

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования

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

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГИЭИ

М.А.Бабушкин

2018 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине: Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.
Общая физическая подготовка
(наименование – полностью)

для направления: 15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»

по профилю «Технология машиностроения»

форма обучения: очная
(очная, очно-заочная или заочная)

Общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		1	2	3	4	5
Контактные занятия (всего)	328	66	66	66	66	64
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Лекции	-	-	-	-	-	-
Практические занятия (ПЗ)	328	66	66	66	66	64
Семинары (С)	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы (ЛР)	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа (всего)	-	-	-	-	-	-
В том числе:	-	-	-	-	-	-
Курсовой проект (работа)	-	-	-	-	-	-
Расчетно-графические работы	-	-	-	-	-	-
Реферат	-	-	-	-	-	-
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачет)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет
Общая трудоемкость час	328	66	66	66	66	64


Кафедра Автоматизированные системы управления

Полное наименование кафедры, представляющей рабочую программу

Составитель: Повышев Дмитрий Викторович, ассистент, кафедры

Рабочая программа составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и утверждена на заседании кафедры

Протокол от 10.05.2018 г. №5

Заведующий кафедрой  / В.В.Беляев


СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану

Утверждено на заседании учебно-методической комиссии
Глазовского инженерно-экономического института (филиала)
ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т.Калашникова»

Протокол от «30» 05 2018 г. № 1

Председатель учебно-методической комиссии

 Беляев В.В.

№ п/п	Наименование дисциплины	Экз.	Зач.	Сред.	Итого
1	Информационные системы (ИС)	12	12	12	36
2	Математика	12	12	12	36
3	Программирование (П)	12	12	12	36
4	Специальные курсы (СК)	12	12	12	36
5	Лабораторные работы (ЛР)	12	12	12	36
6	Специальные курсы (СК)	12	12	12	36
7	В том числе:	-	-	-	-
8	Учебной проект (УП)	-	-	-	-
9	Работы-рефераты (РР)	-	-	-	-
10	Работы	-	-	-	-
11	Другие самостоятельные работы	-	-	-	-
12	Итого	12	12	12	36

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины		Физическая культура и спорт, элективная дисциплина. Общая физическая подготовка				
Номер		Академический год			семестр	1,2,3,4,5.
кафедра		86 АСУ	Программа	09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»		
Составитель		Повышев Дмитрий Викторович, ассистент				
Цели и задачи дисциплины, основные темы		<p>Цели: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Задачи: 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.</p> <p>Знания: 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.</p> <p>Умения: 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.</p> <p>Навыки: системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>Практические занятия: Легкоатлетическая подготовка. Атлетическая гимнастика. Лыжная подготовка. Плавание. Спортивные игры. Контрольные упражнения.</p>				
Основная литература		<p>1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html</p> <p>2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html.— ЭБС «IPRbooks».</p>				
Технические средства		Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование.				
Компетенции		Приобретаются студентами при освоении дисциплины				
		ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.				
Зачетных единиц	-	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	-	328	-	-
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/КР	Условие зачета модуля	получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	-
	формы					
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины					Физическая культура (среднее (полное) общее образование)	

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 дисциплинам по выбору части Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.

Для изучения дисциплины студент должен

знать:

- физическую культуру в объеме школьной программы.

уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы страховки и само страховки;

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 (среднее (полное) общее образование).

3. Требования к результатам освоения дисциплины

3.1. 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.

3.2. 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 само страховки.
5.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	Навыки
1.	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-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	1,2,3	1,2,3,4,5	1

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1 Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды контактной работы, самостоятельная работа студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак.	лаб.	СРС*	
1	Легкоатлетическая подготовка	1	1-13 14, 16	-	38	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	13-16	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	1-13 14	-	36	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	13-16	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	1-13	-	34	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2	Атлетическая гимнастика	1	10-13 15	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	1-5 8, 9 15	-	16	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	10-13 15	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	1-7 8, 9 15	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	10-15	-	12	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3	Лыжная подготовка	1	15,17	-	4	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	1-5	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.

		3	15,17	-	4	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	1-7	-	14			работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	14-15	-	4	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
4	Плавание	2	6-7	-	8	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
5	Спортивные игры	1	5-9	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		2	8, 9 10-14	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		3	5-9	-	12	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		4	8, 9 10-14	-	20	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
		5	5-9	-	10	-	-	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
6	Контрольные упражнения	1-5	16-17		20			зачет
	Всего				328			

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	Легкоатлетическая подготовка Изучение техники: основных элементов бегового шага; бега с равномерной и переменной скоростью по прямой; технике высокого старта; бега с равномерной скоростью на разных отрезках; бега на короткие дистанции; прыга в длину с места. Развитие скоростных качеств, координационных способностей, выносливости.	1, 2, 3	3	1
2	Атлетическая гимнастика Изучение техники: сгибания-разгибания рук в упоре лежа, в упоре на брусьях; подтягиваний на высокой перекладине; подтягиваний на низкой перекладине; приседаний; выпадов; подъема туловища из положения лежа на спине. Развитие силовых качеств, скоростно-силовых качеств, силовой выносливости.	1, 2, 3	1, 2	1
3	Лыжная подготовка Изучение техники: попеременного двухшажного хода; одновременного бесшажного хода; одновременного одношажного хода. Развитие выносливости, координационных способностей.	1, 2, 3	1, 3	1
4	Плавание	1, 2, 3	1, 3	1

	Изучение техники: упражнений на дыхание на суше и в воде; упражнений на всплытие; упражнений на скольжение; упражнений ногами в воде; плавания способами «кроль на спине», «кроль на груди». Развитие выносливости, координационных способностей.			
5	Спортивные игры Изучение техники: перемещений; владения мячом; защитных действий. Развитие ловкости, скоростных качеств, скоростной выносливости.	1, 2	3, 4, 5	1
6	Контрольные упражнения. Выполнение контрольных нормативов.			1

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

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1.	Основные элементы бегового шага	20
2.		Бег с равномерной и переменной скоростью по прямой, развитие выносливости.	20
3.		Техника высокого старта	20
4.		Бег с равномерной скоростью на разных отрезках	20
5.		Бег на короткие дистанции; прыжок в длину с места.	20
6.		Развитие скоростных качеств, координационных способностей.	24
7.	2.	Упражнения для мышц рук.	12
8.		Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	12
9.		Упражнения для мышц ног.	12
10.		Упражнения для мышц груди.	12
11.		Комплексная тренировка.	20
12.	3.	Попеременный двухшажный ход	12
13.		Одновременный бесшажный ход	12
14.		Одновременный одношажный ход	12
15.	4.	Плавание	8
16.	5.	Спортивные игры	72
17.	6.	Прием контрольных нормативов.	20
	Всего		328

4.4 Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

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

5.1 Содержание самостоятельной работы

Самостоятельная работа не предусмотрена учебным планом.

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, элективная дисциплина. 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.	Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html	2012
2.	Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html .— ЭБС «IPRbooks».	2017

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1.	Алаева Л.С. Гимнастика. Общеразвивающие упражнения [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Алаева Л.С., Клецов К.Г., Зябрева Т.И. — Электрон. текстовые данные. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 72 с. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74262.html . — ЭБС «IPRbooks».	2017

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
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 (Open License : 42267924).

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. – 2017, 48 с.7.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Спортивные сооружения (зал, стадион).

№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1	Спортивный зал, стадион, специализированное оборудование. Перечень специализированного оборудования приведен в справке о материально-техническом обеспечении.

Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

Рабочая программа дисциплины (модуля) утверждена на ведение учебного процесса в учебном году:

<i>Учебный год</i>	<i>«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)</i>
2018- 2019	
2019- 2020	
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени
М.Т. Калашникова»

Кафедра «Автоматизированные системы управления»

УТВЕРЖДЕН

на заседании кафедры АСУ

10.05.2018 г., протокол № 5_

Заведующий кафедрой

_____ В.В.Беляев

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

«Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.

Общая физическая подготовка»

(наименование дисциплины)

для направления: 15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»

по профилю «Технология машиностроения»

бакалавр

_____ квалификация (степень) выпускника

**Паспорт
фонда оценочных средств
по дисциплине «Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.
Общая физическая подготовка»**
(наименование дисциплины)

№ п/п	Раздел дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
1.	Легкоатлетическая подготовка	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
2.	Атлетическая гимнастика	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
3.	Лыжная подготовка	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
4.	Плавание	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
5.	Спортивные игры	ОК-8	работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий.
6.	Контрольные упражнения.	ОК-8	зачет
7.	1-6 разделы	ОК-8	зачет

Описания элементов ФОС

Наименование: зачет

Представление в ФОС: требования

Перечень требований для проведения зачета:

Посещаемость занятий не менее 75%.

Сданы контрольные нормативы.

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. вес до 85 кг. вес более 85 кг. Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	12,00	12,35	13,10	13,50	14,30
		12,30	13,10	13,50	14,40	15,30
	Женщины	10,15	10,50	11,20	11,50	12,15
		10,35	11,20	11,55	12,40	13,15
Прыжок в длину с места (м, см)	Мужчины	2,50	2,40	2,30	2,23	2,15
	Женщины	1,90	1,80	1,68	1,60	1,50
Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес более 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

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

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

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

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

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2 Критерии оценки:

Уровень освоения компетенции							
№	Компетенции	Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	Компетенция освоена*			неудовлетворительно
				отлично	хорошо	удовлетворительно	
1.	ОК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>З1: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>З2: знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>З3: знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>У1: уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2: уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3: уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У4: уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У5: уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры;</p> <p>Н1: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	Работа на практических занятиях: текущий контроль выполнения заданий	Правильно выполнены все задания. Продемонстрирован высокий уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены превосходные способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Правильно выполнена большая часть заданий. Присутствуют незначительные ошибки. Продемонстрирован хороший уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены средние способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий	Задания выполнены более чем наполовину. Присутствуют серьезные ошибки. Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены низкие способности применять знания и умения к выполнению конкретных заданий.	Задания выполнены менее чем наполовину. Продемонстрирован неудовлетворительный уровень владения двигательными навыками и развития физических качеств. Проявлены недостаточные способности применять знания и умения к выполнению

		Дескрипторы	Вид, форма оценочного мероприятия	зачет			незачет
2.		<p>З1: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;</p> <p>З2: знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <p>З3: знать правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.</p> <p>У1: уметь выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p>У2: уметь выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;</p> <p>У3: уметь преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;</p> <p>У4: уметь выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p>У5: уметь осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры.</p> <p>Н1: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.</p>	зачет	<p>Обучающийся посещал не менее 75% занятий. Обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справился с выполнением контрольных нормативов, предусмотренных программой дисциплины.</p>			<p>Обучающийся посещал менее 75% занятий. Обнаружил значительные пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, не выполнил контрольные нормативы.</p>