МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал) Федерального государственного бюджетного образовательногоучреждения высшего образования «Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова» (ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 3DA273AA38C240BA869FA062FFFB332C
Владелец: Золотов Алексей Васильевич
Действителен: с 29.07.2026 до 22.10.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Общая физическая подготовка лгебра и геометрия

направление подготовки: **09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»**

направленность (профиль): **Автоматизированные системы обработки информации и управления**

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **очная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **328 часов**

Кафедра «Машиностроение и информационные технологии»

Составитель:

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственногообразовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и рассмотрена на заседании кафедры.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 22.05.2023 г. № 5

Заведующий кафедрой  А.Г. Горбушин

22.05.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану по направлению подготовки 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления».

Протокол заседания учебно-методической комиссии от 22 мая 2023 г. № 2

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

 А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы  А.Г. Горбушин

22.05.2023 г.

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины	Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль). Общая физическая подготовка
Направление (специальность) подготовки	09.03.01 «Информатика и вычислительная техника»
Направленность (профиль/программа/специализация)	Автоматизированные системы обработки информации и управления
Место дисциплины	Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП.
Трудоемкость (з.е. / часы)	328 часов
Цель изучения дисциплины	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).
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
Содержание дисциплины (основные разделы и темы)	ОФП. ОФП с элементами атлетической гимнастики. ОФП с элементами спортивных игр. ОФП с элементами легкой атлетики. ОФП с элементами аэробики.
Форма промежуточной аттестации	Зачет (1,2,3,4,5 семестр)

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.	научно-практические и социально-биологические основы физической культуры
2.	основы здорового образа жизни
3.	методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля
4.	средства и методы регулирования работоспособности

Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха

Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Навыки
1.	основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков
2.	навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей
3.	навыками самоконтроля

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-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности.	1,2,3,4	-	-
	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	-	1	-
	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.	-	-	1,2,3

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 (ОФП)

4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лек	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	40	1	–	16	–	–	24	Подготовка к тестированию [1-24]
2.	Легкоатлетическая подготовка	18	1	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию [1-24]
3.	Спортивные игры	4	1	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
4.	Контрольные упражнения	4	1	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	1	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Всего 1 семестр	**66**			**32**			**34**	
5.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	30	2	–	6	–	–	24	Подготовка к тестированию [1-24]
6.	Легкоатлетическая подготовка	14	2	–	4	–	–	10	Подготовка к тестированию [1-24]
7.	Лыжная подготовка	6	2	–	6	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
8.	Плавание	8	2	–	8	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
9.	Спортивные игры	4	2	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
10.	Контрольные упражнения	4	2	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	2	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Всего 2 семестр	**66**			**32**			**34**	
11.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	32	3	–	8	–	–	24	Подготовка к тестированию [1-24]
12.	Легкоатлетическая подготовка	18	3	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию [1-24]
13.	Плавание	8	3	–	8	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
14.	Спортивные игры	4	3	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не

									предусмотрена
15.	Контрольные упражнения	4	3	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	3	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Всего 3 семестр	**66**			**32**			**34**	
16.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	34	4	–	10	–	–	24	Подготовка к тестированию [1-24]
17.	Легкоатлетическая подготовка	18	4	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию [1-24]
18.	Лыжная подготовка	6	4	–	6	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
19.	Спортивные игры	4	4	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
20.	Контрольные упражнения	4	4	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	4	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Всего 4 семестр	**66**			**32**			**34**	
21.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	30	5	–	8	–	–	22	Подготовка к тестированию [1-24]
22.	Легкоатлетическая подготовка	18	5	–	8	–	–	10	Подготовка к тестированию [1-24]
23.	Плавание	8	5	–	8	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
24.	Спортивные игры	4	5	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
25.	Контрольные упражнения	4	5	–	4	–	–	–	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет	–	5	–	–	–	–	–	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Всего 5 семестр	**64**			**32**			**32**	
	Итого:	**328**			**160**			**168**	

4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п / п	Раздел дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1.	Общая физическая подготовка. Развитие физических качеств	УК-7.1,7.2,7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
2.	Легкоатлетическая подготовка	УК-7.1,7.2,7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
3.	Лыжная подготовка	УК-7.1,7.2,7.3, 7.4,7.5	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
4.	Плавание	УК-7.1,7.2,7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
5.	Спортивные игры	УК-7.1,7.2,7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
6.	Контрольные упражнения	УК-7.3	–	–	1,2,3	Тестирование

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	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	**16**
2.	2	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**8**
3.	3	Футбол.	**4**
4.	4	Контрольные тестирования.	**4**
	1 семестр		**32**
5.	5	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	**6**
6.	6	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**4**
7.	7	Обучение технике: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход.	**6**
8.	8	Обучение технике плавания: кроль на груди; кроль на спине.	**8**
9.	9	Футбол.	**4**
10.	10	Контрольные тестирования.	**4**
	2 семестр		**32**
11.	11	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	**8**
12.	12	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**8**
13.	13	Обучение технике плавания: кроль на груди, кроль на спине.	**8**
14.	14	Футбол.	**4**

15.	15	Контрольные тестирования.	**4**
	3 семестр		**32**
16.	16	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	**10**
17.	17	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**8**
18.	18	Обучение технике: попеременный двухшажный ход; одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход.	**6**
19.	19	Футбол.	**4**
20.	20	Контрольные тестирования.	**4**
	4 семестр		**32**
21.	21	Развитие силовых качеств. Развитие выносливости (бег с равномерной и переменной скоростью по пересеченной местности). Развитие силовой выносливости.	**8**
22.	22	Техника высокого старта. Техника бега на короткие дистанции. Техника прыжка в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.	**8**
23.	23	Обучение технике плавания: кроль на груди; кроль на спине; брасс.	**8**
24.	24	Футбол.	**4**
25.	25	Контрольные тестирования.	**4**
	5 семестр		**32**
	Всего		**160**

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4. Структура и содержание дисциплины (ОФП с элементами спортивных игр)

4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Техника перемещений игрока.	24	1-5	-	14	-	-	10	Подготовка к тестированию [1-24]
2.	Техника передач и подач.	54	1-5	-	16	-	-	38	Подготовка к тестированию [1-24]
3.	Игра в атаке.	26	1-5	-	16	-	-	10	Подготовка к тестированию [1-24]
4.	Игра в обороне.	24	1-5	-	14	-	-	10	Подготовка к тестированию [1-24]
5.	Общая физическая подготовка.	100	1-5	-	40	-	-	60	Подготовка к тестированию [1-24]
6.	Двусторонняя игра.	70	1-5	-	50	-	-	20	Подготовка к тестированию [1-24]
7.	Контрольные упражнения.	30	1-5	-	10	-	-	20	Подготовка к тестированию [1-24]

	Зачет		1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:	328			160			168	

4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Техника перемещений игрока.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
2	Техника передач и подач.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
3	Игра в атаке.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
4	Игра в обороне.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
5	Общая физическая подготовка.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
6	Двусторонняя игра.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
7	Контрольные упражнения.	УК-7.3	-	-	1,2,3	Тестирование

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	Трудоем-кость (час)
1.	1	Техника перемещений по площадке.	**4**
2.	1	Перемещения по площадке с выполнением игровых заданий.	**6**
3.	1	Индивидуальные и командные перемещения.	**4**
4.	2	Техника передач различными способами на месте.	**6**
5.	2	Техника передач различными способами в движении.	**6**
6.	2	Техника передач различными способами в движении с завершением атаки.	**4**
7.	3	Техника атакующих действий.	**6**
8.	3	Тактика атакующих действий.	**10**
9.	4	Техника оборонительных действий.	**4**
10.	4	Тактика оборонительных действий.	**10**
11.	5	Развитие стартовой скорости.	**8**
12.	5	Развитие ловкости и быстроты.	**8**
13.	5	Развитие силы.	**8**
14.	5	Развитие общей выносливости.	**8**
15.	5	Развитие специальной выносливости.	**8**
16.	6	Двусторонняя игра. Судейство.	**50**
17.	7	Прием контрольных нормативов.	**10**
	Всего		**160**

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4. Структура и содержание дисциплины (ОФП с элементами атлетической гимнастики)

4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания. Вводный комплекс упражнений.	10	1-5	-	10	-	-	-	Сам. работа не предусмотрена
2.	Упражнения для мышц рук.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию [1-24]
3.	Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию [1-24]
4.	Упражнения для мышц ног.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию [1-24]
5.	Упражнения для мышц груди.	60	1-5	-	26	-	-	34	Подготовка к тестированию [1-24]
6.	Комплексная тренировка.	58	1-5	-	26	-	-	32	Подготовка к тестированию [1-24]
7.	Контрольные упражнения.	20	1-5	-	20	-	-	-	Сам. работа не предусмотрена
	Зачет		1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:	328			160			168	

4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Атлетическая гимнастика, как средство физического воспитания. Вводный комплекс упражнений.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование.
2	Упражнения для мышц рук.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование.
3	Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование.
4	Упражнения для мышц ног.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование.
5	Упражнения для мышц груди.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы. Тестирование.
6	Комплексная тренировка.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы.

						Тестирование.
7	Контрольные упражнения.	УК-7.3	-	-	1,2,3	Тестирование

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	Трудоем-кость (час)
1.	1	Инструктаж по ТБ в тренажерном зале. Правила выполнения разминки перед тренировкой. Принцы построения силовой тренировки.	10
2.	2	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений **для мышц рук.** Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
3.	2	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») **для мышц рук.**	8
4.	2	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера **для мышц рук.**	8
5.	2	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» **для мышц рук.**	8
6.	3	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений **для мышц шеи, спины и брюшного пресса.** Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
7.	3	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») **для мышц шеи, спины и брюшного пресса.**	8
8.	3	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера **для мышц шеи, спины и брюшного пресса.**	8
9.	3	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» **для мышц шеи, спины и брюшного пресса.**	8
10.	4	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений **для мышц ног.** Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
11.	4	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») **для мышц ног.**	8
12.	4	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера **для мышц ног.**	8
13.	4	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» **для мышц ног.**	8
14.	5	Правила построения тренировки, выбор последовательности упражнений **для мышц груди.** Правила самоконтроля и интервалов отдыха.	2
15.	5	Правила построения тренировки с постепенным увеличением отягощения (по принципу «пирамиды») **для мышц груди.**	8
16.	5	Правила построения тренировки с непредельным отягощением способом «до отказа», с помощью партнера **для мышц груди.**	8
17.	5	Правила построения тренировки методом «максимальных усилий» **для мышц груди.**	8
18.	6	Комплексная тренировка для развития функциональных способностей.	6
19.	6	Комплекс упражнений восстанавливающей гимнастики.	6
20.	6	Комплекс упражнений комбинированным методом для всех групп мышц.	8
21.	6	Комбинированный комплекс упражнений «на растяжку».	6

		Правила восстановления после тренировки.	
22.	7	Прием контрольных нормативов.	20
	Всего		**160**

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4. Структура и содержание дисциплины (ОФП с элементами аэробики)

4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				Контактная				СРС	
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
2.	Базовая аэробика.	50	1-5	-	50	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	188	1-5	-	20	-	-	168	Подготовка к тестированию [1-24]
4.	Степ-аэробика.	20	1-5	-	20	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
5.	Танцевальная аэробика	20	1-5	-	20	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
6.	Стретчинг.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
7.	Кроссовая подготовка.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
8.	Подвижные игры.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
9.	Приём контрольных нормативов.	10	1-5	-	10	-	-	-	Подготовка к тестированию [1-24]
	Зачет	-	1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:	328	-	-	160	-	-	168	

4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	УК-7.1	1,2,3,4	-	-	Практические работы
2	Базовая аэробика.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
3	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
4	Степ-аэробика.	УК-7.1, 7.2,	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические

		7.3				работы
5	Танцевальная аэробика	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
6	Стретчинг.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
7	Кроссовая подготовка.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Тестирование
8	Подвижные игры.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
9	Приём контрольных нормативов.	УК-7.3	-	-	1,2,3	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	Трудоем-кость (час)
		1 семестр	
1.	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	**2**
2.	2.	Базовая аэробика.	**10**
3.	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	**4**
4.	4.	Степ-аэробика.	**4**
5.	5.	Танцевальная аэробика	**4**
6.	6.	Стретчинг.	**2**
7.	7.	Кроссовая подготовка.	**2**
8.	8.	Подвижные игры.	**2**
9.	9.	Приём контрольных нормативов.	**2**
10.		***2 семестр***	
11.	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	**2**
12.	2.	Базовая аэробика.	**10**
13.	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	**4**
14.	4.	Степ-аэробика.	**4**
15.	5.	Танцевальная аэробика	**4**
16.	6.	Стретчинг.	**2**
17.	7.	Кроссовая подготовка.	**2**
18.	8.	Подвижные игры.	**2**
19.	9.	Приём контрольных нормативов.	**2**
20.		***3 семестр***	
21.	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	**2**
22.	2.	Базовая аэробика.	**10**
23.	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	**4**
24.	4.	Степ-аэробика.	**4**
25.	5.	Танцевальная аэробика	**4**
26.	6.	Стретчинг.	**2**
27.	7.	Кроссовая подготовка.	**2**
28.	8.	Подвижные игры.	**2**
29.	9.	Приём контрольных нормативов.	**2**
30.		***4 семестр***	
31.	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	**2**
32.	2.	Базовая аэробика.	**10**
33.	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	**4**
34.	4.	Степ-аэробика.	**4**

35.	5.	Танцевальная аэробика	**4**
36.	6.	Стретчинг.	**2**
37.	7.	Кроссовая подготовка.	**2**
38.	8.	Подвижные игры.	**2**
39.	9.	Приём контрольных нормативов.	**2**
40.		***5 семестр***	
41.	1.	Инструктаж по Технике безопасности. Гигиенические требования к занятиям по физической культуре.	**2**
42.	2.	Базовая аэробика.	**10**
43.	3.	ОРУ, ОФП. Развитие двигательных качеств.	**4**
44.	4.	Степ-аэробика.	**4**
45.	5.	Танцевальная аэробика	**4**
46.	6.	Стретчинг.	**2**
47.	7.	Кроссовая подготовка.	**2**
48.	8.	Подвижные игры.	**2**
49.	9.	Приём контрольных нормативов.	**2**
	Всего		**160**

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

4. Структура и содержание дисциплины (ОФП с элементами легкой атлетики)

4.1 Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Легкая атлетика	243	1-5	-	75	-	-	168	Подготовка к тестированию [1-24]
2.	Спортивные игры. Подвижные игры	12	1-5	-	12	-	-	-	Сам. работа не предусмотрена
3.	ОФП	31	1-5	-	31	-	-	-	Сам. работа не предусмотрена
4.	Плавание	26	2,4	-	26	-	-	-	Сам. работа не предусмотрена
5.	Контрольные упражнения	16	1-5	-	16	-	-	-	Сам. работа не предусмотрена
	Зачет	-	1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:	328			160			168	

4.2 Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	**Раздел Дисциплины**	**Коды компетенции и индикаторов**	**Знания**	**Умения**	**Навыки**	**Форма контроля**
1	Легкая атлетика.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
2	Спортивные игры.	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
3	Плавание	УК-7.1, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
4	ОФП	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические

						работы
5	Контрольные упражнения.	УК-7.3	-	-	1,2,3	Тестирование

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	Трудоем-кость (час)
1 семестр			
1.	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Обучение ОРУ (общеразвивающим упражнениям) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям).	**2**
2.	1	Обучение ОРУ (общеразвивающим упражнений) легкоатлета. Обучение СБУ (специальным беговым упражнениям). Обучение техники бега на короткие дистанции.	**2**
3.	1	Продолжить обучение ОРУ легкоатлета и СБУ. Обучение техники бега на короткие дистанции по прямой.	**2**
4.	1	Продолжить учить СБУ. Обучение высокому старту с опорой на руку. Развитие скоростно-силовых качеств.	**2**
5.	1	Обучение технике прыжка в длину с места, технике тройного прыжка с места	**2**
6.	1	Обучение технике бега на средней дистанции с равномерной и переменной скоростью, фартлек по пересеченной местности	**2**
7.	1	Обучение технике бега на средние дистанции с выходом с высокого старта, с равномерной и переменной скоростью (бег по пересеченной местности)	**2**
8.	1	Кроссовая подготовка. Развитие общей выносливости	**2**
9.	1	Интервальный бег по пересеченной местности. Развитие гибкости	**2**
10.	1	Старты из разных положений, развитие силовых качеств	**2**
11.	1	Повторный бег	**1**
12.	3	ОФП	**1**
13.	3	Круговая тренировка	**2**
14.	2	Спортивные игры	**1**
15.	3	ОФП, развитие гибкости	**1**
16.	1	Развитие быстроты (бег в упоре), развитие силовых качеств	**2**
17.	5	Прием контрольных нормативов	**4**
2 семестр			
18.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	**1**
19.	4	Техника безопасности в бассейне на занятиях по плаванию	**1**
20.	4	Обучение технике плавания кролем на груди	**2**
21.	4	Продолжить учить технике плавания кролем на груди	**2**
22.	4	Обучение технике плавания кролем на спине	**2**
23.	4	Продолжить учить технике плавания кролем на спине	**2**
24.	1	Техника барьерного шага	**6**
25.	3	ОФП	**2**
26.	2	Спортивные игры	**1**
27.	3	ОФП	**1**
28.	1	Развитие взрывной силы	**1**
29.	3	ОФП	**1**
30.	1	Развитие выносливости (кросс)	**1**
31.	3	ОФП	**1**
32.	2	Спортивные игры	**1**
33.	3	Развитие гибкости	**1**
34.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места	**2**
35.	5	Прием контрольных нормативов	**4**

3 семестр			
36.	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Совершенствование ОРУ (общеразвивающим упражнениям) легкоатлета. Совершенствование СБУ (специальным беговым упражнениям).	**2**
37.	1	Развитие взрывной силы (прыжковая работа)	**1**
38.	3	ОФП	**1**
39.	1	Кроссовая подготовка	**1**
40.	3	ОФП	**1**
41.	1	Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Кроссовая подготовка. Совершенствование темпового бега и бега с переменной скоростью по пересеченной местности и стадиону.	**4**
42.	1	Прыжковая работа по песку	**2**
43.	1	Фартлек по пересеченной местности	**2**
44.	1	Развитие специальной выносливости (переменный бег)	**2**
45.	1	Фартлек, бег по пересеченной местности	**1**
46.	3	ОФП	**1**
47.	3	Круговая тренировка с развитием силовых качеств	**2**
48.	2	Подвижные игры, эстафеты для развития физических качеств	**2**
49.	2	Спортивные игры	**2**
50.	1	Повторный бег по кругу, силовая работа	**2**
51.	1	Старты из различных положений , развитие быстроты реакции	**2**
52.	5	Прием контрольных нормативов	**4**
4 семестр			
53.	1	Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике	**1**
54.	4	Техника безопасности в бассейне на занятиях по плаванию	**1**
55.	4	Совершенствование техники работы рук в плавании кролем на груди	**2**
56.	4	Совершенствование техники работы рук в плавании кролем на спине	**2**
57.	4	Совершенствование техники работы ног в плавании кролем на груди	**2**
58.	4	Совершенствование техники работы ног в плавании кролем на спине	**2**
59.	4	Совершенствование техники дыхания в плавании на груди и спине кролем	**2**
60.	4	Совершенствование согласованной работы рук и ног в плавании кролем на груди и спине	**2**
61.	4	Развитие выносливости (плавание 400 метров) свободным стилем	**2**
62.	4	Текущий контроль техники плавания кролем на груди и спине	**2**
63.	1	Совершенствование специальных упражнений барьериста, техники барьерного бега, прыжки через барьеры	**6**
64.	3	Контроль физической подготовки	**2**
65.	2	Спортивные игры	**1**
66.	3	ОФП	**1**
67.	1	Кроссовая подготовка	**1**
68.	3	ОФП	**1**
69.	5	Прием контрольных нормативов	**2**
5 семестр			
70.	1	Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике. Самоконтроль на занятиях по физической культуре.	**2**
71.	1	Развитие общей и специальной выносливости (переменный бег) с элементами самоконтроля	**4**
72.	1	Кроссовая подготовка	**1**
73.	3	ОФП	**1**
74.	1	Темповый бег по пересеченной местности	**2**
75.	1	Повторный бег по пересеченной местности	**1**
76.	3	ОФП	**1**
77.	2	Спортивные игры	**1**
78.	3	ОФП	**1**
79.	1	Совершенствование техники прыжка в длину с места, низкого старта	**2**
80.	3	Прием контрольных нормативов (2000,3000 м)	**2**
81.	2	Спортивные игры	**1**

82.	3	ОФП	**1**
83.	3	Круговая тренировка, развитие силы и координации	**2**
84.	1	Старты из разных положений, развитие быстроты и ловкости	**2**
85.	2	Спортивные игры	**1**
86.	3	ОФП	**1**
87.	3	Круговая тренировка на развитие физических качеств	**2**
88.	2	Спортивные игры	**1**
89.	3	ОФП	**1**
90.	5	Прием контрольных нормативов	**2**
Итого			**160**

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:

1. Тестирование уровня физической подготовленности.

– Практические работы.

1. 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

1. Бурмистров, В. Н. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие / В. Н. Бурмистров, С. С. Бучнев. — Электрон. текстовые данные. — М.: Российский университет дружбы народов, 2012. — 172 c. — 978-5-209-03557-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11566.html

2. Караван А.В. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Караван, И. С. Москаленко, О. А. Сафонова, Д. В. Сафонов. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 85 c. — 978-5-9227-0574-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49959.html

3. 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 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78446.html.— ЭБС «IPRbooks».

4. 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 c. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html

5. Размахова, С. Ю. Аэробика. Теория, методика, практика занятий в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. Ю. Размахова. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2011. — 176 c. — 978-5-209-03558-9. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11532.html

б) дополнительная литература

6. Митрохина, В. В. Аэробика. Теория. Методика. Практика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Митрохина. — Электрон. текстовые данные. — М. : Российский университет дружбы народов, 2010. — 136 c. — 978-5-209-03473-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11442.html

7. Аэробика. Содержание и методика оздоровительных занятий [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / сост. Д. А. Вихарева, Е. В. Козлова. — Электрон. текстовые данные. — Комсомольск-на-Амуре : Амурский гуманитарно-педагогический государственный университет, 2010. — 45 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22311.html

8. Гринева, Т. А. Аэробика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Т. А. Гринева, Н. с. Лешева. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2015. — 97 c. — 978-5-9227-0558-5. — Режим доступа: 2015http://www.iprbookshop.ru/49951.html

9. Зиновьева, Л. В. Физическое воспитание. Танцевальная аэробика для студентов основного учебного отделения [Электронный ресурс] : методические рекомендации / Л. В. Зиновьева, Л. Е. Коваленко, В. А. Лактионова. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2013. — 52 c. — 978-601-247-818-1. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/59908.html

10. Ястребов, А. В. Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Электронный ресурс] : учебное пособие / А. В. Ястребов, Л. В. Золотова. — Электрон. текстовые данные. — Йошкар-Ола : Марийский государственный технический университет, Поволжский государственный технологический университет, ЭБС АСВ, 2010. — 100 c. — 978-5-8158-0825-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/22596.html

11. Лазарева, Е. А. Методические основы занятий волейболом в вузе [Электронный ресурс] : учебное пособие / Е. А. Лазарева. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2010. — 150 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16984.html

12. Турманидзе, В. Г. Обучение бадминтону на этапе начальной подготовки в общеобразовательных учреждениях для обучающихся с различным уровнем физического здоровья [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. Г. Турманидзе, А. В. Турманидзе. — Электрон. текстовые данные. — Омск : Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского, 2013. — 192 c. — 978-5-7779-1602-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/24904.html

13. Смирнов, А. А. Мини-футбол в вузе [Электронный ресурс] / А. А. Смирнов. — Электрон. текстовые данные. — М. : Московский государственный строительный университет, ЭБС АСВ, 2007. — 60 c. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/16986.html

14. Быченков С.В. Атлетическая гимнастика для студентов [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 50 c.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/49862.html.— ЭБС «IPRbooks»

15. Кравчук, В. И. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Электрон. текстовые данные. — Челябинск : Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 c. — 978-5-94839-402-5. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/56428.html

16. Забелина, Л. Г. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. Г. Забелина, Е. Е. Нечунаева. — Электрон. текстовые данные. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2010. — 59 c. — 978-5-7782-

1448-4. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/44667.html

17. Онгарбаева, Д. Т. Легкая атлетика с методикой преподавания [Электронный ресурс] : учебное пособие / Д. Т. Онгарбаева, Г. Б. Мадиева, Е. А. Алимханов. — Электрон. текстовые данные. — Алматы : Казахский национальный университет им. аль-Фараби, 2014. — 100 c. — 978-601-04-0593-6. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/58702.html

18. 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 c. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74262.html. — ЭБС «IPRbooks».

в) методические указания

19. Капралова А.М., Анисимова А.Ю., Дресвянникова С.В. Стретчинг на занятиях по Физической культуре в вузе: учебно-методическое пособие. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2018, 56 с.

20. Докучаева Е.Б, Зубарева Т.Р. Практические задания для студентов по специализации «Легкая атлетика»: учебно-методическое пособие для студентов вузов. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2021, 19 с.

21. Докучаева Е.Б., Дресвянникова С.В. Подвижные игры на занятиях по физической культуре со студентами технических ВУЗов: учебное пособие. – Ижевск: изд-во ИжГТУ. – 2013, 108с.

22. Ахметзянов М.З. Комплексы упражнений по атлетической гимнастике в тренажерном зале для студентов первого курса по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / сост. М. З. Ахметзянов, С. В. Турлаков, Л. Н. Кузнецова. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2014. – 76 с.

23. Молчанов А. В. Общеразвивающие упражнения с отягощениями, рекомендуемые студентам для самостоятельного выполнения: учеб.-метод. пособие / сост. А. В. Молчанов, А. Н. Невструев, В. Р. Слепинин. – Ижевск: Изд-во ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019. – 76 с.

г) 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
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. Практические занятия.

- стадион;
- спортивный зал;

2. Самостоятельная работа

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

- научная библиотека ИжГТУ имени М.Т. Калашникова;
- помещения для самостоятельной работы обучающихся.

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

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»

Оценочные средства по дисциплине

«Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль).
Общая физическая подготовка»

направление 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

профиль Автоматизированные системы обработки информации и управления

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 часов

1. Оценочные средства

Оценивание формирование компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения *(знания, умения и навыки)*	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.1. Знать: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры; основы здорового образа жизни; методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля; средства и методы регулирования работоспособности.	З1: научно-практические и социально-биологические основы физической культуры. З2: основы здорового образа жизни. З3: методические основы организации самостоятельных занятий и методы самоконтроля. З4: средства и методы регулирования работоспособности.	Практические работы
2	УК-7.2. Уметь: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	У1: применять средства и методы физического воспитания при организации самостоятельных занятий для сохранения и укрепления здоровья, регулирования физической работоспособности, активного отдыха.	Практические работы. Тестирование.
3	УК-7.3. Владеть: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков; навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей; навыками самоконтроля.	Н1: основами правильной техники жизненно важных двигательных умений и навыков. Н2: навыками самостоятельного воспитания двигательных способностей Н3: навыками самоконтроля.	Практические работы. Тестирование. Зачет.

Типовые задания для оценивания формирования компетенций

Наименование: зачет
Перечень требований для проведения зачета:
По итогам промежуточной формы контроля набрано от 50 до 62 баллов.

Критерии оценки:
Приведены в разделе 2

Наименование: тестирование.
***Представление в ФОС*:** перечень заданий
Варианты заданий:

ОФП

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре				
Виды упражнений		Оценка		

		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	16	13	9
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	19	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	50	38	32
	Женщины	45	36	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,9	14,4	15,8
	Женщины	16,2	17,1	18,1
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:00	13:20	14:50
	Женщины	10:40	12:15	13:25
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	244	228	207
	Женщины	198	183	167

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	16	13	9
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	19	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	50	38	32
	Женщины	45	36	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,9	14,4	15,8
	Женщины	16,2	17,1	18,1
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:00	13:20	14:50
	Женщины	10:40	12:15	13:25
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	244	228	207
	Женщины	198	183	167

ОФП с элементами спортивных игр

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (количество раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	15	12	8
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	20	14	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+9	+7
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	51	41	34
	Женщины	45	37	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,2	14,1	14,8
	Женщины	15,8	16,9	17,9
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:20	14:10	15:20
	Женщины	9:40	11:05	12:20
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	233	213	192
	Женщины	188	173	157

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Жим штанги (45 кг)лежа Жим штанги (20 кг)лежа	Мужчины	15	12	10
	Женщины	15	12	10
Приседания со штангой (55 кг) Приседания со штангой (20 кг)	Мужчины	15	12	10
	Женщины	15	12	10
Вис (сек) Прыжки со скакалкой	Мужчины	45	40	35
	Женщины	150	140	130
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (количество раз)	Мужчины	16	13	9
Подтягивания на низкой перекладине (количество раз)	Женщины	19	13	9
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	50	38	32
	Женщины	45	36	31
Бег 100 (м)	Мужчины	13,9	14,4	15,8
	Женщины	16,2	17,1	18,1
Бег 3000 (м) 2000 (м)	Мужчины	12:00	13:20	14:50
	Женщины	10:40	12:15	13:25
Прыжок в длину с места (см)	Мужчины	244	228	207
	Женщины	198	183	167

ОФП с элементами атлетической гимнастики

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Жим штанги (45 кг)лежа Жим штанги (20 кг)лежа	Мужчины	15	12	10
	Женщины	15	12	10
Приседания со штангой (55 кг) Приседания со штангой (20 кг)	Мужчины	15	12	10
	Женщины	15	12	10
Вис (сек) Прыжки со скакалкой	Мужчины	45	40	35
	Женщины	150	140	130

Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Жим штанги (55 кг)лежа	Мужчины	15	12	10
Жим штанги (25 кг)лежа	Женщины	15	12	10
Приседания со штангой (60 кг)	Мужчины	15	12	10
Приседания со штангой (25 кг)	Женщины	15	12	10
Вис (сек)	Мужчины	50	45	40
Прыжки со скакалкой	Женщины	155	145	135
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на	Мужчины	+13	+8	+6
гимнастической скамье (см)	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа	Мужчины	48	37	33
на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Женщины	43	35	32
Жим штанги (50 кг)лежа	Мужчины	15	12	8
Жим штанги (20 кг)лежа	Женщины	15	12	8
Приседания со штангой (60 кг)	Мужчины	15	12	8
Приседания со штангой (20 кг)	Женщины	15	12	8
Вис (сек)	Мужчины	55	50	45
Прыжки со скакалкой	Женщины	160	150	140
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Приседания со штангой (65 кг)	Мужчины	15	12	8
Приседания со штангой (25 кг)	Женщины	15	12	8
Вис (сек)	Мужчины	60	55	50
Прыжки со скакалкой	Женщины	165	155	145
Жим штанги (55 кг)лежа	Мужчины	15	12	8
Жим штанги (25 кг)лежа	Женщины	15	12	8
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10

Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Приседания со штангой (65 кг) Приседания со штангой (25 кг)	Мужчины	15	12	8
	Женщины	15	12	8
Вис (сек) Прыжки со скакалкой	Мужчины	65	60	55
	Женщины	170	160	150
Жим штанги (60 кг)лежа Жим штанги (25 кг)лежа	Мужчины	15	12	8
	Женщины	15	12	8

ОФП с элементами аэробики

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег 3х10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Челночный бег 3х10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-	Мужчины	15	12	10

во раз)				
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег 3х10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Челночный бег 3х10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6
Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег 3х10м	Женщины	9.0	9.3	9.5
Прыжки со скакалкой за 1 мин.	Женщины	130 и более	120-130	110-120
Приседание на 1 ноге (количество раз)	Женщины	10	8	6

ОФП с элементами легкой атлетики

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре				
Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10

Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 30 метров	Мужчины	4.4	4.6	4.9
	Женщины	4.9	5.1	5.3
Прыжок с места	Мужчины	2.40	2.30	2.20
	Женщины	2.00	1.90	1.80
Бег 200 метров	Мужчины	28.5	29.0	29.5
	Женщины	33.5	34.0	34.5

Тесты для определения уровня физической подготовленности во 2 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170
Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Челночный бег	Мужчины	7.7	7.9	8.1
	Женщины	8.4	8.6	8.8
Приседания на одной ноге	Мужчины	12	10	8
	Женщины	12	10	8
Бег 1000 метров	Мужчины	3.50	4.00	4.10
	Женщины	1.50	2.00	2.10

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Бег 3000 метров	Мужчины	12.00	13.40	14.30
Бег 2000 метров	Женщины	10.50	12.30	13.10
Бег 100 метров.	Мужчины	13.1	14.1	14.4
	Женщины	16.4	17.4	17.8
Прыжок в длину с места	Мужчины	240	225	210
	Женщины	195	180	170

Прыжки на скакалке за 1 минуту	Мужчины	160	150	140
	Женщины	160	150	140
Сгибание разгибание рук	Мужчины	25	23	21
	Женщины	20	18	15
Приседания за 30 секунд	Мужчины	30	28	26
	Женщины	30	28	26

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	4	3
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	15	12	10
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	18	12	10
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+13	+8	+6
	Женщины	+16	+11	+8
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	48	37	33
	Женщины	43	35	32
Бег 30 метров	Мужчины	4.4	4.6	4.9
	Женщины	4.9	5.1	5.3
Прыжок в длину с места	Мужчины	2.40	2.30	2.20
	Женщины	2.00	1.90	1.80
Бег 200 метров	Мужчины	28.5	29.0	29.5
	Женщины	33.5	34.0	34.5

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.

Разделы дисциплины	***Форма контроля***	***Количество баллов***	
		min	***max***
2-6	Практические работы (сумма баллов)	20	32
7	Тестирование (сумма баллов)	18	30
2-6	Самостоятельная работа	20	32
	Итого	58	94

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:

Наименование, обозначение	***Показатели выставления минимального количества баллов***
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:

Оценка	***Набрано баллов***
«зачтено»	70-94
«не зачтено»	0-69