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). Спортивная 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). Спортивная 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)	Общая физическая подготовка Специальная физическая подготовка Технико-тактическая подготовка Соревновательная подготовка Контрольные упражнения
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

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.	Общая физическая подготовка	96	1-5	-	40	-	-	56	Подготовка к тестированию [1,2]
2.	Специальная физическая подготовка	96	1-5	-	40	-	-	56	Подготовка к тестированию [1,2]
3.	Технико-тактическая подготовка	96	1-5	-	40	-	-	56	Подготовка к тестированию [1,2]
4.	Соревновательная подготовка	20	1-5	-	20	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена
5.	Контрольные упражнения	20	1-5	-	20	-	-	-	Самостоятельная работа не предусмотрена
	Зачет		1-5	-	-	-	-	-	Зачет выставляется на основе результатов текущего контроля
	Итого:				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	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
2.	Специальная физическая подготовка	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
3.	Технико-тактическая подготовка	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2,3,4	1	1,2,3	Практические работы
4.	Соревновательная подготовка	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.	1	Силовая подготовка	**20**
2.	1	Развитие общей выносливости	**20**
3.	2	Развитие скоростно-силовых способностей	**10**
4.	2	Развитие специальной выносливости	**30**
5.	3	Техническая подготовка	**30**
6.	3	Тактическая подготовка	**10**
7.	4	Соревновательная подготовка	**20**
8.	5	Контрольные упражнения	**20**
	Всего		**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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с.— 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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 с. — 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).
Спортивная 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:

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	Мужчины	15	12	8

(количество раз)				
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

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