

АВТОНОМНАЯ НЕКОММЕРЧЕСКАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ СОЦИАЛЬНЫЙ ИНСТИТУТ»




Утверждаю  
Декан СПФ


Т.В.Поштарева  
«28» октября 2020 г.


**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**  
«Физическая культура и спорт(общая физическая подготовка)»


Направление подготовки 09.03.02 Информационные системы и технологии  
Направленность (профиль) программы Информационные технологии в  
управлении предприятием  
Квалификация выпускника – бакалавр  
Форма обучения – очная

Год начала подготовки - 2019

Разработана  
Ст.преподаватель кафедры  
 В.В.Озерянский

Согласована  
зав.выпускающей  
кафедры  
 А.Ю. Орлова

Рекомендована  
на заседании кафедры  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 3  Т.В.Поштарева

Одобрена  
на заседании учебно-методической  
комиссии  
от «28» октября 2020 г.  
протокол № 2  
Председатель УМК  Т.В.Поштарева

Ставрополь, 2020 г.

## Содержание

|  | Стр. |
|--|------|
| 1. Цели освоения дисциплины  | 3    |
| 2. Место дисциплины в структуре ОПОП   | 3    |
| 3. Планируемые результаты обучения по дисциплине   | 3    |
| 4. Объем дисциплины и виды учебной работы  | 3    |
| 5. Содержание и структура дисциплины   | 4    |
| 5.1. Содержание дисциплины   | 4    |
| 5.2. Структура дисциплины  | 4    |
| 5.3. Занятия семинарского типа   | 7    |
| 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)             | 7    |
| 5.5. Самостоятельная работа  | 9    |
| 6. Образовательные технологии  | 9    |
| 7. Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации | 9    |
| 8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины   | 9    |
| 8.1. Основная литература   | 9    |
| 8.2. Дополнительная литература   | 9    |
| 8.3. Программное обеспечение   | 10   |
| 8.4. Профессиональные базы данных  | 10   |
| 8.5 Информационные справочные системы  | 10   |
| 8.6 Интернет-ресурсы   | 10   |
| 8.7 Методические указания по освоению дисциплины   | 10   |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины  | 12   |
| 10. Особенности освоения дисциплины лицами с ограниченными возможностями здоровья                            | 12   |
| <br>   |      |
| Приложение   | 14   |
| Дополнения и изменения в рабочей программе   | -    |

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целями освоения дисциплины «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» являются:

- формирование у студентов физической культуры личности
- способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья,
- психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина (Б.1.ДВ.) «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» входит в часть, формируемую участниками образовательных отношений, - элективные дисциплины (модули), дисциплины по выбору, Блока 1 «Дисциплины (модули)» и находится в логической и содержательно-методической связи с другими дисциплинами.

|   |  |
|---|--|
| Предшествующие дисциплины (курсы, модули, практики) | Последующие дисциплины (курсы, модули, практики) |
| Физическая культура и спорт (Б.1.Б.6)               |  |

Требования к входным знаниям, умениям и навыкам обучающихся при освоении данной дисциплины:

студент должен знать:

- основы здорового образа жизни студента, особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности;

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| Формируемые компетенции (Род компетенции, уровень)  | Планируемые результаты обучения на данном этапе формирования компетенций   |
|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности | <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровые сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой</li> </ul> |

## 4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Общий объем дисциплины составляет 328 академических часов

| Вид учебной работы               | Всего часов | Триместр | Триместр | Триместр | Триместр | Триместр | Триместр | Триместр | Триместр | Триместр |
|----------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
|                                  |             | 1        | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        | 7        | 8        | 9        |
| <b>Контактная работа (всего)</b> | <b>270</b>  | 40       | 10       | 40       | 40       | 10       | 40       | 30       | 30       | 30       |
| в том числе:                     |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| 1) занятия лекционного типа (ЛК) |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| из них                           |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |
| - лекции                         |             |          |          |          |          |          |          |          |          |          |

|   |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
|---|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|
| 2) занятия семинарского типа (ПЗ)   | 270          | 40           | 10           | 40           | 40           | 10           | 40           | 30           | 30           | 30           |
| из них  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| - семинары (С)  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| - практические занятия (ПР)   | 270          | 40           | 10           | 40           | 40           | 10           | 40           | 30           | 30           | 30           |
| - лабораторные работы (ЛР)  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 3) групповые консультации   |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 4) индивидуальная работа  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| 5) промежуточная аттестация   |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| <b>Самостоятельная работа (всего) (СР)</b>  | <b>58</b>    | <b>8</b>     | <b>2</b>     | <b>8</b>     | <b>8</b>     | <b>2</b>     | <b>8</b>     | <b>6</b>     | <b>6</b>     | <b>10</b>    |
| в том числе:  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| Курсовой проект (работа)  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| Расчетно-графические работы   |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| Контрольная работа  |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| Реферат   |              |              |              |              |              |              |              |              |              |              |
| Самоподготовка (самостоятельное изучение разделов, проработка и повторение лекционного материала и материала учебников и учебных пособий, подготовка к лабораторным и практическим занятиям, коллоквиумам и т.д.) | 58           | 8            | 2            | 8            | 8            | 2            | 8            | 6            | 6            | 10           |
| <b>Общий объем, час</b>   | <b>328</b>   | <b>48</b>    | <b>12</b>    | <b>48</b>    | <b>48</b>    | <b>12</b>    | <b>48</b>    | <b>36</b>    | <b>36</b>    | <b>40</b>    |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>   | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> | <b>Зачет</b> |

## 5. СОДЕРЖАНИЕ И СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Содержание дисциплины

| № № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)                      | Содержание раздела (темы)   |
|--------------------|--|---|
| Тема 1             | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса) | Упражнения для развития мышц плечевого пояса (подтягивание на перекладине – юноши на высокой перекладине, девушки на низкой перекладине). Упражнения на силовом тренажере для |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        |   | мышц спины. Челночный бег 10x10 м.   |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                           | Упражнения для мышц брюшного пресса. Упражнения для мышц ног (приседания на двух ногах, на одной ноге). Челночный бег 10x10 м  |
| Тема 3 | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, верхнего плечевого пояса) | Упражнения для развития быстроты (бег на 30, 60 м). Тренировка положения «старт». Упражнения для развития мышц ног. Контроль подтягивания на перекладине.  |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                         | Упражнения для развития мышц спины, брюшного пресса (сгибание разгибание туловища в положении «лежа»). Упражнения для развития мышц рук (сгибание разгибание рук в положении «лежа в упоре»). Тренировка в беге на 100 м (положение «старт», стартовый разбег, пробег всей дистанции). Контроль бега на 100 м. |
| Тема 5 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                                | Упражнения для развития мышц туловища («планка» на предплечье, «планка» на прямых руках). Упражнения для развития мышц ног (приседание на одной ноге). Контроль упражнений для мышц рук и брюшного пресса (девушки – подтягивание на низкой перекладине, юноши – комплексное силовое упражнение)               |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка   | Учебно-тренировочные занятия по легкой атлетике: спринт – бег на короткие дистанции; прыжки в длину, бег на длинные дистанции (правила соревнований и судейство). Спортивные и подвижные игры (эстафета). Кроссовая подготовка.  |

## 5.2. Структура дисциплины

| № раздела (темы) | Наименование раздела (темы)  | Количество часов |    |   |           |    | СР       |
|------------------|--|------------------|----|---|-----------|----|----------|
|                  |  | Всего            | ЛК | С | ПЗ        | ЛР |          |
| Тема 1           | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)                             | 4                |    |   | 4         |    |          |
| Тема 2           | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4                |    |   | 4         |    |          |
| Тема 3           | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4                |    |   | 4         |    |          |
| Тема 4           | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4                |    |   | 4         |    |          |
| Тема 5           | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                       | 4                |    |   | 4         |    |          |
| Тема 6           | Общая физическая подготовка  | 28               |    |   | 20        |    | 8        |
|                  | Аттестация   |                  |    |   |           |    |          |
|                  | Итого за 1 триместр  | <b>48</b>        |    |   | <b>40</b> |    | <b>8</b> |
| Тема 1           | Общеразвивающие упражнения   | 2                |    |   | 2         |    |          |

|        |   |           |  |  |           |  |          |
|--------|---|-----------|--|--|-----------|--|----------|
|        | (для плечевого пояса)   |           |  |  |           |  |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения<br>(для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка   | 6         |  |  | 4         |  | 2        |
|        | Аттестация  |           |  |  |           |  |          |
|        | Итого за 2 триместр   | <b>12</b> |  |  | <b>10</b> |  | <b>2</b> |
| Тема 1 | Общеразвивающие упражнения<br>(для плечевого пояса)                             | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения<br>(для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 3 | Общеразвивающие упражнения<br>(на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения<br>(на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 5 | Общеразвивающие упражнения<br>(на развитие мышц туловища)                       | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка   | 28        |  |  | 20        |  | 8        |
|        | Аттестация  |           |  |  |           |  |          |
|        | Итого за 3 триместр   | <b>48</b> |  |  | <b>40</b> |  | <b>8</b> |
| Тема 1 | Общеразвивающие упражнения<br>(для плечевого пояса)                             | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения<br>(для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 3 | Общеразвивающие упражнения<br>(на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения<br>(на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 5 | Общеразвивающие упражнения<br>(на развитие мышц туловища)                       | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка   | 28        |  |  | 20        |  | 8        |
|        | Аттестация  |           |  |  |           |  |          |
|        | Итого за 4 триместр   | <b>48</b> |  |  | <b>40</b> |  | <b>8</b> |
| Тема 1 | Общеразвивающие упражнения<br>(для плечевого пояса)                             | 2         |  |  | 2         |  |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения<br>(для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |  |          |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка   | 6         |  |  | 4         |  | 2        |

|        |  |           |  |  |           |          |
|--------|--|-----------|--|--|-----------|----------|
|        | Аттестация   |           |  |  |           |          |
|        | Итого за 5 триместр  | <b>12</b> |  |  | <b>10</b> | <b>2</b> |
| Тема 1 | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)                             | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 3 | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 5 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                       | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка  | 28        |  |  | 20        | 8        |
|        | Аттестация   |           |  |  |           |          |
|        | Итого за 6 триместр  | <b>48</b> |  |  | <b>40</b> | <b>8</b> |
| Тема 1 | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)                             | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 3 | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 5 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                       | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 6 | Общая физическая подготовка  | 16        |  |  | 10        | 6        |
|        | Аттестация   |           |  |  |           |          |
|        | Итого за 7 триместр  | <b>36</b> |  |  | <b>30</b> | <b>6</b> |
| Тема 1 | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)                             | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 2 | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                  | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 3 | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4         |  |  | 4         |          |
| Тема 4 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4         |  |  | 4         |          |

|         |  |            |  |  |            |  |           |
|---------|--|------------|--|--|------------|--|-----------|
| Тема 5  | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                       | 4          |  |  | 4          |  |           |
| Тема 6  | Общая физическая подготовка  | 16         |  |  | 10         |  | 6         |
|         | Аттестация   |            |  |  |            |  |           |
|         | Итого за 8 триместр  | <b>36</b>  |  |  | <b>30</b>  |  | <b>6</b>  |
| Тема 1  | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)                             | 6          |  |  | 4          |  | 2         |
| Тема 2  | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                  | 6          |  |  | 4          |  | 2         |
| Тема 3  | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 4          |  |  | 4          |  |           |
| Тема 4  | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                | 4          |  |  | 4          |  |           |
| Тема 45 | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                       | 4          |  |  | 4          |  |           |
| Тема 6  | Общая физическая подготовка  | 16         |  |  | 10         |  | 6         |
|         | Аттестация   |            |  |  |            |  |           |
|         | Итого за 9 триместр  | <b>40</b>  |  |  | <b>30</b>  |  | <b>10</b> |
|         | <b>Общий объем</b>   | <b>328</b> |  |  | <b>270</b> |  | <b>58</b> |

### 5.3. Занятия семинарского типа

| № п/п | Вид занятия | № раздела (темы) | Тема   | Количество часов |
|-------|-------------|------------------|--|------------------|
| 1     | ПР          | Тема 1           | Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса)                             | 32               |
| 2     | ПР          | Тема 2           | Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног)                  | 36               |
| 3     | ПР          | Тема 3           | Общеразвивающие упражнения (на развитие быстроты, мышц ног, плечевого пояса) | 28               |
| 4     | ПР          | Тема 4           | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц спины, рук, ног)                | 28               |
| 5     | ПР          | Тема 5           | Общеразвивающие упражнения (на развитие мышц туловища)                       | 28               |
| 6     | ПР          | Тема 6           | Общая физическая подготовка  | 118              |

### 5.4. Курсовой проект (курсовая работа, расчетно-графическая работа, реферат, контрольная работа)

#### Типовые темы рефератов для студентов, освобожденных от физических нагрузок по состоянию здоровья

1. Роль физической культуры в развитии человека.



2. Возможности физической культуры в развитии и формировании основных качеств и свойств личности.
3. Изменения, происходящие в организме человека при систематических занятиях физическими упражнениями, спортом, туризмом.
4. Контроль и самоконтроль в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом.
5. Диагностика состояния организма и отдельных его систем.
6. Коррекция развития отдельных систем организма средствами физической культуры и спорта.
7. Методика занятий физической культурой и спортом в зависимости от индивидуальных особенностей организма.
8. Здоровье человека как феномен культуры.
9. Физическое /соматическое/ здоровье, методика поддержания и сохранения.
10. Педагогические технологии повышения умственной и физической работоспособности.
11. Физическая культура в профилактике различных заболеваний человека.
12. Физическая культура в рекреации и реабилитации человека.
13. Методика проведения занятий по аэробике, шейпингу.
14. Методика проведения занятий по физической культуре силовой направленности.
15. Методика использования лечебной физической культуры при различных отклонениях в состоянии здоровья.
16. Физическая культура и Олимпийское движение.
17. Методика занятий физической культурой с инвалидами и лицами с ослабленным здоровьем.
18. Основы рационального питания и контроля над весом тела.
19. Методика занятий физическими упражнениями в различных оздоровительных системах.
20. Традиционные и восточные системы оздоровления человека.
21. Техника основных движений и методика их обучения в избранном виде физкультурно-спортивной деятельности.
22. Методика составления конспекта урока по избранной физкультурно-спортивной деятельности.
23. Роль физических упражнений в режиме дня студентов.
24. Методика закаливания человека
25. Основные приемы борьбы с вредными привычками.
26. Влияние осанки на здоровье человека.
27. Влияние алкоголя, никотина и наркотических веществ на развитие личности и состояние здоровья.
28. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
29. Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
30. Методика коррекции строения тела человека средствами физической культуры и спорта.
31. Самоконтроль, его цели и задачи и методы исследования.
32. Физическая культура в структуре профессионального образования.
33. Методика использования дыхательной гимнастики.
34. Профессионально-прикладная физическая культура студентов профессионального различного профиля.
35. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
36. Основы методики использования восстановительных средств, рационального питания и контроля над весом тела.
37. Взаимосвязи физической и умственной деятельности человека.
38. Понятие гиподинамии и меры по её предупреждению.
39. Оптимальный двигательный режим – один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья.

40. Методы определения физической работоспособности и подготовленности человека.
41. Физическое развитие человека и методы его определения.
42. Взаимосвязь красоты телосложения и здоровья.
43. Методические основы построения индивидуальных тренировочных программ для лиц разного уровня подготовленности и здоровья.
44. Олимпийские и не олимпийские виды спорта. История олимпиад, спартакиад и Игр «Доброй воли».
45. Физические упражнения в режиме дня студента.
46. Особенности занятий физической культурой и спортом женщин.
47. Нормы двигательной активности для лиц разной подготовленности и уровня здоровья.
48. Взаимосвязь движения и здоровья.
49. Методические основы составления комплексов специальных упражнений с учетом индивидуальных особенностей в состоянии здоровья.
50. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях органов зрения.
51. Занятия физическими упражнениями при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
52. Рекомендации и основные противопоказания при занятиях физическими упражнениями при конкретном заболевании.
53. Методы контроля за состоянием организма и оценки уровня физического здоровья.
54. Здоровье человека и его основные компоненты.
55. Путь к долголетию.
56. Основные приемы и методы омоложения организма.
57. Преимущества и недостатки упражнений аэробной направленности.
58. Преимущества и недостатки упражнений силовой направленности.
59. Основы здорового образа и стиля жизни.
60. Пульсовой режим и дозирование физической нагрузки при занятиях физической культурой в зависимости от пола, возраста, уровня здоровья и физической подготовленностью.
61. Влияние малоактивного образа жизни на здоровье человека.
62. Солнце, воздух и вода – как основные факторы здоровья.
63. Влияние осанки на здоровье человека.
64. Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека.
65. Азбука оздоровительного бега и ходьбы.
66. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность организма.
67. Шейпинг в укреплении здоровья и в формировании гармоничного телосложения.
68. Как стать сильным.
69. Главные заповеди в питании.
70. Ожирение и его последствия на различные функции организма.
71. Гимнастика и зрение.
72. Проблемы слабого пола (походка, красивая фигура, макияж, одежда и т.д.).
73. Человек будущего (прогноз на 25-50 лет вперед).
74. Стретчинг и методика занятий.
75. Групповые, индивидуальные и самостоятельные занятия при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
76. Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К. Бутейко.
77. Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова.
78. Атлетическая гимнастика В. Дикуля.
79. Основные факторы, определяющие профессионально-прикладную физическую подготовку будущего специалиста.
80. Методика проведения производственной гимнастики с учетом будущей профессии.
81. Особенности занятий физической культурой и спортом лиц разного возраста.
82. Базовые комплексы упражнений, используемые в домашних тренажерах.
83. Рациональное питание и витаминная обеспеченность организма.

84. Оптимальный вес и способы его сохранения.
85. Система двигательной активности по К. Куперу.
86. Физическая культура при заболеваниях органов пищеварения.
87. Аутогенная тренировка человека.
88. Методы психологического тренинга по регулированию физического состояния человека.
89. Варианты комплексов физических упражнений для повышения работоспособности в своей будущей профессии.
90. Виды и профилактика утомления.
91. Аутотренинг. Комплексы физических упражнений по расслаблению.
92. Основные средства по регулированию стресса и нервного напряжения.
93. Методика регуляции эмоционального состояния.
94. Комплексы физических упражнений для мужчин и женщин, ведущих сидячий образ жизни.
95. Вредные привычки и пути борьбы с ними.
96. Физические упражнения и восстановительные мероприятия при заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

### 5.5. Самостоятельная работа

| № п/п | № раздела (темы) | Виды самостоятельной работы   | Количество часов |
|-------|------------------|---|------------------|
| 1.    | Тема 1           | Подготовка к практическим занятиям. Общеразвивающие упражнения (для плечевого пояса).           | 2                |
| 2.    | Тема 2           | Подготовка к практическим занятиям. Общеразвивающие упражнения (для брюшного пресса и мышц ног) | 2                |
| 3.    | Тема 6           | Подготовка к практическим занятиям. Общая физическая подготовка                                 | 54               |
| Итого |                  |   | 58               |

## 6. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

*Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине:*

- сбор, хранение, систематизация, обработка и представление учебной и научной информации;
  - обработка различного рода информации с применением современных информационных технологий;
  - самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
  - использование электронной почты для рассылки и асинхронного общения, чата преподавателей и обучающихся, переписки и обсуждения возникших учебных проблем для синхронного взаимодействия
- дистанционные образовательные технологии (при необходимости).

### Интерактивные и активные образовательные технологии

| № раздела (темы) | Вид занятия (ЛК, ПР, С, ЛР) | Используемые интерактивные и активные образовательные технологии          | Количество часов |
|------------------|-----------------------------|---|------------------|
| 6                | ПР                          | Подвижные игры с мячом. Игры малой подвижности. Эстафета. Игры с прыжками | 10               |

Практическая подготовка обучающихся не предусмотрена

## **7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ) ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ, ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Фонд оценочных средств (оценочные материалы) для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине приводятся в приложении.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **8.1. Основная литература**

1. Алёшин, В. В. Физическая подготовка студента [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. В. Алёшин, С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Электрон.текстовые данные. — М. : Научный консультант, 2018. — 98 с. — 978-5-6040844-8-9. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/80802.html>

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт [Электронный ресурс] : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Электрон.текстовые данные. — М. : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — 978-5-4263-0617-2. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html>

### **8.2. Дополнительная литература**

1. Небытова, Л. А. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Электрон.текстовые данные. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>

2. Никифоров, В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс] : учебное пособие / В. И. Никифоров. — Электрон.текстовые данные. — Самара : Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/71899.html>

3. Быченков, С. В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон.текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — 2227-8397. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

### **8.3. Программное обеспечение**

Пакет программ MicrosoftOffice

### **8.4. Профессиональные базы данных**

1. База данных «ФизкультУРА» <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **8.5. Информационные справочные системы**

1. 1С: Библиотека, АНО ВО СКСИ, <http://www.fizkult-ura.ru/>

### **8.6. Интернет-ресурсы**

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/sport/high-sport/edinaya-vserossiyska/>

2. Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» <https://www.gto.ru/>

## **8.7. Методические указания по освоению дисциплины**

### *Методические указания по организации самостоятельной работы студента*

Для индивидуализации образовательного процесса самостоятельную работу (СР) можно разделить на базовую и дополнительную.

Базовая СР обеспечивает подготовку обучающегося к текущим практическим (методическим) занятиям и контрольным мероприятиям для всех дисциплин учебного плана. Результаты этой подготовки проявляются в активности студента на занятиях и в качестве выполненных контрольных испытаний, рефератов и других форм текущего контроля. Базовая СР может включать следующие формы работ: подготовка к практическим занятиям; поиск (подбор) и обзор литературы и электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса; написание реферата по заданной проблеме (для студентов, освобожденных от физических нагрузок, студентов ЗФО и ОЗФО); изучение материала, вынесенного на самостоятельное изучение; подготовка к аттестациям.

Дополнительная СР направлена на углубление и закрепление навыков по проблематике учебной дисциплины. К ней относятся: подготовка к промежуточной аттестации.

В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная и внеаудиторная. Аудиторная самостоятельная работа по дисциплине выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданиям. Основными формами самостоятельной работы студентов с участием преподавателей являются: текущие консультации; прием и разбор домашних заданий (в часы практических (методических) занятий)) и др.

Внеаудиторная самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия. Основными формами самостоятельной работы студентов без участия преподавателей являются: закрепление двигательных навыков, приобретенных на аудиторных занятиях, развитие физических качеств, составление комплексов ЛФК, УГГ, закалывающих процедур, ведение дневника самоконтроля на базе рекомендованной учебной литературы, включая информационные образовательные ресурсы (электронные учебники, электронные библиотеки и др.); написание рефератов. Границы между этими видами работ относительно, а сами виды самостоятельной работы пересекаются.

### *Методические указания по выполнению практических заданий / контрольно-тестовых нормативов*

Занятия семинарского типа (практические, методические занятия) - основные виды учебных занятий, направленные на экспериментальное подтверждение практических положений и формирование учебных умений.

Практическая работа выполняется каждым студентом самостоятельно.

После выполнения каждой практической работы обучающийся демонстрирует результат выполнения преподавателю, сдает контрольные испытания.

Для более эффективного выполнения практических заданий необходимо выполнять заданные упражнения, а на занятиях, прежде всего, внимательно ознакомиться рекомендациями преподавателя.

В конце занятия преподаватель ставит оценку, которая складывается из результатов наблюдения за выполнением практической части работы, выполнения физических упражнений. Все практические задания должны быть выполнены и проверены в сроки, определяемые программой или календарным планом преподавателя.

### *Методические указания по подготовке реферата*

Реферат – краткая запись идей, содержащихся в одном или нескольких источниках, которая требует умения сопоставлять и анализировать различные точки зрения. Реферат – одна из форм интерпретации исходного текста или нескольких источников. Поэтому реферат, в отличие от конспекта, является новым, авторским текстом. Новизна в данном случае

подразумевает новое изложение, систематизацию материала, особую авторскую позицию при сопоставлении различных точек зрения.

Реферирование предполагает изложение какого-либо вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких источников.

Специфика реферата:

- не содержит развернутых доказательств, сравнений, рассуждений, оценок;
- дает ответ на вопрос, что нового, существенного содержится в тексте.

Структура реферата:

- 1) титульный лист;
- 2) план работы с указанием страниц каждого вопроса, подвопроса (пункта);
- 3) введение;
- 4) текстовое изложение материала, разбитое на вопросы и подвопросы (пункты, подпункты) с необходимыми ссылками на источники, использованные автором;
- 5) заключение;
- 6) список использованной литературы;
- 7) приложения, которые состоят из таблиц, диаграмм, графиков, рисунков, схем (необязательная часть реферата). Приложения располагаются последовательно, согласно заголовкам, отражающим их содержание.

*Этапы работы над рефератом:*

1 этап (один триместр)

- формулировка темы, которая должна кратко выразить его суть;
- изучение литературы по теме;
- составление сложного развернутого плана, в котором найдут отражение исследуемые проблемы и последовательность их рассмотрения;
- написание чернового варианта реферата, который представляется на консультацию преподавателю.

2 этап (один триместр)

- оформление чистового варианта реферата, подготовка к защите;
- защита реферата (обоснование актуальности темы и личного интереса к ней; цели и задачи исследования; характеристика источников литературы; результаты проведенных исследований; выводы).

*Требования к оформлению реферата*

Реферат оформляется на русском языке в виде текста, подготовленного на персональном компьютере с помощью текстового редактора и отпечатанного на принтере на листах формата А4 с одной стороны. Текст на листе должен иметь книжную ориентацию, альбомная ориентация допускается только для таблиц и схем приложений. Шрифт текста – TheTimesNewRoman, размер – 14, цвет – черный. Поля: левое – 3 см., правое – 1,5 см., верхнее и нижнее – 2 см. Межстрочный интервал – 1,5 пт. Абзац – 1,25 см.

Допускается использование визуальных возможностей акцентирования внимания на определенных терминах, определениях, применяя инструменты выделения и шрифты различных стилей.

Наименования всех структурных элементов реферата (за исключением приложений) записываются в виде заголовков строчными буквами по центру страницы без подчеркивания (шрифт 14 полужирный).

Страницы нумеруются арабскими цифрами с соблюдением сквозной нумерации по всему тексту.

Номер страницы проставляется в центре нижней части листа без точки.

Титульный лист включается в общую нумерацию страниц. Номер страницы на титульном листе не проставляется (нумерация страниц – автоматическая).

Приложения включаются в общую нумерацию страниц.

Главы имеют порядковые номера и обозначаются арабскими цифрами. Номер раздела главы состоит из номеров главы и ее раздела, разделенных точкой.

Цитаты воспроизводятся с соблюдением всех правил цитирования (соразмерная кратность цитаты, точность цитирования). Цитируемая информация заключается в кавычки, указывается источник цитирования, а также номер страницы источника, из которого приводится цитата (при наличии).

Цифровой (графический) материал (далее – материалы), как правило, оформляется в виде таблиц, графиков, диаграмм, иллюстраций и имеет по тексту отдельную сквозную нумерацию для каждого вида материала, выполненную арабскими цифрами.

Рекомендуемый объем реферата составляет до 10 страниц.

#### *Методические указания по подготовке к промежуточной аттестации (зачету)*

Подготовка студентов к промежуточной аттестации (зачету) это самостоятельная работа в течение учебного года (триместра) и работа на практических (методических) занятиях.

В содержание зачетных требований для студентов включается:

- Систематическое посещение учебных занятий
- Овладение техникой изучаемых физических упражнений (оценочная);
- Выполнение контрольных нормативов по общей и профессиональной физической подготовке (оценочная);
- Защита рефератов (оценочная) (для студентов ОФО, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий).
- Защита письменных работ: комплекс ЛФК комплекс УГГ, комплекс закаливающих процедур, дневник самоконтроля (для студентов ОФО, по медицинским показаниям освобожденных от практических занятий) для студентов ЗФО.

### **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Требования к материально-техническому обеспечению дисциплины по типам занятий:

Для проведения занятий семинарского типа:

1. Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;
2. Дистанции для бега на 100, 200, 400, 1000, 2000, 3000 метров (секундомер, рулетка 50 м.).
3. Сектор для прыжков в длину с места (рулетка 5 м, планка)

Для проведения промежуточной аттестации:

1. Дистанции для бега на 100, 2000, 3000 метров (секундомер, рулетка 50 м.). Сектор для прыжков в длину с места. Скакалка для прыжков.
2. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине используются аудитория, оснащенная специализированной мебелью и техническими средствами обучения (для специально-медицинской группы)

### **10. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

Обучающимся с ограниченными возможностями здоровья предоставляются специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы, специальные технические средства обучения коллективного и индивидуального пользования, услуги ассистента (тьютора), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, а также услуги сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися, а также в отдельных группах.

Освоение дисциплины обучающимися с ограниченными возможностями здоровья осуществляется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

В целях доступности получения высшего образования по образовательной программе лицами с ограниченными возможностями здоровья при освоении дисциплины обеспечивается:

- 1) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– присутствие тьютора, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– письменные задания, а также инструкции о порядке их выполнения оформляются увеличенным шрифтом,

– специальные учебники, учебные пособия и дидактические материалы (имеющие крупный шрифт или аудиофайлы),

– индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс,

– при необходимости студенту для выполнения задания предоставляется увеличивающее устройство;

2) для лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– присутствие ассистента, оказывающий студенту необходимую техническую помощь с учетом индивидуальных особенностей (помогает занять рабочее место, передвигаться, прочитать и оформить задание, в том числе, записывая под диктовку),

– обеспечивается наличие звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования, при необходимости обучающемуся предоставляется звукоусиливающая аппаратура индивидуального пользования;

– обеспечивается надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации;

3) для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата:

– письменные задания выполняются на компьютере со специализированным программным обеспечением или надиктовываются тьютору;

– по желанию студента задания могут выполняться в устной форме.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ  
УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

По дисциплине «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)»

**1. Показатели и критерии оценки результатов освоения дисциплины**

| Результаты обучения (код и наименование)   | Показатель оценивания   | Критерии оценивания   | Процедуры оценивания   |
|--|---|---|--|
| УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения социальной и профессиональной деятельности  |   |   |  |
| Умеет<br>- использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Понимание основ физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Полнота и аргументированность знаний об основах физической культуры для осознанного выбора здоровья сберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. | Практические задания / контрольно-тестовые нормативы<br>Защита реферата (для обучающихся специальной группы) |
| Владеет<br>- навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в том числе оздоровительной физической культурой   | Владеет навыками организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом.<br>Владеет навыками организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой     | Адекватность применения навыков организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, оздоровительной физической культурой  | Практические задания / контрольно-тестовые нормативы<br>Защита реферата (для обучающихся специальной группы) |
| УК-7   |   |   | Промежуточная аттестация:<br>зачет   |

**2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания**

Процедура оценивания происходит с использованием метода практических заданий / контрольно-тестовых нормативов, уровня подготовки студентов при ответе на вопросы устного опроса, защиты реферата.

Промежуточная аттестация осуществляется в конце триместра и может завершать изучение как отдельной дисциплины, так и ее раздела. Промежуточная аттестация помогает оценить более крупные совокупности знаний и умений, в некоторых случаях – даже формирование определенных профессиональных компетенций.

Задачей промежуточной аттестации является комплексная оценка уровней достижения планируемых результатов обучения по дисциплине.

Промежуточная аттестация (зачет) выставляются без опроса по результатам работы студента в течение триместра (для обучающихся по очной форме).

Промежуточная аттестация (зачет) выставляются обучающимся по заочной форме в заданный срок, согласно графику учебного процесса.

Дисциплина «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)» носит комплексный характер. В нем можно выделить два основных раздела: практический и методико-практический\*:

- практический раздел предусматривает учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (упражнения для развития мышц рук, плечевого пояса, брюшного пресса, ног с использованием специального оборудования инвентаря и имущества тренажерного зала; упражнения для развития быстроты (бег на 30, 60, 100, 2000, 3000 м).

Текущий контроль - тестирование общей физической подготовки: - контрольные нормативы.

- методико-практический раздел предусматривает методику проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда; средства и методы мышечной релаксации в спорте; оценку двигательной активности и суточных энергетических затрат; методы оценки уровня здоровья; методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы); методы регулирования психоэмоционального состояния; методику самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений; методику проведения учебно-тренировочного занятия; методы оценки и коррекции осанки и телосложения; методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности; методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки; методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение по пересеченной местности).

Текущий контроль (проверка теоретической подготовленности):

- комплекс утренней гигиенической гимнастики;
- комплекс лечебной физкультуры;
- комплекс закаливающих процедур;
- дневник самоконтроля;
- рефераты.

Студенты специальной группы, освобождаются от участия в практических занятиях, выполняют и защищают письменную работу по вопросам использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья (реферат)

### **Методическое описание подготовки и проведения практического задания / контрольно-тестовых нормативов**

Студенты основной и подготовительной групп сдают контрольные тесты по дисциплине «Физическая культура и спорт (общая физическая подготовка)». На контрольные занятия могут быть допущены студенты, посетившие не менее 80% занятий. Не допускаются студенты, имеющие пропуски занятий без уважительных причин. Студенты, пропустившие более 50% занятий по болезни, «сдают зачет» только по теоретическому разделу в виде реферата и

письменной работы. При оценке реферата и письменной работы учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Сдача контрольных нормативов является необходимым условием получения зачета. В конце каждого триместра студенты выполняют не менее 5 нормативов для оценки развития физических качеств, сформированности навыков и умений, а так же уровня функциональной подготовленности.

### Методическое описание подготовки и проведения защиты реферата

Доклад для защиты реферата должен быть рассчитан на 5 – 7 минут. Он готовится в виде отдельного текста. Реферат выполняется по одной из тем по дисциплине «Физическая культура и спорт». По согласованию с преподавателем тема может быть сформулирована и самостоятельно. В своем выступлении студент называет тему реферата, объясняет свой выбор и обозначает актуальность выбранной темы, цель реферата, его задачи, сообщает полученные выводы. Допустимо остановиться на наиболее интересных моментах работы. После доклада преподаватель задает студенту вопросы. Отвечать на вопросы следует корректно, кратко и четко.

Оценивая реферат, учитываются следующие компоненты работы:

- содержательная часть (неординарность темы, глубину постановки проблемы, структуру работы, актуальность и т.п.);
- оформление (соответствие стандарту оформления, иллюстративного материала и т.п.);
- представление на процедуре защиты (насколько свободно ориентируется в тексте реферата, как отвечает на вопросы и т.п.).

Зачет по ОФО выставляется по результатам текущего контроля успеваемости в период освоения дисциплины, по ЗФО по результатам устного опроса по вопросам зачета в форме собеседования.

## 3. Типовые задания

### 3.1 Типовые практические задания / контрольно-тестовые нормативы для студентов основной группы

| Характеристика направленности тестов   | Мужчины           |      |      |      |      | Женщины |      |      |      |      |
|--|-------------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|------|
|  | оценка в баллах   |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|  | 5                 | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1    |
| Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)   | 13,2              | 13,8 | 14,0 | 14,3 | 14,6 | 15,7    | 16,0 | 17,0 | 17,9 | 18,7 |
| Силовая выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз) | 70                | 60   | 50   | 40   | 30   | 60      | 50   | 40   | 30   | 20   |
| Собственно-силовая подготовленность: подтягивание на перекладине (раз)   |                   |      |      |      |      |         |      |      |      |      |
|  | вес тела до 85 кг | 13   | 11   | 9    | 7    | 5       |      |      |      |      |
| вес тела более 85 кг   | 10                | 8    | 6    | 4    | 2    |         |      |      |      |      |

|  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|-------|
| Общая выносливость:                        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
| бег 2 км (мин, сек)                        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
| вес тела до 85 кг                          | 12,0 | 12,3 | 13,1 | 13,5 | 14,3 |      |      |      |      |       |
| вес тела более 85 кг                       | 0    | 5    | 0    | 0    | 0    |      |      |      |      |       |
|  | 12,3 | 13,1 | 13,5 | 14,4 | 15,5 |      |      |      |      |       |
|  | 0    | 0    | 0    | 0    | 0    |      |      |      |      |       |
| бег 3 км (мин, сек)                        |      |      |      |      |      |      |      |      |      |       |
| вес тела до 70 кг                          |      |      |      |      |      | 10,1 | 10,5 | 11,2 | 11,5 | 12,15 |
| вес тела более 70 кг                       |      |      |      |      |      | 5    | 0    | 0    | 0    | 13,15 |
|  |      |      |      |      |      | 10,3 | 11,2 | 11,5 | 12,4 |       |
|  |      |      |      |      |      | 5    | 0    | 5    | 0    |       |
| Взрывная сила: прыжки в длину с места (см) | 250  | 240  | 230  | 223  | 215  | 190  | 180  | 168  | 160  | 150   |
| Прыжки со скакалкой за 1 мин (раз)         | 100  | 90   | 80   | 70   | 60   | 120  | 110  | 100  | 90   | 80    |

**Критерии и шкала оценивания типовых практических заданий / контрольно-тестовых нормативов**

|                     |   |
|---------------------|---|
| Отлично             | Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, соответствует нормативным требованиям (5 баллов);  |
| Хорошо              | Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, соответствует нормативным требованиям (4 балла);                                   |
| Удовлетворительно   | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, соответствует нормативным требованиям (3-2 балла); |
| Неудовлетворительно | Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, не соответствует нормативным требованиям (хуже результата 1 балла).  |

**3.1.1. Типовые практические задания / контрольно-тестовые нормативы для оценки индивидуального уровня физической подготовленности студентов с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья**

| Характеристика направленности тестов                         | Мужчины         |      |      |      |      | Женщины |      |      |      |     |
|--|-----------------|------|------|------|------|---------|------|------|------|-----|
|  | оценка в баллах |      |      |      |      |         |      |      |      |     |
|  | 5               | 4    | 3    | 2    | 1    | 5       | 4    | 3    | 2    | 1   |
| Скоростно-силовая подготовленность бег 100 м (сек)           | 14,0            | 14,3 | 14,6 | 15,0 | б/у* | 17,0    | 17,9 | 18,7 | 19,5 | б/у |
| Силовая выносливость: поднятие (сед) и опускание туловища из | 40              | 30   | 25   | 20   | 15   | 30      | 25   | 20   | 15   | 10  |

|  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
|--|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|
| положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (раз)                   |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
| Собственно-силовая подготовленность: подтягивание на перекладине (раз)   |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
| вес тела до 85 кг  | 10   | 8    | 6    | 4    | 2   |      |      |      |      |     |
| вес тела более 85 кг   | 8    | 6    | 4    | 2    | 1   |      |      |      |      |     |
| Общая выносливость:  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
| бег 2 км (мин, сек)  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
| вес тела до 85 кг  | 13,1 | 13,5 | 14,4 | 15,3 | б/у |      |      |      |      |     |
| вес тела более 85 кг   | 0    | 0    | 0    | 0    | б/у |      |      |      |      |     |
| бег 3 км (мин, сек)  |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
| вес тела до 70 кг  |      |      |      |      |     | 11,2 | 11,5 | 12,4 | 13,1 | б/у |
| вес тела более 70 кг   |      |      |      |      |     | 0    | 0    | 0    | 5    | б/у |
|  |      |      |      |      |     | 11,5 | 12,4 | 13,1 | 14,0 |     |
|  |      |      |      |      |     | 5    | 0    | 5    | 0    |     |
| Сила мышц ног: приседания за 1 мин (кол-во раз)                          | 50   | 45   | 40   | 30   | 20  | 45   | 40   | 35   | 25   | 15  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (жен.) |      |      |      |      |     |      |      |      |      |     |
| на полу (муж.) (кол-во раз)  | 30   | 25   | 20   | 15   | 10  | 12   | 10   | 8    | 6    | 4   |

\*норматив выполняется без учета времени

*Примечание:* Контрольные нормативы выполняют только студенты, не имеющие противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида. У студентов, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика результатов по семестрам. Количество тестов в каждом семестре – 5.

#### **Критерии и шкала оценивания типовых практических заданий / контрольно-тестовых нормативов**

|                   |  |
|-------------------|--|
| Отлично           | Двигательное действие выполнено технически правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко, соответствует нормативным требованиям (5 баллов);                       |
| Хорошо            | Двигательное действие выполнено технически правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений, соответствует нормативным требованиям (4 балла);          |
| Удовлетворительно | Двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению, соответствует нормативным |

|                     |  |
|---------------------|--|
|                     | требованиям (3-2 балла);   |
| Неудовлетворительно | Двигательное действие выполнено технически неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко, не соответствует нормативным требованиям (хуже результата 1балла). Нет динамики по семестрам. |

### 3.2. Примерный перечень рефератов

Примерный перечень рефератов приведен в п. 5.4 Рабочей программы.

#### Критерии и шкала оценки реферата

Оценка «отлично» выставляется обучающемуся, если четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата; деление текста на введение, главную часть и заключение; в основной части логично, связно и полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы. Все требования, предъявленные к заданию, выполнены.

Оценка «хорошо» выставляется обучающемуся, если четко сформулирован тезис, соответствующий теме реферата, в известной мере выполнено задача заинтересовать читателя; в основной части логично, связно, но недостаточно полно доказывается выдвинутый тезис; заключение содержит выводы.

Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тезис сформирован нечетко или не вполне соответствует теме реферата; в основной части выдвинутый тезис доказывается недостаточно логично; заключение, выводы не полностью соответствуют содержанию основной части.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, если тезис отсутствует или не соответствует теме реферата; в основной части нет логичного последовательного раскрытия темы; выводы не вытекают из основной части; отсутствует деление текста на введение, основную часть и заключение; язык работы можно оценить как «примитивный».

#### Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (ОФП) студентам основной группы ОФО

|              |  |
|--------------|--|
| «зачтено»    | Выставляется студенту, если он посетил не менее 70% занятий.<br>Выставляется, если студент выполнил контрольные тесты в полном объеме (типовые контрольные нормативы).<br>Также выставляется студенту, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и развитии физических качеств, но регулярно посещал занятия по физической культуре, старательно выполнял задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной, корригирующей гимнастики, необходимыми знаниями в области физической культуры и другими разделами программного материала. |
| «не зачтено» | Выставляется, если студент пропустил более 30% занятий<br>Выставляется, если студент не выполнил контрольные тесты в полном объеме. (Типовые контрольные нормативы)  |

#### Критерии и шкала оценки зачета по физической культуре и спорту (ОФП) студентам ОФО, освобожденным по состоянию здоровья от практических занятий.

|              |  |
|--------------|--|
| «зачтено»    | Выставляется студенту, если защищена на положительную оценку письменная работа по программе дисциплины, предусмотренная в текущем триместре. Дневник самоконтроля оценен положительно. |
| «не зачтено» | Выставляется, если студент не выполнил (не защитил) письменную работу по программе дисциплины, предусмотренная в текущем триместре. Дневник самоконтроля для оценки не предоставлен.   |