

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

12 апреля 2021 г.



общая трудоемкость дисциплины составляет: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ зачетных единиц(ы)

Кафедра Естественные науки и информационные технологии

Составитель \_\_\_\_\_

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования и рассмотрена на заседании кафедры

Протокол от 12 апреля 2021 г. № 2

Заведующий кафедрой

 К.Б. Сентяков

12 апреля 2021 г.

### СОГЛАСОВАНО

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

Председатель учебно-методической комиссии по направлению 09.03.01 «Информатика и вычислительная техника», профиль «Автоматизированные системы обработки информации и управления»

 К.Б. Сентяков

12 апреля 2021 г.

Руководитель образовательной программы

 К.Б. Сентяков

12 апреля 2021 г.

|                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Название дисциплины</b>                                       | Физическая культура и спорт, элективная дисциплина (модуль).<br>Общая физическая подготовка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Направление (специальность) подготовки</b>                    | 09.03.01 Информатика и вычислительная техника                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| <b>Направленность (профиль/программа/специализация)</b>          | Автоматизированные системы обработки информации и управления                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Место дисциплины</b>                                          | Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Трудоемкость (з.е. / часы)</b>                                | 328 часов                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>Цель изучения дисциплины</b>                                  | 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 физкультурноспортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| <b>Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины</b> | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Содержание дисциплины (основные разделы и темы)</b>           | Легкоатлетическая подготовка<br>Атлетическая гимнастика<br>Лыжная подготовка<br>Плавание<br>Спортивные игры                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Форма промежуточной аттестации</b>                            | зачет                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

## 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**

| №<br>п/п З | Знания                                                                                                                                      |
|------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.         | Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| 2.         | Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                               |
| 3.         | Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.                       |

**Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

| №<br>п/п У | Умения                                                                                                                                                                       |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.         | Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. |
| 2.         | Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.                                                                                                                        |
| 3.         | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.                                                                  |
| 4.         | Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.                                                                                                            |
| 5.         | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.                     |

**Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

| №<br>п/п | Навыки                                                                                 |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.       | Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. |

**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 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1,2,3  | -         | -      |
|                                                                                                                                                | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | -      | 1,2,3,4,5 | -      |
|                                                                                                                                                | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | -      | -         | 1      |

**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

| №<br>п/п | Раздел дисциплины.<br>Форма<br>промежуточной<br>аттестации<br>(по семестрам) | Всего часов<br>на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости<br>раздела (в часах) по видам<br>учебной работы |     |     |     |   | СРС                                                              | Содержание<br>самостоятельной<br>работы |
|----------|------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|---|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|          |                                                                              |                          |         | контактная                                                                 |     |     |     |   |                                                                  |                                         |
|          |                                                                              |                          |         | лк                                                                         | пр  | лаб | КЧА |   |                                                                  |                                         |
| 1        | 2                                                                            | 3                        | 4       | 5                                                                          | 6   | 7   | 8   | 9 | 10                                                               |                                         |
| 1.       | Легкоатлетическая<br>подготовка                                              | 124                      | 1-5     | -                                                                          | 124 | -   |     | - | Сам. работа не<br>предусмотрена                                  |                                         |
| 2.       | Атлетическая гимнастика                                                      | 68                       | 1-5     | -                                                                          | 68  | -   |     | - | Сам. работа не<br>предусмотрена                                  |                                         |
| 3.       | Лыжная подготовка                                                            | 36                       | 1-5     | -                                                                          | 36  | -   |     | - | Сам. работа не<br>предусмотрена                                  |                                         |
| 4.       | Плавание                                                                     | 8                        | 2       | -                                                                          | 8   | -   |     | - | Сам. работа не<br>предусмотрена                                  |                                         |
| 5.       | Спортивные игры                                                              | 72                       | 1-5     | -                                                                          | 72  | -   |     | - | Сам. работа не<br>предусмотрена                                  |                                         |
| 6.       | Контрольные<br>упражнения                                                    | 20                       | 1-5     | -                                                                          | 20  | -   |     | - | Сам. работа не<br>предусмотрена                                  |                                         |
| 7.       | Зачет                                                                        |                          | 1-5     |                                                                            |     |     |     |   | Зачет выставляется на<br>основе результатов<br>текущего контроля |                                         |
|          | Итого:                                                                       | 328                      |         |                                                                            | 328 |     |     |   |                                                                  |                                         |

##### 4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

| №<br>п/п | Раздел<br>Дисциплины<br><i>В таблице приводится только<br/>наименование разделов (выделила<br/>на примере 2 разделов)</i> | Коды<br>компетенции и<br>индикаторов | Знания  | Умения  | Навыки | Форма<br>контроля   |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------|---------|--------|---------------------|
| 1        | Легкоатлетическая подготовка                                                                                              | УК-7.1, 7.2,<br>7.3                  | 1, 2, 3 | 3       | 1      | Практические работы |
| 2        | Атлетическая гимнастика                                                                                                   | УК-7.1, 7.2,<br>7.3                  | 1, 2, 3 | 1, 2    | 1      | Практические работы |
| 3        | Лыжная подготовка                                                                                                         | УК-7.1, 7.2,<br>7.3                  | 1, 2, 3 | 1, 3    | 1      | Практические работы |
| 4        | Плавание                                                                                                                  | УК-7.1, 7.2,<br>7.3                  | 1, 2, 3 | 1, 3    | 1      | Практические работы |
| 5        | Спортивные игры                                                                                                           | УК-7.1, 7.2,<br>7.3                  | 1, 2    | 3, 4, 5 | 1      | Практические работы |
| 6        | Контрольные упражнения                                                                                                    | УК-7.3                               | -       | -       | 1      | 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

| №<br>п/п | № раздела<br>дисциплины | Наименование практических работ | Трудоемкость<br>(час) |
|----------|-------------------------|---------------------------------|-----------------------|
|          |                         | <i>1 семестр</i>                |                       |
| 1.       | 1                       | Основные элементы бегового шага | 20                    |

|     |              |                                                                            |            |
|-----|--------------|----------------------------------------------------------------------------|------------|
| 2.  | 1            | Бег с равномерной и переменной скоростью по прямой, развитие выносливости. | 20         |
| 3.  | 1            | Техника высокого старта                                                    | 20         |
| 4.  | 1            | Бег с равномерной скоростью на разных отрезках                             | 20         |
| 5.  | 1            | Бег на короткие дистанции; прыжок в длину с места.                         | 20         |
| 6.  | 1            | Развитие скоростных качеств, координационных способностей.                 | 24         |
| 7.  | 2            | Упражнения для мышц рук.                                                   | 12         |
| 8.  | 2            | Упражнения для мышц шеи, спины и брюшного пресса.                          | 12         |
| 9.  | 2            | Упражнения для мышц ног.                                                   | 12         |
| 10. | 2            | Упражнения для мышц груди.                                                 | 12         |
| 11. | 2            | Комплексная тренировка.                                                    | 20         |
| 12. | 3            | Попеременный двухшажный ход                                                | 12         |
| 13. | 3            | Одновременный бесшажный ход                                                | 12         |
| 14. | 3            | Одновременный одношажный ход                                               | 12         |
| 15. | 4            | Плавание                                                                   | 8          |
| 16. | 5            | Спортивные игры                                                            | 72         |
| 17. | 6            | Прием контрольных нормативов.                                              | 20         |
|     | <b>Всего</b> |                                                                            | <b>328</b> |

#### 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. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/19345.html>

2. Общая физическая подготовка в рамках самостоятельных занятий студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие/ М.С. Эммерт [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Омск: Омский государственный технический университет, 2017.— 112 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78446.html>.— ЭБС «IPRbooks».

## **б) дополнительная литература**

3. 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**

1. Наводкин О.В. Основы техники игры в волейбол. Методические рекомендации. — Воткинск: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. — 22 с.

2. Соколов С.В. Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре — Воткинск: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. — 15 с.

3. Оформление контрольных работ, рефератов, курсовых работ и проектов, отчетов по практике, выпускных квалификационных работ: методические указания/сост.: А.Ю. Уразбахтина, Р.М. Бакиров, В.А. Смирнов — Воткинск: Изд. ВФ ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2018—25с.-

Режимдоступа:[http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka\\_po\\_oformleiu\\_v3.pdf](http://vfistu.ru/images/files/Docs/metodichka_po_oformleiu_v3.pdf)

4. Учебно-методическое пособие по организации самостоятельной работы обучающихся: для обучающихся по направлению подготовки 15.03.05 – конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств/ сост.: Р.М. Бакиров, Е.В. Чумакова. — Воткинск: изд. ВФ ИжГТУ имени М.Т. Калашникова, 2019—15с.-

Режимдоступа:[http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg\\_po\\_sam\\_rabote.pdf](http://vfistu.ru/images/files/Docs/metorg_po_sam_rabote.pdf)

## **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-](http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS)

[bin/irbis64r\\_12/cgiirbis\\_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS](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. Лекционные занятия.

Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия.



- стадион
- спортивный зал

### 3. Самостоятельная работа

- Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:
  - помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд.№ 224, адрес: 427430, Удмуртская Республика, г. Воткинск, ул. П.И. Шувалова, д. 1).

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 психологомедико-педагогической комиссии (ПМПК).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Воткинский филиал  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования  
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»  
(ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

**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 формирования 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<br>(знания, умения и навыки)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Формы текущего и промежуточного контроля |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 1     | УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. | 31: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.<br>32: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Практические работы                      |
| 2     | УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.                                        | У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.<br>У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.<br>У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.<br>У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.<br>У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи. | Практические работы.<br>Тестирование.    |
| 3     | УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой.                                     | Н1. Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.<br>Н2. Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Практические работы.<br>Тестирование.    |

*Описание элементов для оценивания формирования компетенций*

**Наименование:** зачет

**Перечень требований для проведения зачета:**

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 84 до 96 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 (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 1000 м.<br>500 м.                                                   | Мужчины | 3.45   | 4.00 | 4.15 |
|                                                                         | Женщины | 2.00   | 2.15 | 2.25 |
| Прыжки на скакалке                                                      | Мужчины | 130    | 115  | 100  |
|                                                                         | Женщины | 140    | 125  | 110  |
| Приседание на одной ноге (пр+лев)                                       | Мужчины | 20     | 16   | 13   |
|                                                                         | Женщины | 16     | 13   | 10   |

**Тесты для определения уровня физической подготовленности в 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   |
| Передвижение на лыжах 25 мин (км)                 | Мужчины | 7      | 5     | 4     |
|                                                   | Женщины | 5      | 4     | 3     |
| Сгибание рук на параллельных брусьях<br>Отжимание | Мужчины | 15     | 12    | 9     |
|                                                   | Женщины | 25     | 20    | 15    |
| Поднимание ног из виса к перекладине Уголок (сек) | Мужчины | 10     | 8     | 6     |
|                                                   | Женщины | 5      | 4     | 3     |

### 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   |
| Бег 1000 м.<br>500 м.                                                   | Мужчины | 3.45   | 4.00 | 4.15 |
|                                                                         | Женщины | 2.00   | 2.15 | 2.25 |
| Прыжки на скакалке (1 мин)                                              | Мужчины | 130    | 115  | 100  |
|                                                                         | Женщины | 140    | 125  | 110  |
| Приседание на одной ноге                                                | Мужчины | 20     | 16   | 13   |
|                                                                         | Женщины | 16     | 13   | 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   |
| Передвижение на лыжах 5 км<br>3 км                  | Мужчины | 21.30  | 23.15 | 25.00 |
|                                                     | Женщины | 12.00  | 13.30 | 15.00 |
| Сгибание рук на параллельных брусьях<br>Отжимание   | Мужчины | 15     | 12    | 9     |
|                                                     | Женщины | 25     | 20    | 15    |
| Поднимание ног из виса к перекладине Уголок ( сек ) | Мужчины | 10     | 8     | 6     |
|                                                     | Женщины | 5      | 4     | 3     |

### 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   |
| Прыжки на скакалке (1 мин )                                             | Мужчины | 130  | 115  | 100  |
|                                                                         | Женщины | 140  | 125  | 110  |
| Приседание на одной ноге (пр+лев)                                       | Мужчины | 20   | 16   | 13   |
|                                                                         | Женщины | 16   | 13   | 10   |
| Бег 1000 м.<br>500 м.                                                   | Мужчины | 3.45 | 4.00 | 4.15 |
|                                                                         | Женщины | 2.00 | 2.15 | 2.25 |

### **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 |
| 1-7, 9-33          | Практические работы (сумма баллов) | 66                | 66  |
| 8                  | Тестирование (сумма баллов)        | 18                | 30  |
|                    | <b>Итого</b>                       | 84                | 96  |

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». Продemonстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий. |

|              |                                                                                                            |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Тестирование | Задания выполнены на оценку «3». Продemonстрирован 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:

| <b><i>Оценка</i></b> | <b><i>Набрано баллов</i></b> |
|----------------------|------------------------------|
| «зачтено»            | 84-96                        |
| «не зачтено»         | 0-83                         |