

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»)



Рабочая программа

По дисциплине: Общая физическая подготовка

для специальности: 24.05.01 Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов,

специализация «Ракеты с ракетными двигателями твердого топлива»

форма обучения: очная

Общая трудоемкость дисциплины составляет: - зачетных единиц(ы)

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

Кафедра Естественные науки и информационные технологии

Составитель Соколов Сергей Владимирович., доцент

Рабочая программа составлена на основании ФГОС ВО по направлению подготовки 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов» (уровень специалитета) № 1517 от 01.12.2016 (ред. от 13.07.2017) и утверждена на заседании кафедры
Протокол от 14 июня 2019 г. №2

Заведующий кафедрой «Естественные науки и информационные технологии»



К.Б. Сентяков

14 июня 2019 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель учебно-методической комиссии по специальности 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов», специализация «Ракеты с ракетными двигателями твердого топлива»



Ф.А. Уразбахтин

17 июня 2019 г.

Количество часов рабочей программы соответствует количеству часов рабочего учебного плана специальности 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов», специализация «Ракеты с ракетными двигателями твердого топлива»

Ведущий специалист учебной части
ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»



Соловьева Л.Н.

18 июня 2019 г.

Название дисциплины		Общая физическая подготовка				
Номер	92	Академический год		2019-2020	семестр	1,2,3,4,5
Кафедра	ЕНИИТ	Программа	24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов», специализация «Ракеты с ракетными двигателями твердого топлива»			
Составитель		Соколов Сергей Владимирович доцент				
Цели и задачи дисциплины, основные темы		Цели: Целью физического воспитания студентов 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. Задачи: заключаются в формировании у студентов- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;- знание 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 быту;- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений. Знания: знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования занятий различной целевой направленности Умения: выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры. Навыки: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Практические занятия: легкая атлетика, плавание, волейбол.				
Основная литература		1. 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. 2. Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html				
Технические средства		Стандартное оборудование, спортивные залы, стадион.				
Компетенции		Приобретаются студентами при освоении модуля				
Общекультурные		ОК-18. Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовность содействовать обучению и развитию окружающих.				
Профессиональные		-				
Зачетных единиц	-	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	-	(66/66/66/66/64)	-	-
Виды контроля	Диф.зач /зач/ экз	КП/ КР	Условие зачета дисциплины	Получение оценки «зачтено»	Форма проведения самостоятельной работы	Подготовка к практическим занятиям и зачетам
формы	3/3/3/3/3	нет				
Перечень дисциплин, знание которых необходимо для изучения дисциплины			Анатомия, Биология, Физиология и гигиена, Психология (все в объеме средней школы)			

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью преподавания дисциплины является воспитания студентов 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.

Задачи дисциплины: заключаются в формировании у студентов:

- понимании социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание 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 быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно- спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

В результате изучения дисциплины студент должен:

знать:

- знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования занятий различной целевой направленности;

уметь:

- выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры;

владеть:

- системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2. Место дисциплины в структуре ООП ВО:

2.1. Дисциплина «Общая физическая подготовка» относится к вариативной части дисциплин по выбору Блока 1 «Дисциплины».

2.2. Изучение дисциплины базируется на знаниях, полученных при изучении дисциплин: Анатомия, Биология, Физиология и гигиена, Психология (все в объеме средней школы).

2.3. Для изучения дисциплины студент должен:

знать: физическую культуру в объеме школьной программы;

уметь:

- выполнять комплексы подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные и подвижные игры) физической культуры;

владеть: владеть системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п	Знания
1.	Знать влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.
2.	Профилактика профессиональных заболеваний и вредных привычек.
3.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
4.	Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности.

3.2. Умения, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№п/п	Умения
1.	Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физкультуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные игры, подвижные игры, эстафеты) физической культуры.
3.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. (легкая атлетика, тяжелая атлетика)
4.	Выполнять приемы защиты и самообороны.

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п	Навыки
1.	Владеть приемами владения своим телом (координация движений, ловкость, гибкость и т. д.).
2.	Владеть системой практических умений и навыков.
3.	Развитие силы и выносливости.

3.4. Компетенции, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

Компетенции	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
ОК-18. Способность самостоятельно применять методы и средства познания, обучения и самоконтроля для приобретения новых знаний и умений, в том числе в новых областях, непосредственно не связанных со сферой профессиональных компетенций, сохранения своего здоровья, нравственного и физического самосовершенствования, готовность содействовать обучению и развитию окружающих.	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3

4. Структура и содержание дисциплины (модуля)

4.1. Разделы дисциплин и виды занятий

№ п/п	Раздел дисциплины	Семестр	Неделя семестра	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в часах)				Формы текущего контроля успеваемости (по неделям семестра) Форма промежуточной аттестации (по семестрам)
				лек	прак	лаб	СРС	

1	Общая физическая подготовка. Зачет	1	1-17	-	66	-	-	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости
2	Общая физическая подготовка. Зачет	2	1-17	-	66	-	-	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости.
3	Общая физическая подготовка. Зачет	3	1-17	-	66	-	-	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости.
4	Общая физическая подготовка. Зачет	4	1-17	-	66	-	-	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости.
5	Общая физическая подготовка. Зачет	5	1-17	-	64	-	-	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости.
	Всего			-	328	-	-	

4.2. Содержание разделов курса

№ п/п	Раздел дисциплины	Знания (номер из 3.1)	Умения (номер из 3.2)	Навыки (номер из 3.3)
1	Общая физическая подготовка	1 - 4	1 - 9	1 - 4

4.3. Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

не предусмотрено.

4.4 Наименование тем практических работ, их содержание и объем в часах*

№ п/п	Раздел дисциплины	Наименование темы практического занятия и его содержание	Трудоемкость (час)
1	Общая физическая подготовка	Легкая атлетика	22
2	Общая физическая подготовка	Плавание	22
3	Общая физическая подготовка	Волейбол**	22
		Всего:	66

*на каждый семестр;

** в 5-м семестре – 20 час.

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

5.1. Содержание самостоятельной работы

-не предусмотрено.

5.2. Оценочные средства, используемые для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по итогам освоения дисциплины, их виды и формы, требования к ним и шкалы оценивания приведены в приложении к рабочей программе дисциплины «Фонд оценочных средств по дисциплине «Лечебная физическая культура», которое оформляется в виде отдельного документа.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины.

а) основная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
-------	--------------------	-------------

1	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	2016
2	Физическая культура и физическая подготовка [Электронный ресурс]: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И. С. Барчуков, Ю. Н. Назаров, В. Я. Кикоть [и др.] — Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html	2015

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Мостовая Т. Н. Физическая культура. Подвижные игры в системе физического воспитания в ВУЗе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие для высшего образования. Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИБ), 2016. — 72 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/65717.html	2016
2	Никифоров В. И. Физическая культура. Легкая атлетика [Электронный ресурс]: учебное пособие. — Электрон. текстовые данные. — Самара: Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики, 2016. — 75 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/71899.html	2016

г) программное обеспечение:

1. Microsoft Office 2016.
2. OpenOffice.

д) методические указания:

1. Наводкин О.В. Методическая разработка «Основы техники игры в волейбол» по выполнению практических работ. Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2011г., - 22с.
2. Методическая разработка «Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре» Воткинский филиал ИжГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинск, 2007г. -15с.

7. Рекомендуемые образовательные технологии

Образовательная технология	Кол-во ауд. часов при изучении дисциплины (модуля)
1. Работа в малых группах	100
Всего	100 (30,49%)

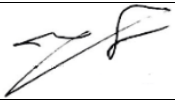
8. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

№№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий с перечнем основного оборудования
1.	Аудитория №302. Учебная аудитория. Оборудование: Парты, стол преподавателя, доска аудиторная.
2.	Аудитория для самостоятельной работы обучающегося - читальный зал Воткинского филиала ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»
3.	Бассейн. МАУ СШ "Знамя", спортивный комплекс "Юность" (Воткинск, ул. Дзержинского 4). Оборудование: Плавательные дорожки.
4.	Стадион. Стадион МАУ СШ «Знамя» (Воткинск, ул. Орджоникидзе, д.3). Оборудование: Круговая беговая дорожка.
5.	Атлетика. МАУ ДО "Детско-юношеская спортивная школа "Знамя",

	физкультурно-оздоровительный комплекс "Атлет", Воткинск, ул. Школьная, д. 1а. Оборудование: Тренажеры. Спортзал.
--	--

Лист утверждения рабочей программы дисциплины (модуля) на учебный год

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

Учебный год	«Согласовано»: заведующий кафедрой, ответственной за РПД (подпись и дата)
2018- 2019	 Сентяков К.Б. 26.08.2018 г.
2019- 2020	 Сентяков К.Б. 27.08.2019 г.
2020- 2021	
2021 – 2022	
2022 - 2023	
2023 - 2024	
2024- 2025	

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное федеральное образовательное учреждение
высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

Воткинский филиал
Кафедра «Ракетостроение»
(наименование кафедры)

УТВЕРЖДЕН
на заседании кафедры
«_14_»_06_2019 г., протокол № 2
Заведующий кафедрой



/Сентяков К.Б.

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Общая физическая подготовка
(наименование дисциплины)

24.05.01 – Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов.

Специализация – Ракеты с ракетными двигателями твердого топлива
(наименование профиля/специализации/магистерской программы)

Специалист

Квалификация (степень) выпускника

Воткинск 2019

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 (ЗНАНИЯ, УМЕНИЯ И НАВЫКИ)	ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО И ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
2	УК-7.2 выполнять комплекс физических упражнений.	З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. З2: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.	ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ. 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. Н2. Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	ПРАКТИЧЕСКИЕ РАБОТЫ. 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. 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 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. 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 3 км	Мужчины	21.30	23.15	25.00
	Женщины	12.00	13.30	15.00
СГИБАНИЕ РУК НА ПАРАЛЛЕЛЬНЫХ БРУСЬЯХ 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. 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
	Итого	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». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий.
ТЕСТИРОВАНИЕ	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

ОЦЕНКА	НАБРАНО БАЛЛОВ
«ЗАЧТЕНО»	84-96
«НЕ ЗАЧТЕНО»	0-83