

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 ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине: Физическая культура и спорт

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: 2 зачетных единиц(ы)

Вид учебной работы	Всего часов	Семестры				
		6				
Контактные занятия (всего)	32	32				
В том числе:		-				
Лекции	20	20				
Практические занятия (ПЗ)	12	12				
Семинары (С)		-				
Лабораторные работы (ЛР)	-	-				
Самостоятельная работа (всего)	40	40				
В том числе:		-				
Курсовой проект (работа)	-	-				
Расчетно- графические работы	-	-				
Реферат	-	-				
Другие виды самостоятельной работы	-	-				
Вид промежуточной аттестации (зачет, экзамен)	зачет	зачет				
Общая трудоемкость	час	72	72			
	зач. ед.	2	2			

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 30 ИЮНЯ 2020 Г. № 2

ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ И РАССМОТРЕНА НА ЗАСЕДАНИИ КАФЕДРЫ ЕНИИТ

Протокол от 30 июня 2020 г. № 2

ЗАВЕДУЮЩИЙ КАФЕДРОЙ



К.Б. Сентяков

30 июня 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану специальности 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов», специализация «Ракетно-космические композитные конструкции»

Председатель учебно-методической комиссии по УГСН 24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и ракетно-космических комплексов», специализация «Ракетно-космические композитные конструкции».



Ф.А. УРАЗБАХТИН

___01.06___ 2020 г.

Руководитель образовательной программы

Ф.А.



УРАЗБАХТИН

___01.06___ 2020 г.

Аннотация к дисциплине **Физическая культура и спорт**

Название дисциплины	Физическая культура и спорт					
Номер	92	Академический год		2020/2021	семестр	6
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: основы теории и методики физического воспитания; основы здорового образа жизни; врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями; спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики); Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.					
Основная литература	1. 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. 2. 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. 3. 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. 4. 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.					
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	2	Форма проведения занятий	Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа
		Всего часов	20	12	-	40
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	Зач	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 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 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 «Физическая культура и спорт» 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	Основы теории и методики физического воспитания	6	1	1			2	Журнал посещаемости.
			2	1	2		2	
2	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	6	3	1			3	Журнал посещаемости.
			4	1			2	
			5	1	2		2	
3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)	6	6	1			3	Журнал посещаемости.
			7	2	2		2	
			8	1			3	
			9	2	2		2	
			10	2			3	
			11	1			2	
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования	6	12	1			3	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости
			13	1	2		2	
			14	1			2	
			15	1	2		2	
			16	2			3	
	зачет						2	
	Всего			20	12	-	40	

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	Основы теории и методики физического воспитания	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3
2	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3
3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3
4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования	1,2,3,4	1,2,3,4	1,2,3

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	1	Основы теории и методики физического воспитания	3
2	2	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)	3
3	3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)	3
4	4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования	3
		Всего:	12

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

5.1. Содержание самостоятельной работы

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование тем	Трудоемкость (час)
1.	1	Основы теории и методики физического воспитания.	4
2.	1	История физической культуры и спорта.	4
3	2	История развития игровых видов спорта.	4
4	2	Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.).	4
5	3	Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и	4

		оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики).	
6	3	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4
7	4	Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования.	4
8	2	Физическая культура – часть культуры общества	4
9	2	Основы спортивной тренировки в разных видах спорта.	3
10	4	Специализация «Восточное боевое единоборство в ИжГТУ».	3
	Всего		38

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 «Физическая культура и спорт», 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 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	2018
2	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 .	2017
3	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. - Электрон. текстовые данные. — М.: ЮНИТИ-ДАНА, 2015. — 431 с. — 978-5-238-01157-8. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/52588.html	2015
4	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.htm .	2016

б) дополнительная литература

№ п/п	Наименование книги	Год издания
1	Физкультура и здоровье студентов [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов специальных медицинских	2012

	групп / сост. Л. А. Трухачева, М. А. Васильева, Т. К. Костина. — Электрон. текстовые данные. — Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. — 65 с. — 978-5-88247-528-3. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/17686.html	
2	Егорова, С. А. Лечебная физкультура и массаж [Электронный ресурс] : учебное пособие / С. А. Егорова, Л. В. Белова, В. Г. Петрякова. — Электрон. текстовые данные. — Ставрополь: Северо-Кавказский федеральный университет, 2014. — 258 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/62950.html	2014

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. Воткинский, 2011г., -22с.
2. Методическая разработка «Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре» Воткинский филиал ИЖГТУ имени М.Т. Калашникова. Воткинский, 2007г. -15с.

7. Рекомендуемые образовательные технологии

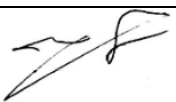
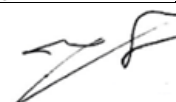
Образовательная технология	Кол-во ауд. часов при изучении дисциплины (модуля)
1. Иллюстративный материал, представленный в слайдах.	6
2. Работа в малых группах	2
Всего	8 (25,00%)

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" (Воткинский, ул. Дзержинского 4). Оборудование: Плавательные дорожки.
4.	Стадион. Стадион МАУ СШ «Знамя» (Воткинский, ул. Орджоникидзе, д.3). Оборудование: Круговая беговая дорожка.
5.	Атлетика. МАУ ДО "Детско-юношеская спортивная школа "Знамя", физкультурно-оздоровительный комплекс "Атлет", Воткинский, 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 Высшей математики физики химии
(наименование кафедры)

**ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

**24.05.01 «Проектирование, производство и эксплуатация ракет и
ракетно-космических комплексов»**

(шифр и наименование направления/специальности наименование дисциплины)

специализация: «Ракеты с РДТТ»

(наименование профиля/специализации/магистерской программы)

Специалист

Квалификация (степень) выпускника

Воткинск

2017

Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

Физическая культура и спорт

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства
1	Физическая культура и спорт	ОК-18	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости

1. Зачетно-экзаменационные материалы

Обязательные тесты определения физической подготовленности

Виды упражнений		Оценка				
		5	4	3	2	1
Бег 100 м (с)	Мужчины	13,20	13,80	14.00	14,3 0	14,60
	Женщины	15,70	16.00	17.00	17,9 0	18,70
Бег (мин. с.) 3000 м. вес до 85 кг. вес более 85 кг. Бег (мин, с) 2000 м. вес до 70 кг. вес более 70 кг.	Мужчины	12.00	12.35	13.10	13.5 0	14.30
		12.30	13.10	13.50	14.4 0	15.30
	Женщины	10,15	10.50	11.20	11.5 0	12.15
		10.35	11.20	11.55	12.4 0	13.15
Прыжки в длину с места (м,.см)	Мужчины	2,50	2.40	2.30	2.23	2.15
	Женщины	1,90	1.80	1.68	1.60	1.50
Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг. вес долее 85 кг.	Мужчины	15	12	9	7	5
		12	10	7	4	2
Поднимание туловища из положения лежа, руки за голову, ноги закреплены (кол-во раз)	Женщины	60	50	40	30	20
Сгибание рук на брусьях (кол-во раз)	Мужчины	16	12	9	7	5
Сгибание рук в висе (кол-во раз)	Женщины	20	16	12	8	6

Примечание: Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в ВУЗ и физическую активность студента в каникулярное время и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения.

(мужчины)

№п/п	Виды	6 семестр
1.	Прыжки в длину с места (допущенные врачом)	2,5-2,55
2	Подтягивание	12-14
3	Поднос ног в висе на перекладине	8-10
4	Отжимание из упора лежа (1 мин) подг. группа Спец. группа - участие	сдано сдано
5	Бег 100 м (подг. группа) Бег 60 м (спец. группа)	14,0 сдано
6	Бег 1000 метров	3,40
7	Дозированный бег (подг. гр. -12 мин; спец. гр. - чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано
8	Бег на лыжах 3 км. –подг. гр. Спец. гр. - участие	23 сдано
9	Статическое упражнение (для спецгрупп)	сданосдано
10	Приседание на 1 ноге (кол-во раз) подг. гр.	сдано

	Спец.гр. - участие	сдано
11	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство -для специальных групп	

Примечание:

1. Нормы сдают все допущенные врачом.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований.

Примерные контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов специального учебного отделения.

(женщины)

№п/п	Виды	6 семестр
1.	Прыжки в длину с места	сдано
2.	Приседание в теч. минуты	сдано
3.	Подтягивание в висе (к-во раз)	сдано
4.	Поднимание и опускание туловища (кол-во раз)	сдано
5.	Отжимание из упора лежа (от скамейки) кол-во раз Спец.группа - участие	сдано сдано
6.	Бег 100 м (подг.группа) Бег 60 м (спец.группа)	сданосдано
7.	Бег 500 метров	сдано

8.	Дозированный бег (подг.гр. -12 мин; спец.гр.- чередуя бег с ходьбой)	сдано сдано
9.	Лыжная подготовка 2-3 км. Спец.гр. - участие	сдано сдано
10.	Статическое упражнение для подг.групп для спецгрупп	сдано сдано
11	Лежа на спине поднимание и опускание ног до прямого угла (кол-во раз) Для подг.групп спец.гр. – участие	сданосдано
12	Упражнение на гибкость: наклон вперед в седе ноги вместе, носки на себя	сдано
13.	Участие в соревнованиях по лыжным гонкам, легкой атлетике, атлетической гимнастике в каждом семестре для подготовительных групп и судейство для специальных групп	Кросс весна осень

Примечание:

1. Нормы сдают все студенты, допущенные врачом, имеющие 100% посещаемость и положительную аттестацию.
2. Контрольные и зачетные нормативы могут быть изменены в зависимости от учебных требований

2. Показатели и критерии оценивания компетенций

2. 1. Фонд тестовых заданий

6 семестр

Раздел №6: Виды по выбору

Тема: Виды по выбору

Самостоятельная работа №1: Корректировка программы индивидуальных оздоровительных занятий физическими упражнениями.

Составить вопросы по индивидуальным оздоровительным занятиям физическими упражнениями.

Литература:

1. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.
2. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П.Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.
3. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. - 28с.

Раздел №7: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Тема: Профессионально-прикладная физическая подготовка

Самостоятельная работа №2: Составить и провести в академической группе комплекс физических упражнений определенной направленности

Комплекс физических упражнений определенной направленности (20 упражнений с различным инвентарем): на силу, на гибкость, на равновесие, на ловкость, на координацию.

№ п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.				
2.				

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 176с. См.: 146 стр.
2. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. - 100с. См.: 75-82 стр.

Темы на каждое занятие для студентов, освобожденных от занятий физической культурой

1. Составить комплекс физических упражнений по своему заболеванию.
2. Дневник самоконтроля.
3. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие быстроты)
4. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие равновесия)
5. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие силы)
6. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие скоростно-силовых качеств)
7. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие общей выносливости).
8. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие специальной выносливости).
9. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие координации).
10. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие гибкости).
11. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие прыгучести).
12. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (развитие правильной осанки).
13. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (повышение физической работоспособности).
14. Составить комплекс физических упражнений определенной направленности (снятие зрительного утомления).
15. Тест.

Литература

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2011. - 176с.
2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. - 52с.
3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. - 72с.
4. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П.Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. - 28с.
5. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. - 100с.
6. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал - М: Типография «Арт-реклама».

7. Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. - 28с.
8. Скуратович М.Н. Повышение физической работоспособности студентов средствами оздоровительной физической культуры: учебное пособие / М.Н. Скуратович, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 68с.

5.3. Темы для самостоятельной работы

Основы теории и методики физического воспитания
История физической культуры и спорта
История развития игровых видов спорта
Основы здорового образа жизни (режим дня, режим питания, режим двигательной активности и т.д.)
Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Спорт и оздоровительные системы (рекреация, реабилитация, средства оздоровления, оздоровительные системы и методики)
Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО): история, значение, структура, содержание, виды испытаний, нормативные требования
Физическая культура – часть культуры общества
Основы спортивной тренировки в разных видах спорта

3. Требования к результатам освоения дисциплины:

3.1. Знания, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п З	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 У	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.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации, упражнения в ЛФК.
4.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. (легкая атлетика, тяжелая атлетика)
5.	Выполнять приемы защиты и самообороны.

3.3. Навыки, приобретаемые в ходе изучения дисциплины

№ п/п Н	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

Интегральные компетенции*	Знания (№№ из 3.1)	Умения (№№ из 3.2)	Навыки (№№ из 3.3)
способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-7)	№1 №2 №3 №4	№1 №2 №3 №4 №5	№1 №2 №3

3.5 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования

Перечень компетенций	Этапы формирования компетенций	Неделя семестра	Виды учебной работы для формирования компетенций	Показатели и критерии оценивания компетенций		
				Перечень типовых контрольных заданий (п. 2 ФОС)	п.п. шкал оценивания	п.п. методических материалов
ОК-18	Физическая культура	1-17	лек прак лаб СРС	Журнал посещаемости. Аттестационные ведомости. Зачетные ведомости	п. 2 и п. 4 ФОС	п. 5 ФОС

4 Шкалы оценивания

Критерии формирования оценок на зачете

Согласно балльно-рейтинговой системе оценку «зачтено» обучающий может получить автоматически при наличии у него 65 и более баллов.

Не допускаются к зачету обучающиеся, имеющие менее 44 баллов включительно. При наличии у обучающегося от 45 до 64 баллов – он допускается к зачету.

На зачет задается три вопроса. Максимальное количество 10 баллов заслуживает обучающийся, который развернуто и правильно ответил на два вопроса или ответил на три вопроса с небольшими погрешностями или наводящими вопросами.

5 Методические материалы, характеризующие этапы формирования компетенций

1. Быченков С.В. Рабочие учебные программы по физической культуре ФГОС ВО для бакалавров [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В., Сафонов А.А.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 135 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
2. Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник для студентов высших учебных заведений/ Быченков С.В., Везеницын О.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 270 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>
3. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Е.С. Григорович [и др.].— Электрон. текстовые данные.— Минск: Вышэйшая школа, 2014.— 351 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/>

4. Указ Президента РФ «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе

«Готов к труду и обороне» (ГТО) от 24 марта 2014 №172 [Электронный ресурс]. Сайт ГТО. <<http://www.gto.ru/files/uploads/documents/56ea78e5e5b19.pdf>

5. Быченков С.В. Методика работы кафедры физического воспитания вуза [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие/ Быченков С.В.— Электрон. текстовые данные.— Саратов: Вузовское образование, 2016.— 99 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/49863>.