

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Викторович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 30.08.2023 22:49:38
Уникальный идентификатор документа:
2539477a8ecf706dc9cff164bc411eb6d7c4ab06

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**ФГБОУ ВО «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура»

Специальность	08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
Специализация	Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	Инженер-строитель
Форма обучения	очная и заочная

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений.

Автор(ы) Суриков Алексей Александрович., к. п. .н., доцент.

Кисапов Николай Николаевич, к.п.н., доцент

Программа одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин. (протокол № 10, от 12.05.2017).

1. Цели и задачи дисциплины (модуля):

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

Задачи:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее 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 самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

2. Место дисциплины в структуре ООП

Дисциплина «Физическая культура» реализуется в рамках базовой части учебного плана обучающихся очной и заочной форм обучения.

Для прохождения дисциплины необходимы компетенции, сформированные в результате изучения следующих дисциплин учебного плана: «История», «Концепции современного естествознания», «Безопасность жизнедеятельности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

Код компетенции	Содержание компетенции (или ее содержание)	В результате изучения дисциплины обучающиеся должны:		
		Знать	Уметь	Владеть
ОК-7	Способность к самоорганизации и самообразованию	Основы физической культуры и здорового образа жизни. Методы правильного физического воспитания и укрепления здоровья с помощью физических упражнений.	Использовать методы физического воспитания для достижения должного уровня физической подготовки для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста, развивать и совершенствовать психофизические способности и качества, использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей.	Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры. Основами методики самомассажа.
ОК-9	способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Состав, структуру, социальные функции, средства физической культуры и спорта как социокультурных явлений в современном обществе	Применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности и методы самоконтроля	Техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательной

	сти	<p>стве, их роль в подготовке к жизнедеятельности в быстро меняющихся экономических условиях; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы.</p> <p>Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека, значение влияния двигательной активности на адаптационные возможности человека и устойчивость к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды.</p>	<p>психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p>	<p>кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>
--	-----	--	---	--

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Общая трудоемкость дисциплины составляет ____ зачетных единиц - 328 часов,
из них

Семестр	Форма обучения	Распределение часов				РГР, КР, КП	Форма контроля
		Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
2,3,4,5,6,7,8,9	очная			324	4		Зачет
4,6,8	заочная			24	304		Зачет

4.2. Содержание дисциплины

Очная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоя- тельная ра- бота	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
<i>Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)</i>					
Легкая атлетика			14		Ок-7, ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			16 8 8		Ок-7, ОК-9
Гимнастика			16		Ок-7, ОК-9
Лыжный спорт			8		Ок-7, ОК-9
				4	
Итого за II семестр			54	4	
Легкая атлетика			14		Ок-7, ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			16 8 8		Ок-7, ОК-9
Гимнастика			16		Ок-7, ОК-9
Лыжный спорт			8		Ок-7, ОК-9
Итого за III семестр			54		
Легкая атлетика			14		Ок-7, ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			16 8 8		Ок-7, ОК-9
Гимнастика			16		Ок-7, ОК-9
Лыжный спорт			8		Ок-7, ОК-9
Итого за IV семестр			54		
Легкая атлетика			14		Ок-7, ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			16 8 8		Ок-7, ОК-9
Гимнастика			16		Ок-7, ОК-9
Лыжный спорт			8		Ок-7, ОК-9
Итого за V семестр			54		
Легкая атлетика			14		Ок-7, ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			16 8 8		Ок-7, ОК-9
Гимнастика			16		Ок-7, ОК-9
Лыжный спорт			8		Ок-7, ОК-9

Итого за VI семестр			54		
Легкая атлетика			14		Ок-7, ОК-9
Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.			16 8 8		Ок-7, ОК-9
Гимнастика			16		Ок-7, ОК-9
Лыжный спорт			8		Ок-7, ОК-9
Итого за VII семестр			54		
Всего			324	4	
Зачет (II-VII семестр)				-	
ИТОГО					328

4.2.1. Содержание разделов дисциплины (очная форма)

№ раз-дела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>Практический раздел (учебно-тренировочные занятия)</i>			
1	Легкая атлетика	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение легкой атлетики. Особенности личной гигиены легкоатлета. Предупреждение травм на занятиях легкой атлетикой.</p> <p>Практический материал: бег на короткие и длинные дистанции, прыжки в длину с места, метание гранаты.</p>	Тестирование
2	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение спортивных игр. Спортивные игры как средство активного отдыха. Личная гигиена при занятиях спортивными играми. Профилактика травматизма.</p> <p>Практический материал: техника игры в нападении, техника игры в защите, элементы тактики игры.</p>	Тестирование
3	Гимнастика	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное значение гимнастики. Личная гигиена и предупреждение травм на занятиях по гимнастике. Методические, физиологические основы составления и проведения комплексов УГГ, гимнастики в режиме дня, производственной гимнастики.</p> <p>Практический материал: строевые, общеразвивающие, акробатические упражнения. Упражнения на низкой, высокой перекладине и на бревне.</p>	Тестирование
4	Лыжный спорт	<p>Теоретические сведения: оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта. Особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом.</p> <p>Практический материал: техника лыжных ходов.</p>	Тестирование
<i>Контрольный раздел</i>			
1	Контроль качества усвое-	Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично»,	Зачет

	ния учебного материала	«хорошо» и «удовлетворительно». Текущий контроль на практических занятиях осуществляется в виде выполнении тестов по технике изучаемых упражнений и тестов для оценки физической подготовленности студентов. Итоговый контроль проводится на контрольных срезах знаний после изучения каждого вида учебного материала.	
--	------------------------	---	--

4.2.2. Тематика практических занятий (очная форма)

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование работ	Трудоемкость часы
1	2	3	4
1	№1 – легкая атлетика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	12
2		Бег на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.	24
3		Бег на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.	24
4		Прыжки в длину с места: техника разгона, отталкивания, техника полета и приземления.	12
5		Метание гранаты с разбега: держание гранаты, разбег, скрестные шаги, финальное усилие.	12
Итого:			84
6	№2 – спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	12
7		Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи мяча, верхняя прямая и нижняя боковая подачи; нападающие удары.	28
8		Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.	28
9		Элементы тактики игры: индивидуальные, групповые, командные.	28
Итого:			96
10	№3 – гимнастика	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	12
11		Строевые и общеразвивающие упражнения.	26
12		Акробатические упражнения.	20
13		Упражнения на низкой и высокой перекладине.	26
14		Упражнения на бревне.	12
Итого:			96
15	№4 – лыжный спорт	Вводное занятие: теоретические сведения, инструктаж по технике безопасности.	8
16		Техника попеременного двухшажного хода.	8
17		Техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов.	8

18		Техника свободного хода.	8
19		Специальные упражнения лыжника: – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу; – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки.	6
20		Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».	2
21		Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке.	2
22		Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом».	2
23		Техника торможений: «плугом», упором.	2
24		Техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно.	2
25	Самостоятельная работа	Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.	4
Итого:			48
ВСЕГО			328

4.3. Содержание дисциплины Заочная форма обучения

Тема (раздел)	Распределение часов			Самостоятельная работа	Формируемые компетенции (код)
	Лекции	Лабораторные занятия	Практические занятия		
1. Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.			8		ОК-7, ОК-9
2. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.				100	ОК-7, ОК-9
Контрольный раздел					
3. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					ОК-7, ОК-9
Итого за II семестр			8	100	
1. Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.			8		ОК-7, ОК-9
2. Подготовка к практическим				102	ОК-7, ОК-9

занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.					
Контрольный раздел					
3. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					ОК-7, ОК-9
Итого за III семестр			8	102	ОК-7, ОК-9
1. Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий			8		ОК-7, ОК-9
2. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.				90	ОК-7, ОК-9
Контрольный раздел					
3. Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.					ОК-7, ОК-9
Итого за IV семестр			8	90	
Зачет (II-IV семестр)				12	
ВСЕГО			24	304	

4.3.1. Содержание разделов дисциплины (заочная форма)

№ раздела	Наименование раздела	Содержание раздела дисциплины	Форма текущего контроля
1	2	3	4
<i>Практический раздел (методико-практические занятия II семестр)</i>			
1	Методика проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ)	Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), ее цель и задачи.	Доклад
2	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	Особенности проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий (цель, задачи и структура их проведения).	Доклад
<i>Практический раздел (методико-практические занятия III семестр)</i>			
1	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма	Методика определения артериального давления (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС).	Доклад

	человека и методика самоконтроля.		
Практический раздел (методико-практические занятия IV семестр)			
1	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. (Ведение дневника самоконтроля, объективные и субъективные факторы).	Доклад
Контрольный раздел			
1	Текущая и промежуточная аттестация	Контрольные занятия, зачеты, обеспечивающие оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени усвоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии физического развития, физической, функциональной и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.	Зачет

5. Образовательные технологии, применяемые при освоении дисциплины

В соответствии с требованиями ФГОС ВО реализация компетентного подхода должна предусматривать широкое использование в учебном процессе активных и интерактивных форм проведения занятий (компьютерных симуляций, деловых и ролевых игр, разбор конкретных ситуаций, психологические и иные тренинги) в сочетании с внеаудиторной работой с целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

По дисциплине «Физическая культура» доля занятий, проводимых в интерактивной форме составляет не менее 20 % от общего числа аудиторных занятий:

Вид занятия	Тема занятия	Количество часов	Интерактивная форма	Формируемые компетенции (код)
Практическое	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	6	Дебаты	ОК-7, ОК-9
Практическое	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля..	6	Дебаты	ОК-7, ОК-9
Практическое	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	6	Коллоквиум	ОК-7, ОК-9
Практическое	Методика проведения самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	6	Коллоквиум	ОК-7, ОК-9

6. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы (заочная форма)

Самостоятельная работа студента по физической культуре призвана решать следующие задачи:

- углубление, совершенствование знаний в области непрофессионального физкультурного образования;
- совершенствование навыков приобретения знаний в области физической культуры самостоятельно;
- совершенствование навыков использования средств физической культуры в целях укрепления здоровья самостоятельно;
- дальнейшее совершенствование физических способностей;
- дальнейшее совершенствование энергетических, адаптационных возможностей организма студента;
- подготовка студентов к выполнению тестов (теоретических и практических) по физической культуре.

п/п	Наименование	Виды СРС		Объем час	Формы контроля
		Обязательные	Дополнительные		
Практический раздел					
1.	Баскетбол	<p>Техника игры в нападении: перемещения, ловля и передача мяча на месте и в движении, ведение мяча на месте и в движении, маневрирование при ведении мяча, броски мяча в корзину с места и в движении, после ловли, ведения, в прыжке.</p> <p>Техника игры в защите: перемещения, техника овладения мячом.</p> <p>Противодействия: овладение при отскоке от щита и корзины, перехват, вырывание, выбивание, противодействия броскам.</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по баскетболу студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть в баскетбол; – выполнять тесты по баскетболу; – выступать в спортивных соревнованиях по баскетболу. 	50	Тестирование
2.	Волейбол	<p>Техника игры в нападении: стойка и перемещение, передачи: двумя руками сверху и снизу, верхняя прямая и нижняя боковая подачи, нападающие удары.</p> <p>Техника игры в защите: стойка и перемещение, прием подач, блокирование.</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по волейболу студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – играть в волейбол; – выполнять тесты по волейболу; – выступать в спортивных соревнованиях по волейболу. 	50	Тестирование
3.	Гимнастика	<p>Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами, упражнения в па-</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по</p>	50	Тестирование

		<p>рах, на гимнастических снарядах, на гимнастической скамейке и с ней, на гимнастической стенке и у ней, упражнения с отягощениями.</p> <p>Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, перевороты боком, стойки (на лопатках, на голове и руках, стойки на руках у стены и с партнером).</p> <p>Прикладные виды гимнастики: ходьба, бег, прыжки, лазание по канату, подтягивание.</p>	<p>гимнастике студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы утренней гигиенической гимнастики; - составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики; - выполнять простейшие гимнастические упражнения на снарядах и составлять из них учебные комбинации 		
4.	Л/атлетика	<p>Техника бега на короткие дистанции: низкий старт и стартовый разбег, бег по прямой и финиширование.</p> <p>Специальные упражнения: бег с ускорением, повторный бег, переменный бег, чередование бега с ускорением с бегом по инерции.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег с загибающей постановкой стопы, бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени, бег прыжковыми шагами.</p> <p>Техника бега на длинные дистанции: старт, стартовый разбег, бег по прямой и повороту, финиширование.</p> <p>Специальные упражнения: повторные пробежки по прямой, повторные пробежки по повороту с входом и выходом из поворота, многократные ускорения различной интенсивности и продолжительности.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения: бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами).</p> <p>Техника прыжка в длину</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по легкой атлетике студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно пробегать спринтерскую дистанцию (100м); – технически правильно пробегать длинную дистанцию (1000 м); – технически правильно выполнять прыжок в длину с разбега; – выполнять тесты по легкой атлетике. 	52	Тестирование

		<p>способом «согнув ноги»: техника разбега, отталкивания, техника полета и приземления.</p> <p>Специально-подготовительные упражнения:</p> <ul style="list-style-type: none"> – прыжки «в шаге» сериями, отталкиваясь на каждом 3 и 5 шаге; – прыжки на одной ноге с продвижением вперед; – прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед; – прыжки на двух ногах с продвижением вперед и преодолением препятствий; – прыжки через планку с изменением длины разбега и траектории полета. 			
5.	Лыжная подготовка	<p>Техника лыжных ходов:</p> <ul style="list-style-type: none"> – техника попеременного двухшажного хода, техника одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного ходов, техника свободного хода. <p>Специальные упражнения лыжника:</p> <ul style="list-style-type: none"> – многократное выполнение положения стойки лыжника и перенос веса тела с лыжи на лыжу; – скользящий шаг под углом без палок; – скользящий шаг на равнине без палок; – скользящий шаг на равнине используя палки; <p>Техника подъемов: скользящим шагом, ступающим шагом, «елочкой», «лесенкой».</p> <p>Техника спусков: в основной стойке, в низкой стойке.</p> <p>Техника поворотов: переступанием, упором, «плугом».</p> <p>Техника торможений: «плугом», упором.</p> <p>Техника переходов с попеременных ходов на одновременные и обратно.</p>	<p>В результате выполнения практических занятий по лыжному спорту студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно пробежать дистанцию 50 м всеми одновременными и попеременными ходами; – технически правильно пробежать дистанцию 50 м одновременным двухшажным коньковым ходом; – выполнять тесты по лыжному спорту; – участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. 	52	Тестирование
6.	Туризм	<p>Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. установка палаток, разжигание костра, приготовление</p>	<p>В результате выполнения практического занятия по туризму студен-</p>	50	Тестирование

		пищи. Преодоление туристической полосы препятствий. Ориентирование на местности. Проведение соревнований по туризму.	ты должны уметь: – ориентироваться на местности с помощью компаса и карты; – устанавливать и свертывать палатку; – укладывать рюкзак; – готовить пищу на костре; – преодолевать туристическую полосу препятствий.		
ИТОГО				304	Зачет

Индивидуальные задания:

Раздел 1. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Вариант 1. *Задание 1.* Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Задание 2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Вариант 2. *Задание 1.* Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

Задание 2. Режим труда и отдыха.

Вариант 3. *Задание 1.* Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.

Задание 2. Организация сна.

Вариант 4. *Задание 1.* Здоровый образ жизни студента.

Задание 2. Особенности организации сна.

Вариант 5. *Задание 1.* Влияние окружающей среды на здоровье.

Задание 2. Организация двигательной активности.

Вариант 6. *Задание 1.* Наследственность и ее влияние на здоровье.

Задание 2. Личная гигиена и закаливание.

Вариант 7. *Задание 1.* Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.

Задание 2. Гигиенические основы закаливания.

Вариант 8. *Задание 1.* Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.

Задание 2. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Вариант 9. *Задание 1.* Самооценка собственного здоровья.

Задание 2. Профилактика вредных привычек.

Вариант 10. *Задание 1.* Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.

Задание 2. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.

Раздел 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Вариант 1. *Задание 1.* Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.

Задание 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Вариант 2. *Задание 1.* Работоспособность и влияние на нее различных факторов.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

Задание 3. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.

Вариант 3. *Задание 1.* Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.

Задание 2. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год. *Зада-*

ние 3. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.

Вариант 4. *Задание 1.* Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.

Задание 2. Типы изменений умственной работоспособности студентов.

Задание 3. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Вариант 5. *Задание 1.* Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.

Задание 2. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период. *Зада-*

ние 3. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.

Раздел 3. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вариант 1. *Задание 1.* Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. *Зада-*

ние 2. Планирование и управление самостоятельными занятиями.

Вариант 2. *Задание 1.* Формы и содержание самостоятельных занятий.

Задание 2. Изменение работоспособности в течение учебной недели.

Задание 3. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Вариант 3. *Задание 1.* Организация УГГ и самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Задание 2. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Вариант 4. *Задание 1.* Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Задание 2. Участие в спортивных соревнованиях. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Вариант 5. *Задание 1.* Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Задание 2. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Разделы 4. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Раздел 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Вариант 1. *Задание 1.* Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задание 2. Личное и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Задание 3. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Особенность ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Вариант 2. *Задание 1.* Врачебный контроль, его содержание.

Задание 2. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду.

Задание 3. Схема изложения на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Вариант 3. *Задание 1.* Педагогический контроль, его содержание.

Задание 2. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Задание 3. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Вариант 4. *Задание 1.* Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Задание 2. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Задание 3. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Вариант 5. *Задание 1.* Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Задание 2. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

Задание 3. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Критерии оценивания (в баллах):

Раздел № 1 «Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья» – максимальное количество 4 балла за вариант, цена одного задания – 4 балла.

Раздел № 2 «Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности» – максимальное количество 6 баллов, цена одного задания – 2 балла, т.к. все задания равноценные.

Раздел 3. «Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями» – максимальное количество 4 балла, цена одного задания – 2 балла, т.к. все задания равноценные.

Разделы 4, 5. «Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов» – максимальное количество 6 баллов, цена одного задания – 2 балла, т.к. все задания равноценные.

6.1. Примерная тематика рефератов.

1. Понятие «Физическая культура» и её место в общей культуре.
2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние
10. Сила и её развитие.
11. Быстрота и её развитие.
12. Выносливость и её развитие.
13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
14. Гибкость и её развитие.
15. Методики определения физических качеств.

16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
18. Формы занятий в физическом воспитании.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
21. Общая физическая подготовка.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Стороны спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
30. Спортивные игры в физическом воспитании.
31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
40. Утомление при физической и умственной работе.
41. Восстановление при физической и умственной работе.
42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
44. Витамины и их роль в обмене веществ.
45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биоритмы и работоспособность.
48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.
49. Объём и интенсивность физической нагрузки.
50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
55. Понятие «производственная физическая культура», её цели и задачи.

56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.

57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.

58. Организация «Дня здоровья» в школе.

59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.

60. Физическое воспитание детей школьного возраста.

61. Физическое воспитание студентов.

62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.

63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.

64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.

66. Физическое воспитание в семье.

67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.

Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чуваши

Критерии оценивания (в баллах): «Отлично» - 40 баллов; «Хорошо» - 30 баллов; «Удовлетворительно» - 20 баллов.

7. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций на разных уровнях сформированности

Код, наименование компетенции	Уровень сформированности компетенции	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания	Оценивание компетенции	Способы и средства оценивания уровня сформированности компетенции
ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	Пороговый уровень	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности; - о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно приобретать и использовать новые знания и умения; - выявлять и фиксировать условия, необходимые для самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства; - решать на практике конкретные задачи, сформулированные преподавателем. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками познавательной, учебной деятельности, навыками разрешения проблем. 	удовлетворительно/ зачтено	<p>1. Имеет начальные знания о самосознании, его роли в жизнедеятельности личности, о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства</p> <p>2. Испытывает трудности в самостоятельном поиске методов решения практических задач, применении различных методов познания.</p>

	Продвинутый уровень	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь полные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать необходимые условия для самообразования, повышения квалификации и мастерства; - анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач самостоятельно сформулированных с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоанализа результатов практических задач с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства. 	хорошо/ зачтено	<p>1. Может самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности, необходимость и возможность социальной, профессиональной адаптации, мобильности в современном обществе.</p> <p>2. Способен планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.</p>
	Высокий уровень	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - иметь системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществлять анализ социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии; - вырабатывать мотивацию на дальнейшее повышение профессиональной квалификации и мастерства; - оценивает уровень самоорганизации и самообразования; - прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности. <p>владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии; - навыками прогнозирования последствий своей социальной и профессиональной деятельности. 	отлично/ зачтено	<p>1. Свободно владеет навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем, навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания и методами самообучения и самоконтроля.</p> <p>2. Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания, к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.</p>

<p>ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>знать: - основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья.</p> <p>уметь: находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике.</p> <p>владеть: средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>удовлетворительно/ зачтено</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки.</p>
	<p>Продвинутый уровень</p>	<p>знать: - основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.</p> <p>уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</p> <p>владеть: - практическими навыками основ физической культуры.</p>	<p>хорошо/ зачтено</p>	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками.</p>

	Высокий уровень	<p>знать: - об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p> <p>уметь: - применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p>владеть: - практическими методами основ физической культуры.</p>	отлично/зачтено	Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному.
--	-----------------	--	-----------------	---

7.1. Фонды оценочных средств для текущего контроля.

7.1.1. Фонды тестовых заданий

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.

1.1. Прыжки в длину с места.

1.2. Бег 100 метров.

2. Тестирование общей выносливости.

2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).

2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).

2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).

3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.

3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).

3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).

3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.

4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.

4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).

5. Тестирование гибкости.

5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

Контрольные нормативы для определения физической подготовленности студентов 1–3 курсов девушки

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 - упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		3,5,7	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения ле-	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10

	жа на спине (скоростно-силовые качества)	3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	18	15	12	10	8
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
		3,5,7	16	14	10	8	6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		3,5,7	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

ЮНОШИ

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3.упор присев; 4.ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		3,5,7	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3.упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		3,5,7	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

ДЕВУШКИ

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1

1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	15,0 15,5	15, 5 16, 0	16, 0 16, 5	16, 5 17, 0	17,0 17,5
		6	14,5 15,0	15, 0 15, 5	15, 5 16, 0	16, 0 16, 5	16,5 17,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	18	15	12	10	8
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	12	10	8	6	4
		6	16	14	10	8	6
5.	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин	4	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		6	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

ЮНОШИ

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	14,0 14,5	14, 5 15, 0	15, 0 15, 5	15, 5 16, 0	16,0 16,5
		6	13,5 14,0	14, 0 14, 5	14, 5 15, 0	15, 0 15, 5	15,5 16,0
2.	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	12	10	8	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (си-	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40	35	30	25	20

	ла)		35	30	25	20	15
5.	Поднимание ног из виса до касания перекладины	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС, за 2 мин	4	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		6	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. на мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,4	2,00	1,4	1,
	0			0	20
Специальная медицинская группа	2,30	2,1	1,50	1,3	1,
	0			0	10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре

1 курс девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Льжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50	17,00	17,50	18,00	18,50
			17,00	17,50	18,00	18,50	19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30	11,00	11,30	12,00	12,30
			11,00	11,30	12,00	12,30	13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14	12	10	8	6
			14	12	10	8	6
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15	12	10	8	6
			12	10	8	6	4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20)	165 (18)	155 (15)	145 (12)	135 (10)
			165 (15)	155 (12)	145 (10)	135 (8)	125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40	35	30	25	20
			35	30	25	20	15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Сек	16,30	16,60	17,30	17,60	18,30
			16,80	17,30	17,80	18,30	18,80
2.	Бег 2000 м (3000 м)	Мин,	10,15	10,45	11,15	11,45	12,15

	без учета времени	сек	10,45	11,15	11,45	12,15	12,45
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8
4.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	18 15	15 12	12 10	10 8	8 6
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
6.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

**Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре
1 курс юноши**

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,3 0	25,1 5	26, 00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,8 0 14,3 0	14,0 0 14,5 0	14, 20 14, 70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,2 0 13,0 0	12,4 0 13,2 0	13, 00 13, 40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Мин, сек	13,60 14,10	13,80 14,30	14,00 14,50	14,30 14,80	14,60 15,10
2.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Кол-во раз	12,00 12,40	12,20 13,00	12,40 13,20	13,10 13,40	13,40 14,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4.	Подтягивание в висе на перекладине	См	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	Кол-во раз	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (8) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)

6.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
----	--------------------------------------	------------	----------	---------	--------	--------	--------

Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

7.1.2. Порядок оценки уровня приобретенных компетенций при проведении текущего контроля успеваемости.

В соответствии с Положением о рейтинговой оценке качества знаний студентов, все виды учебной деятельности оцениваются по 100-бальной шкале. Рейтинговая аттестация по дисциплинам (модулям) проводится в каждом семестре и включает текущую и промежуточную составляющие. Во время текущей аттестации оцениваются: работа на лабораторных, практических занятиях, семинарах; результаты сдачи коллоквиумов, рубежных проверок по разделам курса, контрольных работ и т. д.

На изучение дисциплины (модуля) Прикладная физическая культура в учебном плане по направлению 13.03.02 Электроэнергетика и электротехника профиль Электроснабжение отведено 164 практических занятия. За работу в семестре студент может набрать максимально 60 баллов, причем к зачету (экзамену) он допускается лишь в случае, если набрано не менее 30 баллов. Если студент за семестр набрал менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем. Одно практическое занятие приравнивается к 0,37 балла. Итого: $P_t = 0,37 * 164 = 60$ баллов.

Изучение дисциплины в семестре заканчивается контрольным тестированием уровня физических качеств и теоретическим опросом по пройденному материалу.

Шкала оценки по контрольному тестированию, утвержденной кафедрой физического воспитания предполагает получение студентом от 20 до 40 баллов.

Расчет рейтинга

Очки	Баллы
21-22	20
23-24	25
25-26	30
27-28	35
29-30	40

При получении меньшего количества баллов он не аттестуется.

Студенты, длительное время пропускавшие занятия по болезни и отнесенные к группе ЛФК (лечебная физическая культура), вместо сдачи контрольных тестов пишут и защищают реферат, оцениваемый по пятибальной шкале.

Предусмотрены дополнительные баллы за:

а) выполнение индивидуальных домашних заданий (от 1 до 3 баллов при положительной динамике тестовых показателей).

б) активное участие студента в спортивно-массовых мероприятиях (от 1 до 15 баллов за каждое соревнование в зависимости от результатов и ранга соревнования) и в научно-исследовательской работе (от 1 до 15 баллов за каждую конференцию в зависимости от результатов и ранга конференции).

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий (от 0,5 до 1 балла за каждое занятие).

7.2. Примерные вопросы к промежуточной аттестации

7.2.1. Примерный перечень вопросов к зачету

Теоретическая часть

п/п	Формулировка вопроса	Код
-----	----------------------	-----

		компетенций
1	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.	ОК-7, ОК-8
2.	Современное состояние физической культуры и спорта.	ОК-7, ОК-8
3.	Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».	ОК-7, ОК-8
4.	Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.	ОК-7, ОК-8
5.	Ценности физической культуры.	ОК-7, ОК-8
6.	Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.	ОК-7, ОК-8
7.	Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.	ОК-7, ОК-8
8.	Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.	ОК-7, ОК-8
9.	Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).	ОК-7, ОК-8
10.	Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.	ОК-7, ОК-8
11.	Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.	ОК-7, ОК-8
12.	Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.	ОК-7, ОК-8
13.	Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.	ОК-7, ОК-8
14.	Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.	ОК-7, ОК-8
15.	Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.	ОК-7, ОК-8
16.	Здоровый образ жизни и его составляющие.	ОК-7, ОК-8
17.	Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.	ОК-7, ОК-8
19.	Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.	ОК-7, ОК-8
20.	Методические принципы физического воспитания.	ОК-7, ОК-8
21.	Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.	ОК-7, ОК-8
22.	Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.	ОК-7, ОК-8
23.	Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.	ОК-7, ОК-8
24.	Специальная физическая подготовка.	ОК-7, ОК-8
25.	Спортивная подготовка, ее цели и задачи.	ОК-7, ОК-8
26.	Структура подготовленности спортсмена.	ОК-7, ОК-8
27.	Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.	ОК-7, ОК-8
28.	Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.	ОК-7, ОК-8
29.	Формы занятий физическими упражнениями.	ОК-7, ОК-8
30.	Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.	ОК-7, ОК-8
31.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	ОК-7, ОК-8
32.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).	ОК-7, ОК-8
33.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).	ОК-7, ОК-8
34.	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).	ОК-7, ОК-8
35.	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.	ОК-7, ОК-8
36.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег)	ОК-7, ОК-8
37.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).	ОК-7, ОК-8
38.	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).	ОК-7, ОК-8
39.	Основы методики самомассажа.	ОК-7, ОК-8
40.	Методика корригирующей гимнастики для глаз.	ОК-7, ОК-8
41.	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физиче-	ОК-7, ОК-8

	скими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.	
42.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОК-7, ОК-8
43.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).	ОК-7, ОК-8
44.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	ОК-7, ОК-8
45.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-7, ОК-8
46.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	ОК-7, ОК-8
47.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ОК-7, ОК-8
48.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	ОК-7, ОК-8
49.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-7, ОК-8
50.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-7, ОК-8
51.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-7, ОК-8
52.	Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.	ОК-7, ОК-8
53.	Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).	ОК-7, ОК-8
54.	Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).	ОК-7, ОК-8
55.	Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.	ОК-7, ОК-8
56.	Методика проведения учебно-тренировочных занятий.	ОК-7, ОК-8
57.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.	ОК-7, ОК-8
58.	Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).	ОК-7, ОК-8
59.	Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.	ОК-7, ОК-8
60.	Средства и методы мышечной релаксации в спорте.	ОК-7, ОК-8
61.	Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.	ОК-7, ОК-8

Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов зачета при использовании традиционной системы оценивания

100-балльная шкала	Оценка
60-100	Зачтено
Ниже 60 баллов	Не зачтено

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины (модуля):

а) основная литература:

1. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 160 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/515859>

2. Физическая культура : учебное пособие для вузов / Е. В. Конеева [и др.] ; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12033-2. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/516434>

3. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для вузов / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 450 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14056-9. — Текст : электрон-

ный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/51111>

б) дополнительная литература:

Пешкумов, О. А. Зимний полиатлон [Текст]: учеб. пособие / О. А.

Пешкумов, А. В. Агафонов, Н. Н. Кисапов. - 2-е изд., перераб. и доп. -Чебоксары: ЧИ(ф) МПУ, 2019.- 80 с.

Агафонов, А. В. Особенности адаптации студентов к условиям обучения в вузе в зависимости от разных состояний здоровья и двигательной активности. Монография / А. В. Агафонов, А. А. Шуканов. - Чебоксары: Изд-во ЧПИ МГОУ, 2019. - 108 с. — URL: <http://library.polytech21.ru:81/cgi-bin/irbis64r> — Текст: электронный

Муллер, А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/510794>

Теоретические основы физической культуры : учебное пособие для вузов / А. А. Горелов, О. Г. Румба, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 194 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14341-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/519864>

9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Каждый обучающийся в течение всего периода обучения обеспечивается индивидуальным неограниченным доступом к электронной информационно-образовательной среде Чебоксарского института (филиала) Московского политехнического университета из любой точки, в которой имеется доступ к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), как на территории филиала, так и вне ее.

Электронная информационно-образовательная среда – совокупность информационных и телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, обеспечивающих освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Электронная информационно-образовательная среда обеспечивает:

а) доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, электронным учебным изданиям и электронным образовательным ресурсам, указанным в рабочих программах дисциплин (модулей), практик;

б) формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе сохранение его работ и оценок за эти работы;

в) фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения программы бакалавриата;

г) проведение учебных занятий, процедур оценки результатов обучения, реализация которых предусмотрена с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий;

д) взаимодействие между участниками образовательного процесса, в том числе синхронное и (или) асинхронное взаимодействия посредством сети «Интернет».

Функционирование электронной информационно-образовательной среды обеспечивается соответствующими средствами информационно-коммуникационных технологий и квалификацией работников, ее использующих и поддерживающих.

Функционирование электронной информационно-образовательной среды соответствует законодательству Российской Федерации.

Основными составляющими ЭИОС филиала являются:

а) сайт института в сети Интернет, расположенный по адресу www.polytech21.ru, <https://chebpolytech.ru/> который обеспечивает:

- доступ обучающихся к учебным планам, рабочим программам дисциплин, практик, к изданиям электронных библиотечных систем, электронным информационным и образовательным ресурсам, указанных в рабочих программах (разделы сайта «Сведения об образовательной организации»);

- информирование обучающихся обо всех изменениях учебного процесса (новостная лента сайта, лента анонсов);

- взаимодействие между участниками образовательного процесса (подразделы сайта «Задать вопрос директору»);

б) официальные электронные адреса подразделений и сотрудников института с Яндекс-доменом @polytech21.ru (список контактных данных подразделений Филиала размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Контакты», списки контактных официальных электронных данных преподавателей размещены в подразделах «Кафедры») обеспечивают взаимодействие между участниками образовательного процесса;

в) личный кабинет обучающегося (портфолио) (вход в личный кабинет размещен на официальном сайте Филиала в разделе «Студенту» подразделе «Электронная информационно-образовательная среда») включает в себя портфолио студента, электронные ведомости, рейтинг студентов и обеспечивает:

- фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися,

- формирование электронного портфолио обучающегося, в том числе с сохранение работ обучающегося, рецензий и оценок на эти работы,

г) электронные библиотеки, включающие электронные каталоги, полнотекстовые документы и обеспечивающие доступ к учебно-методическим материалам, выпускным квалификационным работам и т.д.:

Чебоксарского института (филиала) - «ИРБИС»

д) электронно-библиотечные системы (ЭБС), включающие электронный каталог и полнотекстовые документы:

- «ЛАНЬ» -www.e.lanbook.com

- Образовательная платформа Юрайт -<https://urait.ru>

е) платформа цифрового образования Политеха -<https://lms.mospolytech.ru/>

ж) система «Антиплагиат» -<https://www.antiplagiat.ru/>

з) система электронного документооборота DIRECTUM Standard — обеспечивает документооборот между Филиалом и Университетом;

и) система «1С Управление ВУЗом Электронный деканат» (Московский политехнический университет) обеспечивает фиксацию хода образовательного процесса, результатов промежуточной аттестации и результатов освоения образовательных программ обучающимися;

к) система «POLYTECH systems» обеспечивает информационное, документальное автоматизированное сопровождение образовательного процесса;

л) система «Абитуриент» обеспечивает документальное автоматизированное сопровождение работы приемной комиссии.

10. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

11. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения. Реквизиты подтверждающего документа
112 (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Спортивный зал	Пневматические винтовки-2шт. Мячи волейбольные-4шт. Лыжи гоночные-1шт. Стол для армреслинга-1шт. Секундомер-2шт. Мешок боксерский-1шт. Шахматы-8шт. Пашки-3шт. Мишень для игры дартс-2шт. Набор для настольного тенниса-3шт. Набор для бадминтона-6шт. Коврики гимнастические-9шт.	
103а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Кабинет самостоятельной работы	Столы -7шт. Стулья -7шт. Системный блок -7шт. Монитор Acer -2шт. Монитор Samsung -2шт. Монитор Asus -1шт. Монитор Benq -2шт. Клавиатура Oklick -6шт. Клавиатура Logitech -1шт. Мышь Genius -4шт. Мышь A4Tech – 3шт. Картина -2шт. Наушник -1компл.	Антивирус Касперского (150-249 Node 2 year, договор от 09.11.2016 Windows 7 OLPNLAcdmc (Договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 Microsoft Office Standard 2007(Microsoft DreamSpark Premium Electronic Software Delivery Academic(Microsoft Open License,Номер лицензии-42661846от 30.08.2007) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 Microsoft Office 2010 Acdmc(Договор №Д03 от 30.05.2012) с допсоглашениями от 29.04.14 и 01.09.16 Гарант(Договор от 13.04.2017 № Г-220/2017) Консультант (Договор от 09.01.2017)
112а (г. Чебоксары, ул. К.Маркса. 54) - Помещение для хранения и профилактического обслуживания спортивного инвентаря	Столы -2шт. Стулья -3шт. Стеллаж -2шт.	

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
«МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ)**

Кафедра социально-гуманитарных дисциплин



УТВЕРЖДАЮ

Директор института (филиала)

А.В. Агафонов

«11» сентября 2017 г.

М. П.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

«Прикладная физическая культура»

Специальность	08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений
Специализация	(код и наименование направления подготовки) «Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений» (наименование профиля подготовки)
Квалификация выпускника	Инженер-строитель
Форма обучения	очная и заочная

ФОС составлен в соответствии с требованиями ФГОС ВО по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений и является приложением к «Рабочей программе дисциплины «Прикладная физическая культура».

Автор(ы) Суриков А. А., к. п. н., доцент,
Кисапов Н.Н., к.п.н, доцент

Программа одобрена на заседании кафедры социально-гуманитарных дисциплин.

(протокол № 10 от 12.05.2017).

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (согласно РП)	Код контролируемой компетенции	Наименование оценочного средства (опрос, доклад, инд. задание, тест, зачет, экзамен)
1.	Легкая атлетика	ОК–7, ОК–9	Индивидуальное задание, тест.
2.	Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.	ОК–7, ОК–9	Индивидуальное задание, тест.
3.	Гимнастика	ОК–7, ОК–9	Индивидуальное задание, тест.
4.	Лыжный спорт	ОК–7, ОК–9	Индивидуальное задание, тест.
5.	Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных оздоровительных и учебно-тренировочных занятий.	ОК–7, ОК–9	Устный опрос, доклад.
6.	Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.	ОК–7, ОК–9	Устный опрос, доклад.
7.	Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	ОК–7, ОК–9	Доклад, устный опрос.
8.	Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы.	ОК–7, ОК–9	Инд. задание, доклад.
9.	Проверка знаний, умений и навыков обучающихся по теоретическому и практическому разделам программы.	ОК–7, ОК–9	Устный опрос, тест.

2. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ НА РАЗНЫХ УРОВНЯХ СФОРМИРОВАННОСТИ, ОПИСАНИЕ ШКАЛЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Код, наименование компетенции	Уровень сформированности компетенции	Показатели достижения заданного уровня освоения компетенции и критерии оценивания (согласно п. 3 РПД)	Оценивание компетенции	Способы и средства оценивания уровня сформированности компетенции (опрос, доклад, индивидуальное задание, тест, зачет, экзамен)
ОК-7 Способность к самоорганизации и самообразованию	Пороговый уровень	<p>знать: - о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности;</p> <p>- о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства.</p> <p>уметь: - самостоятельно приобретать и использовать новые знания и умения;</p> <p>- выявлять и фиксировать условия, необходимые для самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства;</p> <p>- решать на практике конкретные задачи, сформулированные преподавателем.</p> <p>владеть навыками / опытом деятельности: - навыками познавательной, учебной деятельности, навыками разрешения проблем.</p>	удовлетворительно / зачтено	<p>1. Имеет начальные знания о самосознании, его роли в жизнедеятельности личности, о целях и задачах самообразования и повышения квалификации и мастерства</p> <p>2. Испытывает трудности в самостоятельном поиске методов решения практических задач, применении различных методов познания (устный опрос, инд. задание, тест).</p>

	Продвинутый уровень	<p>знать: - иметь полные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации.</p> <p>уметь: - создавать необходимые условия для самообразования, повышения квалификации и мастерства;</p> <p>- анализировать и сопоставлять результаты решения практических задач самостоятельно сформулированных с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства.</p> <p>владеть навыками / опытом деятельности: - навыками самоанализа результатов практических задач с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства.</p>	хорошо / зачтено	<p>1. Может самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной, профессиональной деятельности, необходимость и возможность социальной, профессиональной адаптации, мобильности в современном обществе.</p> <p>2. Способен планировать и осуществлять свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности (устный опрос, инд. задание, тест).</p>
	Высокий уровень	<p>знать:- иметь системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации.</p> <p>уметь:- осуществлять анализ социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии;</p> <p>- вырабатывать мотивацию на дальнейшее повышение профессиональной квалификации и мастерства;</p> <p>- оценивает уровень самоорганизации и самообразования;</p> <p>- прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности.</p> <p>владеть навыками / опытом деятельности:- навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии;</p> <p>- навыками прогнозирования последствий своей социальной и профессиональной деятельности.</p>	отлично / зачтено	<p>1. Свободно владеет навыками познавательной и учебной деятельности, навыками разрешения проблем, навыками поиска методов решения практических задач, применению различных методов познания и методами самообучения и самоконтроля.</p> <p>2. Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применении различных методов познания, к самооценке уровня самоорганизации и самообразования (устный опрос, инд. задание, тест).</p>

<p>ОК-9 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Пороговый уровень</p>	<p>знать: - основные понятия теории физического воспитания, роль и место физической культуры и спорта в обеспечении здоровья нации и содействия социально-культурному развитию общества, методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, основы самостоятельного, правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья. уметь: - находить эффективные методы и средства физической культуры для обеспечения социальной и профессиональной деятельности, выявлять позитивные и негативные стороны своей физической подготовки, правильно использовать методы физического воспитания как в теории, так и на практике. владеть навыками / опытом деятельности: - средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и укрепления здоровья, готовностью к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p>удовлетворительно / зачтено</p> <p>Теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практически навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки (устный опрос, инд. задание, тест).</p>
	<p>Продвинутый уровень</p>	<p>знать: - основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. уметь: - применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. владеть навыками / опытом деятельности: - практическими навыками основ физической культуры.</p>	<p>хорошо / зачтено</p> <p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практически навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками (устный опрос, инд. задание, тест).</p>

	Высокий уровень	<p>знать: - об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.</p> <p>уметь: - применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.</p> <p>владеть навыками / опытом деятельности:- практическими методами основ физической культуры.</p>	отлично / зачтено	<p>Теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному (устный опрос, инд. задание, тест).</p>
--	-----------------	--	-------------------	---

3. КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) ДЛЯ ОПРОСА НА ЗАНЯТИЯХ

Тема (раздел)	Код компетенции	Уровень сформированности компетенций	Вопросы
<i>Практический раздел</i>			
Легкая атлетика	ОК–7, ОК–9	<p>Пороговый</p> <p>знать: - технику безопасности на занятиях лёгкой атлетикой;</p> <ul style="list-style-type: none"> - технику бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и по пересечённой местности; - виды эстафет, правила передачи эстафеты; - иметь представление о технике спортивной ходьбы; - технику прыжков в длину с места; <p>уметь:- раскладывать силы на дистанциях: коротких, средних и длинных;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять стартовый разгон и финиширование в беге на короткие, средние и длинные дистанции; - стартовать, передавать и принимать эстафетную палочку, финишировать; - осуществлять передвижение спортивной ходьбой; - выполнять прыжок в длину с места. <p>владеть: умением бегать на короткие, средние и длинные дистанции с применением высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методикой правильно раскладывать силы 	<p>Тесты: <i>бег на 100 м</i></p> <p>1 курс девушки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 17,50 (сек.) – осн. гр. - 18,00 (сек.) – спец. гр. <p>1 курс юноши:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 14,20 (сек.) – осн. гр. - 14,70 (сек.) – спец. гр. <p style="text-align: center;"><i>бег на 2000 м</i></p> <p>1 курс девушки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 11,30 (мин.) – осн. гр. - 12,00 (мин.) – спец. гр. <p style="text-align: center;"><i>Бег на 3000 м</i></p> <p>1 курс юноши:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 13,00 (мин.) – осн. гр. - 13,40 (мин.) – спец. гр. <p style="text-align: center;"><i>Прыжки в дл. с места</i></p> <p>1 курс девушки:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 155 (см.) – осн. гр. - 145 (см.) – спец. гр. <p>1 курс юноши:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 210 (см.) – осн. гр. 195 (см.) – спец. гр.

		<p>на дистанциях; - техникой эстафетного бега.</p> <p>Продвинутый знать: - методику обучения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции; - техники спортивной ходьбы; - техники разбега (разгона) в прыжках длину с места; - техники эстафетного бега. уметь:- применить методику обучения техники бега на короткие, средние и длинные дистанции в практической деятельности; - техники спортивной ходьбы; - техники разбега (разгона) в прыжках длину с места. владеть: - в совершенстве техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции и прыжка в длину с места; - методикой обучение техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места; - демонстрации техники бега на короткие, средние, длинные дистанции и прыжка в длину с места.</p>	<p>Тесты: <i>бег на 100 м</i> 1 курс девушки: - 17,00 (сек.) – осн. гр. - 17,50 (сек.) – спец. гр. 1 курс юноши: - 14,00 (сек.) – осн. гр. - 14,50 (сек.) – спец. гр. <i>бег на 2000 м</i> 1 курс девушки: - 11,00 (мин.) – осн. гр. - 11,30 (мин.) – спец. гр. <i>Бег на 3000 м</i> 1 курс юноши: - 12,40 (мин.) – осн. гр. - 13,20 (мин.) – спец. гр. <i>Прыжки в дл. с места</i> 1 курс девушки: - 165 (см.) – осн. гр. - 155 (см.) – спец. гр. 1 курс юноши: - 220 (см.) – осн. гр. - 205 (см.) – спец. гр.</p>
		<p>Высокий знать:- о наиболее часто встречающихся ошибках в технике бега техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжках в длину с места и передачи эстафетной палочки. уметь: - продемонстрировать техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места и передачи эстафетной палочки; - использовать данные знания в организации и проведения самостоятельных оздоровительных занятий. владеть: - в совершенстве техникой бега на короткие, средние, длинные дистанции и прыжка в длину с места; - методикой обучение техники бега на короткие, средние, длинные дистанции, прыжка в длину с места и передачи эстафетной палочки.</p>	<p>Тесты: <i>бег на 100 м</i> 1 курс девушки: - 16,50 (сек.) – осн. гр. - 17,00 (сек.) – спец. гр. 1 курс юноши: - 13,80 (сек.) – осн. гр. - 14,30 (сек.) – спец. гр. <i>бег на 2000 м</i> 1 курс девушки: - 10,30 (мин.) – осн. гр. - 11,00 (мин.) – спец. гр. <i>Бег на 3000 м</i> 1 курс юноши: - 12,20 (мин.) – осн. гр. - 13,00 (мин.) – спец. гр. <i>Прыжки в дл. с места</i> 1 курс девушки: - 175 (см.) – осн. гр. - 165 (см.) – спец. гр. 1 курс юноши: - 230 (см.) – осн. гр. - 215 (см.) – спец. гр.</p>
<p>Спортивные игры: - волейбол; - баскетбол.</p>	<p>ОК–7, ОК–9</p>	<p>Пороговый знать:- технику безопасности во время занятий спортивными играми; - технику выполнения элементов спортивных игр (баскетбол, волейбол);</p>	<p>Тесты: Элементы волейбола <i>Передача мяча в парах через сетку (кол.)</i> девушки: «3» - 6 юноши: «3» - 8</p>

		<p>- правила спортивных игр; - тактику игры в защите и нападении. уметь:- выполнять основные элементы спортивных игр : баскетбол – ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении, обманные движения, вырывание и выбивание мяча; - волейбол – передача и приём мяча, подача мяча, нападающий удар, блокирование; - организовывать командные действия в защите и нападении. владеть: - правилами техники безопасности во время занятий спортивными играми; - техникой выполнения основных элементов баскетбола и волейбола.</p>	<p><i>Верхняя прямая подача (6 подач)</i> девушки: «3» - 2 юноши: «3» - 3 Элементы баскетбола: <i>Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) –</i> юноши: «3» - выполнение техники без забитых мячей. девушки: «3» - допускается 1 ошибка в выполнении техники. <i>Штрафной бросок (10 бросков) –</i> девушки: «3» - 2 юноши: «3» - 3</p>
		<p>Продвинутый знать:- методику обучения техники выполнения элементов игры волейбол и баскетбол; - методы развития силовых качеств. уметь: - наглядно демонстрировать основные элементы техники игры в волейбол и баскетбол: передача и приём мяча, подача мяча и т. д.; - применять методы развития силовых качеств. владеть: - техникой выполнения основных элементов баскетбола, волейбола и применение их в учебной игре.</p>	<p>Элементы волейбола: <i>Передача мяча в парах через сетку (кол.)</i> девушки: «4» - 8 юноши: «4» - 10 <i>Верхняя прямая подача (6 подач)</i> девушки: «4» - 3 юноши: «4» - 4 Элементы баскетбола: <i>Атака кольца с использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) –</i> юноши: «4» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч; девушки: «4» - точное выполнение техники без забитых мячей; <i>Штрафной бросок (10 бросков) –</i> девушки: «4» - 3 юноши: «4» - 4</p>
		<p>Высокий знать: - о тактических и технических действиях в нападении и защите в ходе игры волейбол и баскетбол; - о методах регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений. уметь: - свободно выполнять основные элементы баскетбола и волейбола: ловля и передача мяча, броски мяча с места и в движении в баскетболе; техникой приема и</p>	<p>Элементы волейбола: <i>Передача мяча в парах через сетку (кол.)</i> девушки: «5» - 10 юноши: «5» - 12 <i>Верхняя прямая подача (6 подач)</i> девушки: «5» - 4 юноши: «5» - 5 Элементы баскетбола: <i>Атака кольца с</i></p>

		<p>передачи мяча сверху и снизу двумя руками в волейболе, подачи мяча;</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять тактические действия в ходе игры в волейбол и баскетбол. <p>владеть: - методикой обучения техники выполнения элементов игры волейбол и баскетбол;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методами регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений; - методикой развития скоростно-силовых качеств. 	<p>использованием 2-шажной техники (3 атаки кольца) – юноши:</p> <p>«5» - точное выполнение техники + 2 забитых мяча;</p> <p>девушки:</p> <p>«5» - точное выполнение техники + 1 забитый мяч;</p> <p><i>Штрафной бросок (10 бросков)</i> –</p> <p>девушки: «5» - 4</p> <p>юноши: «5» - 5</p>
<p>Гимнастика (общеразвивающие, акробатические упражнения, прикладные виды гимнастики)</p>	<p>ОК–7, ОК–9</p>	<p>Пороговый</p> <p>знать:- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни.</p> <p>уметь: - составлять и выполнять простейшие комплексы утренней гигиенической гимнастики;</p> <ul style="list-style-type: none"> - составлять и выполнять комплексы производственной гимнастики; - выполнять простейшие гимнастические упражнения на снарядах. <p>владеть: - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>Продвинутый</p> <p>знать: - основные средства и методы воспитания физических качеств.</p> <p>уметь: - использовать знания о методах и средствах физического воспитания для повышения адаптационных резервов организма и укрепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнять простейшие гимнастические упражнения на снарядах и составлять из них учебные комбинации. <p>владеть: - установками на повышение адаптационных резервов организма и</p> <p>□ Арепления здоровья;</p> <ul style="list-style-type: none"> - профессионально значимыми двигательными действиями избранного вида спорта, базовых и др. 	<p>Тесты: 1. Сгиб. И разгиб. Рук в упоре лежа (кол-во)</p> <p>девушки: «3» - 10 - осн. гр.</p> <p>«3» - 10 – спец. гр.(от скамейки).</p> <p>юноши: «3» - 25 - осн. гр.</p> <p>«3» - 20 - спец. гр.</p> <p>2. Поднимание тул. из пол. Лежа, девушки:</p> <p>«3» - 30 - осн. гр.</p> <p>«3» - 25 - спец. гр.</p> <p>3. Подтягивание в висе на перекладине, юноши:</p> <p>«3» - 6 – осн. гр.</p> <p>«3» - 4 – спец. гр.</p> <p>4. Поднимание ног в висе на перекладине, юноши:</p> <p>«3» - 8 – осн. гр.</p> <p>«3» - 6 – спец. гр.</p> <p>5. Наклон вперед (гибкость), девушки: «3» - 12 см.</p> <p>юноши: «3» - 8 см</p> <p>Тесты: 1. Сгиб. И разгиб. Рук в упоре лежа (кол-во)</p> <p>девушки: «4» - 12 – осн. гр.</p> <p>«4» - 12 – спец. гр.(от скамейки).</p> <p>Юноши: «4» - 30 – осн. гр.</p> <p>«4» - 25 – спец. гр.</p> <p>2. Поднимание тул. из пол. Лежа, девушки:</p> <p>«4» - 35 – осн. гр.</p> <p>«4» - 30 – спец. гр.</p> <p>3. Подтягивание в висе на перекладине, юноши:</p> <p>«4» - 8 – осн. гр.</p> <p>«4» - 6 – спец. гр.</p> <p>4. Поднимание ног в висе на перекладине, юноши:</p>

			<p>«4» - 8 – осн. гр. «4» - 6 – спец. гр. 5. Наклон вперед (гибкость), девушки: «4» - 15 см. юноши: «4» - 10 см</p>
		<p>Высокий знать: технику выполнения двигательных элементов и методику по воспитанию основных физических качеств. уметь: - показать технические элементы двигательного действия; - выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. владеть: - техникой в гимнастических видах; - правилами и способами планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p>	<p>Тесты: 1. Сгиб. И разгиб. Рук в упоре лежа (кол-во) девушки: «5» - 14 – осн. гр. «5» - 14 – спец. гр.(от скамейки). Юноши: «5» - 35 – осн. гр. «5» - 30 – спец. гр. 2. Поднимание тул. из пол. Лежа, девушки: «5» - 40 – осн. гр. «5» - 35 – спец. гр. 3. Подтягивание в висе на перекладине, юноши: «5» - 10 – осн. гр. «5» - 8 – спец. гр. 4. Поднимание ног в висе на перекладине, юноши: «5» - 10 – осн. гр. «5» - 8 – спец. гр. 5. Наклон вперед (гибкость), девушки: «5» - 18 см. юноши: «5» - 12 см</p>
Лыжная подготовка	ОК–7, ОК–9	<p>Пороговый знать: - оздоровительное, прикладное и оборонное значение лыжного спорта; - технику безопасности при занятиях лыжной подготовкой. уметь: выполнить технику способов передвижения на лыжах. владеть: - основами техники передвижения на лыжах различными способами, спусков и торможений.</p>	<p>Тесты: 1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): наблюдается «подпрыгивающий» ход и незаконченный толчок палкой. 2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется при чрезмерном сгибании колен и сильном наклоне туловища, а при подъеме «ёлочкой»: наблюдается неправильная работа лыжными палками и неуверенность в движениях. 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: при выполнении ведение лыж плоско, не на ребрах, с</p>

			<p>недостаточным разведением пяток лыж, мало согнуты и не сведены колени. 3. Лыжные гонки, девушки (3 км в мин.): «3» - 19,00; Юноши (5 км. в мин.) – 26,00</p>
		<p>Продвинутый знать: историю, этапы развития и терминологию лыжного спорта. - особенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом. уметь: - показать технические элементы двигательного действия в лыжном спорте. владеть: навыками техники лыжных ходов, спусков, подъемов. Торможений и преодоления препятствий.</p>	<p>1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется правильное скольжение, но с незначительной ошибкой в работе с палками; 2 задание - Техника спуска в «основной стойке»: выполняется без падения, но при неправильном положении лыжных палок, и во время подъема «ёлочкой» наблюдается неправильная работа лыжными палками, но без падения; 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны выполняется без падения, но ведение лыж плоско, не на ребрах; 4. Лыжные гонки, девушки (3 км в мин.): «4» - 18,15; Юноши (5 км. в мин.) - 25,15</p>
		<p>Высокий знать: особенности и методику развития физических качеств в лыжном спорте; - технику профессионально значимых двигательных действий по лыжной подготовке. уметь: - осуществлять самоконтроль за состоянием собственного организма в различных условиях жизнедеятельности. - свободно демонстрировать технику лыжных ходов, спусков, торможений и преодоления препятствий. владеть: - методикой обучения двигательным действиям по лыжной подготовке.</p>	<p>1 задание - Техника лыжных ходов (попеременного двухшажного, одновременного бесшажного и одношажного ходов): выполняется без ошибок; 2 задание - Техника спуска в «основной стойке» и подъема «ёлочкой»: выполняется без ошибок; 3 задание - Техника торможения «плугом» со склона средней крутизны: При спуске в основной стойке лыжник пружинисто распрямляет ноги в коленях и, слегка «подкинув» тело вверх (облегчив давление на пятки лыж), сильным</p>

			<p>нажимом, скользящим движением разводит лыжи пятками в сторону. Лыжи становятся на внутренние ребра (канты лыж), а носки их остаются вместе; колени сводятся вместе, вес тела распределен равномерно на обе лыжи, а туловище слегка отклоняется назад, и руки принимают положение, как при спуске в основной стойке. Увеличение угла разведения лыж и постановка их больше на ребра значительно усиливают торможение.</p> <p>4. Лыжные гонки, девушки (3 км в мин.): «5» - 17,30; Юноши (5 км. в мин.) - 24.30</p>
<p>Основы методики проведения утренней гигиенической гимнастики (УГГ), самостоятельных и учебно-тренировочных занятий.</p>	<p>ОК–7, ОК–9</p>	<p>Пороговый знать: - о целях и задачах проведения УГГ и самостоятельных оздоровительных занятий; - роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. уметь:- составлять простейшие комплексы УГГ и план самостоятельных оздоровительных занятий; - применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности. владеть: - основами методики проведения УГГ и самостоятельных оздоровительных занятий.</p>	<p>1. Характеристика утренней гигиенической гимнастики. 2. Цель и задачи УГГ и самостоятельных оздоровительных занятий. 3. С какой части тела начинается выполнения УГГ? 4. Сколько времени занимает проведение УГГ? 5. Какие существуют формы самостоятельных занятий физической культурой? 6. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями.</p>
		<p>Продвинутый знать: - об основах проведения утренней гигиенической гимнастики и самостоятельных оздоровительных занятий; - основные требования к организации двигательной активности как основного компонента здорового образа жизни. уметь:- выполнять простейшие комплексы УГГ и план самостоятельных оздоровительных занятий с помощью преподавателя; - разрабатывать содержание учебно-тренировочного занятия различной направленности и проводить с группой</p>	<p>1. Какие физические упражнения необходимо включить в комплекс УГГ и почему? 2. Что из себя представляет структура самостоятельных оздоровительных занятий? 3. В чем особенность методики проведения УГГ? 4. Методика самостоятельных занятий оздоровительной ходьбой и бегом. 5. Учет и контроль при самостоятельных занятиях физической культурой.</p>

		<p>занимающихся. владеть: - теоретическими и методическими основами организации самостоятельной физкультурно-спортивной деятельности различной направленности для достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>6. Особенности самостоятельных занятий женщин.</p>
		<p>Высокий знать: - методику проведения УГГ и самостоятельных оздоровительных занятиях; - основы планирования организации и управления самостоятельными занятиями физическими упражнениями различной направленности. уметь: - планировать и самостоятельно выполнить УГГ, провести самостоятельные оздоровительные занятия; - осуществлять выбор вида спорта или системы физических упражнений для физического самосовершенствования в соответствии со своими индивидуальными способностями в будущей профессиональной деятельности. владеть: - методикой проведения УГГ и самостоятельных оздоровительных занятий с учетом отклонений в состоянии здоровья; - техникой избранного вида спорта или оздоровительной системы физических упражнений с целью саморазвития и самосовершенствования жизненно и профессионально важных психофизических качеств, двигательных навыков и способностей.</p>	<p>1. Какая последовательность выполнения физических упражнений при проведении УГГ? 2. С какой интенсивностью должны заниматься при проведении самостоятельных оздоровительных занятий и какой объем физической нагрузки должны выполнить? 3. Что вы должны знать о самоконтроле при проведении самостоятельных оздоровительных занятий? 4. Энергозатраты при различных физических нагрузках. 5. Гигиена самостоятельных занятий.</p>
<p>2. Особенности регулирования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля.</p>	<p>ОК–7, ОК–9</p>	<p>Пороговый знать: - о целях и задачах регулирования физической нагрузки. уметь: - пользоваться простыми способами по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля. владеть: - простыми методами регулирования физической нагрузки.</p>	<p>1. Почему необходимо регулировать физическую нагрузку? 2. Что такое частота сердечных сокращений (ЧСС)? 3. Что представляет из себя «Дневник самоконтроля?»</p>
		<p>Продвинутый знать: - об особенностях регулирования физической нагрузки. уметь: - выполнить простые тесты по самоконтролю. владеть: - методикой регулирования физической нагрузки при стандартной</p>	<p>1. Какими методами можно контролировать работу сердечнососудистой системы? 2. Почему во время занятий необходимо следить за частотой сердечных сокращений?</p>

		мышечной работе.	3. Что такое объем и интенсивность физических упражнений?
Особенности проведения самоконтроля при проведении самостоятельных оздоровительных занятий	ОК–7, ОК–9	<p>Высокий знать: - о методах регулировании физической нагрузки. уметь: - выполнить тесты по самоконтролю за состоянием сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма. владеть: - методикой самоанализа за состоянием своего организма после выполнения физической нагрузки.</p>	<p>1. Какими критериями оценивается функциональное состояние организма? 2. Расскажите о методике проведения функциональной пробы. 3. Какие отличия между артериальным давлением и пульсом?</p>
		<p>Пороговый знать: - о диагностике и самодиагностике состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. уметь: - определять уровень своего здоровья. владеть: - методами анализа, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств человека.</p>	<p>1. Методика закаливания. 2. Субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 3. Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля. 4. Методика проведения физкультурно-спортивных тренировочных занятий. 5. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. 6. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.</p>
		<p>Продвинутый знать: - о самоконтроле и его основные методы, показателях и дневнике самоконтроля. уметь: - осуществлять коррекцию физического развития, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в условиях самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности. владеть: - техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательно-кондиционных качеств и функциональной подготовленности.</p>	<p>1. Факторы, учитываемые при дозировании физических нагрузок. 2. Объективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями. 3. Физиологические критерии различных видов нагрузок. 4. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. 5. Методика оздоровительной, рекреационной и восстановительной ФК (бег в умеренной интенсивности,</p>

			плавание, прогулка на лыжах, спортивные игры и т.д.).
		<p>Высокий</p> <p>знать: - о методах регулирования физической нагрузки при стандартной мышечной работе.</p> <p>уметь: - выбирать системы физических упражнений для воздействия на определенные функциональные системы организма человека, применять методы дозирования физических упражнений в зависимости от состояния здоровья, физического развития и физической подготовки.</p> <p>владеть: - техникой и методикой развития и самоконтроля уровня проявления основных физических качеств в соответствии с индивидуальным уровнем здоровья и психофизического состояния в процессе самостоятельной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.</p>	<p>1. Охарактеризуйте зоны тренировки при занятиях оздоровительным бегом.</p> <p>2. Как определить оптимальную интенсивность ходьбы?</p> <p>3. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.</p> <p>4. Методы регулирования психоэмоционального состояния в процессе занятий ФК и спортом.</p> <p>5. Основы методики самомассажа и методики корригирующей гимнастики для глаз.</p> <p>6. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p>

4. ТЕМЫ ДЛЯ РЕФЕРАТОВ (докладов)

1. Понятие «Физическая культура» и её место в общей культуре.
2. Понятие «спорт», его цели, задачи, виды спорта.
3. Организация физического воспитания в вузе.
4. Определения основных понятий в теории физической культуры (физическое развитие, физическое образование, физическое воспитание, физическое совершенство, физическая рекреация, физическая реабилитация, спорт и т.д.).
5. Методические принципы физического воспитания.
6. Средства физического воспитания.
7. Методы физического воспитания.
8. Этапы обучения двигательным действиям.
9. Общая характеристика физических качеств и их взаимовлияние

10. Сила и её развитие.
11. Быстрота и её развитие.
12. Выносливость и её развитие.
13. Ловкость и координационные способности и их развитие.
14. Гибкость и её развитие.
15. Методики определения физических качеств.
16. Физические упражнения – основное средство физического воспитания (понятие, содержание, классификация).
17. Личная гигиена и закаливание как вспомогательные средства физического воспитания.
18. Формы занятий в физическом воспитании.
19. Структура учебно-тренировочного занятия.
20. Цель, формы и содержание самостоятельных занятий физической культурой.
21. Общая физическая подготовка.
22. Специальная физическая подготовка.
23. Стороны спортивной тренировки.
24. Методы спортивной тренировки.
25. Физиологические показатели тренированности организма в покое, при стандартной и предельной нагрузках.
26. Физиологическая характеристика состояний организма, возникающих во время мышечной деятельности.
27. Виды контроля в процессе занятий физической культурой и спортом.
28. Общая характеристика легкой атлетики, ее составные дисциплины.
29. Лыжный спорт в физическом воспитании.
30. Спортивные игры в физическом воспитании.
31. Гимнастика в физическом воспитании, виды гимнастики.
32. Туризм в физическом воспитании, виды туризма.
33. Подвижные игры в физическом воспитании школьников.
34. Нетрадиционные системы физических упражнений (йога, армрестлинг, бодибилдинг, шейпинг).
35. Нормативные документы по физическому воспитанию в школе.
36. Физкультурные мероприятия в режиме учебного дня школы.
37. Внеклассная работа по физическому воспитанию в школе.
38. Внешкольная работа по физическому воспитанию.
39. Организм как единая биологическая система, его подсистемы.
40. Утомление при физической и умственной работе.
41. Восстановление при физической и умственной работе.
42. Влияние гипокинезии на жизнедеятельность организма.
43. Обмен веществ и энергии в организме (белки, углеводы, минеральные вещества и вода).
44. Витамины и их роль в обмене веществ.
45. Понятие «здоровье», его содержание, критерии.
46. Содержательные особенности составляющих здорового образа жизни.
47. Динамика работоспособности студента (в течение дня, недели, семестра). Биоритмы и работоспособность.
48. Осанка. Профилактика и коррекция нарушений осанки средствами физической культуры.
49. Объём и интенсивность физической нагрузки.
50. Коррекция телосложения средствами физической культуры и спорта.
51. Учет возрастных и половых особенностей при занятиях физической культурой и спортом.

52. Меры безопасности и профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями.
53. Достижения чувашских спортсменов на международной арене.
54. Организация, формы и средства профессионально-прикладной физической подготовки.
55. Понятие «производственная физическая культура», её цели и задачи.
56. Классификация соревнований. Составление календаря соревнований. Положение о соревнованиях.
57. Особенности организации и проведения соревнований с детьми младшего, среднего, старшего школьного возраста.
58. Организация «Дня здоровья» в школе.
59. Физическое воспитание детей раннего и дошкольного возраста.
60. Физическое воспитание детей школьного возраста.
61. Физическое воспитание студентов.
62. Физическое воспитание в основной период трудовой деятельности.
63. Физическое воспитание в пожилом и старшем возрасте.
64. Физическое воспитание школьников с отклонениями в состоянии здоровья.
65. Физическое воспитание детей в детском оздоровительном лагере.
66. Физическое воспитание в семье.
67. История развития вида спорта (по выбору) в Чувашии.
Физкультурно-спортивное движение в (по выбору) районе Чуваши

Пороговый уровень

Содержание реферата соответствует тематике, но не раскрыто полностью, имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично, допущены фактические ошибки в содержании реферата, имеются упущения в оформлении.

При ответе на дополнительные вопросы даются неполные ответы или затрудняется ответить, отсутствует вывод.

Продвинутый уровень

Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала, не выдержан объём реферата, имеются упущения в оформлении.

Ответ студента структурирован, содержит анализ существующих теорий, научных школ, направлений и их авторов, доказательно раскрывает проблему, предложенную в вопросе.

Высокий уровень

Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Ответ студента характеризуется глубиной, полнотой и не содержит фактических ошибок, иллюстрируется примерами, в том числе из собственной практики, демонстрирует умение аргументировано вести диалог и научную дискуссию.

5. ИНДИВИДУАЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (задания на самостоятельную работу)

Задание 1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.

Задание 2. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.

Задание 3. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.

- Задание 4. Режим труда и отдыха.
- Задание 5. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.
- Задание 6. Организация сна.
- Задание 7. Здоровый образ жизни студента.
- Задание 8. Организация сна.
- Задание 9. Влияние окружающей среды на здоровье.
- Задание 10. Организация двигательной активности.
- Задание 11. Наследственность и ее влияние на здоровье.
- Задание 12. Личная гигиена и закаливание.
- Задание 13. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.
- Задание 2. Гигиенические основы закаливания.
- Задание 14. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья.
- Задание 2. Закаливание воздухом, солнцем, водой.
- Задание 15. Самооценка собственного здоровья.
- Задание 16. Профилактика вредных привычек.
- Задание 17. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в жизнедеятельности.
- Задание 18. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
- Задание 19. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.
- Задание 20. Изменение работоспособности в течение рабочего дня.
- Задание 21. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
- Задание 22. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
- Задание 23. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
- Задание 24. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного труда студентов.
- Задание 25. Влияние на работоспособность периодичности ритмических процессов в организме.
- Задание 26. Изменение работоспособности по семестрам и в целом за учебный год.
- Задание 27. Работоспособность студентов в условиях оздоровительно-спортивного лагеря.
- Задание 28. Изменения состояния организма студентов под влиянием различных режимов и условий обучения.
- Задание 29. Типы изменений умственной работоспособности студентов.
- Задание 30. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.
- Задание 31. Общие закономерности изменения работоспособности студентов в процессе обучения.
- Задание 32. Состояние и работоспособность студентов в экзаменационный период.
- Задание 33. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студентов в экзаменационный период.
- Задание 34. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий.
- Задание 35. Планирование и управление самостоятельными занятиями.
- Задание 36. Формы и содержание самостоятельных занятий. Задание 2. Изменение работоспособности в течение учебной недели.
- Задание 37. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.

Задание 38. Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности.

Задание 39. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности.

Задание 40. Характер содержания занятий в зависимости от возраста.

Задание 41. Участие в спортивных соревнованиях. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов.

Задание 42. Особенности самостоятельных занятий для женщин.

Задание 43. Гигиена самостоятельных занятий. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Задание 44. Диагностика и самодиагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.

Задание 45. Личное и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду.

Задание 46. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Особенность ППФП студентов по избранному направлению подготовки или специальности.

Задание 47. Врачебный контроль, его содержание.

Задание 48. Определение понятия психофизической подготовки человека к труду.

Задание 49. Схема изложения на каждом факультете: основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии.

Задание 50. Педагогический контроль, его содержание.

Задание 51. Определение понятия ППФП, ее цель, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов.

Задание 52. Зачетные требования и нормативы по ППФП по годам обучения (семестрам) для студентов факультета.

Задание 53. Самоконтроль и его основные методы, показатели и дневник самоконтроля.

Задание 54. Факторы определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП.

Задание 55. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Задание 56. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

Задание 57. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе.

Задание 58. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

Пороговый уровень

1) содержание самостоятельной работы соответствует теме, но не раскрывает её в достаточной степени;

2) для подготовки содержания самостоятельной работы автором проанализировано менее 5 источников информации;

3) студент плохо ориентируется в содержании самостоятельной работы, с трудом отвечает на вопросы по содержанию самостоятельной работы, не может представить его слушателям в полном или аннотированном формате;

4) имеет место нарушение культуры цитирования представленных материалов.

Продвинутый уровень

1) содержание самостоятельной работы соответствует теме и раскрывает её;

2) для подготовки содержания самостоятельной работы автором проанализировано не менее 5 источников информации;

3) оформление самостоятельной работы соответствует требованиям;

4) студент ориентируется в содержании самостоятельной работы, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию работы, может представить его слушателям в аннотированном формате.

Высокий уровень

1) содержание самостоятельной работы соответствует требованиям, теме и раскрывает её полностью;

2) для подготовки содержания самостоятельной работы автором проанализировано более 5 источников информации;

3) студент ориентируется в содержании самостоятельной работы, аргументировано отвечает на вопросы по содержанию работы, может представить его слушателям в полном формате;

4) работа выполнена грамотно;

5) имеет место культура цитирования представленных материалов.

6. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ОСТАТОЧНЫХ ЗНАНИЙ (тест)

Примеры тестовых заданий

Уровень А

Техника выполнения физических упражнений-это:

А) Способ выполнения двигательного действия.

Б) Наиболее рациональный способ выполнения двигательного акта.

В) Способ движения цели.

Г) Стандартный способ выполнения упражнения.

Уровень Б

Способность выполнять двигательные действия при условии концентрированного внимания ученика на каждом движении, входящем в изучаемое двигательное действие, называется.

Уровень В

Различают следующие виды физической подготовки:

А) общая,

Б) специальная,

В) дополнительная,

Г) специфическая,

Д) прикладная.

Уровень Г

Сопоставьте места и даты проведения Олимпийских игр

1	Москва	А	1968 г.
2	Барселона	Б	1995 г.
3	Мехико	В	1980 г.

№	
1	
2	
3	

Уровень Д

Учебно-тренировочное занятие состоит из частей в следующей последовательности:

1. основная;

2. заключительная;

3. вводная;

4. подготовительная.

А) 2,1,4,3;

Б) 1,4,3,1;

В) 3,4,1,2;

Г) 4,3,1,2.

Пороговый уровень

0-55%-0,5-1,0 балла;

60-70%-1,5-2,0 балла;

Продвинутый уровень

75-80%-2,5-3,5 балла;

Высокий уровень

90-100%-4,0-5,0 балла.

Критерии оценивания (в баллах)

Приводится соотношение правильно выполненных заданий в процентах и баллах. Каждый правильный ответ оценивается одним баллом.

Практическая часть.

Контрольные тесты для определения физической и функциональной подготовленности студентов.

1. Тестирование скоростно-силовых качеств.
 - 1.1. Прыжки в длину с места.
 - 1.2. Бег 100 метров.
2. Тестирование общей выносливости.
 - 2.1. Бег 2 км (девушки), 3 км (юноши).
 - 2.2. Бег 30 минут (без перехода на ходьбу).
 - 2.3. Лыжи 3 км (девушки), 5 км (юноши).
3. Тестирование силовой выносливости отдельных мышечных групп.
 - 3.1. Подъем туловища из положения лежа (девушки), поднос ног к перекладине из положения виса (юноши).
 - 3.2. Отжимание в упоре лежа (девушки), подтягивание на перекладине (юноши).
 - 3.3. Приседание на одной ноге (левой и правой поочередно), стоя на гимнастической скамейке с опорой одной рукой о гладкую стенку.
4. Тестирование работоспособности и реакции сердечно-сосудистой системы.
 - 4.1. Гарвардский степ-тест (ЧСС в покое, ЧСС после нагрузки, ИГСТ).
5. Тестирование гибкости.
 - 5.1. Наклон вперед, сидя на полу.

**Контрольные нормативы
для определения физической подготовленности студентов 1–3 курсов
девушки**

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов ИП-ОС: 1 - упор присев; 2 - упор лежа; 3 -упор присев; 4 - ОС	1	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0	17,0 17,5
		3,5,7	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5	16,5 17,0
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно- силовые качества)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
3	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	18	15	12	10	8

4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	12	10	8	6	4
		3,5,7	16	14	10	8	6
5	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	1	10 8	8 6	6 4	5 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС: 1-упор присев, 2-упор лежа, 3-упор присев, 4-ОС за 2 мин	1	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
		3,5,7	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

юноши

№	ТЕСТЫ	Семестры	БАЛЛЫ				
			5	4	3	2	1
1	8 циклов; ИП-ОС; 1.упор присев; 2.упор лежа; 3упор присев; 4.ОС	1	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0	16,0 16,5
		3,5,7	13,5 14,0	14,0 14,5	14,5 15,0	15,0 15,5	15,5 16,0
2	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	1	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		3,5,7	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4	Наклон вперед (гибкость)	1,3,5,7	12	10	8	6	4
5	Поднимание ног из виса до касание перекладины	1	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		3,5,7	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
6	ИП-ОС;1.упор присев; 2 упор лежа; 3 упор присев; 4.ОС (выносливость) за 2 мин.	1	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20
		3,5,7	50 45	45 40	40 35	35 30	30 25

девушки

№	тесты	семестры	баллы				
			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев;	4	15,0 15,5	15, 5	16, 0	16, 5	17,0 17,5
		6	14,5	15, 0	15, 5	16, 0	16,5

	4 - ОС		15,0	0 5	15, 16, 0	0 5	16, 16, 5	17,0
2.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (скоростно-силовые качества)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10	
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15	
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	18	15	12	10	8	
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	12	10	8	6	4	
		6	16	14	10	8	6	
5.	Приседание у опоры на правой и левой ноге (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2	
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3	
6.	ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 – ОС за 2 мин	4	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15	
		6	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20	

ЮНОШИ

№	тесты	семестр ы	баллы				
			5	4	3	2	1
1.	8 циклов ИП-ОС: 1 – упор присев; 2 – упор лежа; 3 – упор присев; 4 - ОС	4	14,0 14,5	14, 5	15, 0	15, 5	16,0 16,5
		6	13,5 14,0	14, 0	14, 5	15, 0	15,5 16,0
2.	Подтягивание в висе на перекладине (сила)	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12 10	10 8	8 6	6 5	4 3
3.	Наклон вперед (гибкость)	4, 6	12	10	8	6	4
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила)	4	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
		6	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
5.	Поднимание ног из виса до касания	4	10 8	8 6	6 4	4 3	3 2
		6	12	10	8	6	4

	перекладины		10	8	6	5	3
6.	ИП-ОС:	4	45	40	35	30	25
	1 – упор присев;		40	35	30	25	20
	2 – упор лежа;	6	50	45	40	35	30
3 – упор присев;	45		40	35	30	25	
	4 – ОС, за 2 мин						

Примечание:

В числителе – основная, в знаменателе – специальная медицинская группа, здесь и далее.

Тесты на замену. Комплекс упражнений на координацию:

3 балла – выполнение стандартного комплекса;

4 балла – выполнение собственного комплекса на 24 счета;

5 баллов – выполнение собственного комплекса на 28 и более счет.

Тест 2. на мышцы спины (удерживание)

Основная группа	3,00	2,4	2,00	1,4	1,
	0		0		20
Специальная медицинская группа	2,30	2,1	1,50	1,3	1,
	0		0		10

Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре

1 курс девушки

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 3 км (без учета времени)	Мин, сек	17,30	18,15	19,00	20,00	21,00
2.	Бег 100 м	Сек	16,50 17,00	17,00 17,50	17,50 18,00	18,00 18,50	18,50 19,00
3.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,30 11,00	11,00 11,30	11,30 12,00	12,00 12,30	12,30 13,00
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	14 14	12 12	10 10	8 8	6 6
5.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	15 12	12 10	10 8	8 6	6 4
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
7.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Сек	16,30 16,80	16,60 17,30	17,30 17,80	17,60 18,30	18,30 18,80
2.	Бег 2000 м (3000 м) без учета времени	Мин, сек	10,15 10,45	10,45 11,15	11,15 11,45	11,45 12,15	12,15 12,45
3.	Сгибание и разгибание рук в	Кол-во раз	16 16	14 14	12 12	10 10	8 8

	упоре лежа						
4.	Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	Кол-во раз	18 15	15 12	12 10	10 8	8 6
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	175 (20) 165 (15)	165 (18) 155 (12)	155 (15) 145 (10)	145 (12) 135 (8)	135 (10) 125 (6)
6.	Поднимание туловища из положения лежа	Кол-во раз	45 40	40 35	35 30	30 25	25 20

**Контрольные нормативы по физическому воспитанию во 2 семестре
1 курс юноши**

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Лыжные гонки 5 км (без учета времени)	Мин, сек	24,3 0	25,1 5	26, 00	27,00	28,00
2.	Бег 100 м	Сек	13,8 0 14,3 0	14,0 0 14,5 0	14, 20 14, 70	14,50 15,00	14,80 15,30
3.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Мин, сек	12,2 0 13,0 0	12,4 0 13,2 0	13, 00 13, 40	13,30 14,00	14,00 14,40
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	35 30	30 25	25 20	20 15	15 10
5.	Подтягивание в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1
6.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	См	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (18) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
7.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	10 8	8 6	6 4	4 2	2 1

Контрольные нормативы по физическому воспитанию в 4, 6 семестрах

№	Тесты	Ед. изм.	5	4	3	2	1
1.	Бег 100 м	Мин, сек	13,60 14,10	13,80 14,30	14,00 14,50	14,30 14,80	14,60 15,10
2.	Бег 3000 м (5000 м) без учета времени	Кол-во раз	12,00 12,40	12,20 13,00	12,40 13,20	13,10 13,40	13,40 14,20
3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	Кол-во раз	40 35	35 30	30 25	25 20	20 15
4.	Подтягивание в висе на перекладине	См	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2
5.	Прыжки в длину с места (наклон вперед)	Кол-во раз	230 (12) 215 (10)	220 (10) 205 (8)	210 (8) 195 (6)	200 (6) 185 (4)	190 (4) 175 (2)
6.	Поднимание ног в висе на перекладине	Кол-во раз	12 10	10 8	8 6	6 4	4 2

Пороговый уровень

Очки	Баллы
21-22	20

Продвинутый уровень

Очки	Баллы
23-24	25
25-26	30

Высокий уровень

Очки	Баллы
27-28	35
29-30	40

Сумма очков для оценки

Зачтено	21 и больше
---------	-------------

7. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ (вопросы для зачета/экзамена)

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
2. Современное состояние физической культуры и спорта.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Физическая культура личности. Деятельностная культура в различных сферах жизни.
5. Ценности физической культуры.
6. Физическая культура как учебная дисциплина профессионального высшего образования и целостного развития личности.
7. Ценностные ориентации и отношения студентов к физической культуре и спорту.
8. Основные положения организации физического воспитания в высшем учебном заведении.
9. Организм человека как единая само развивающаяся и саморегулирующая (биологическая система).
10. Воздействие природных и социально-экологических факторов и жизнедеятельности человека.
11. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
12. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под действием направленной физической тренировки.
13. Двигательная функция и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
14. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
15. Взаимосвязи общей культуры студента и его образа жизни. Структура жизнедеятельности студентов и ее отражение в образе жизни.
16. Здоровый образ жизни и его составляющие.
17. Личное отношение к здоровью как условие формирования ЗОЖ. Основные требования к организации ЗОЖ.
18. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в ЗОЖ. Критерии эффективности ЗОЖ.
19. Методические принципы физического воспитания.
20. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям.
21. Основы совершенствования физических качеств в процессе физического воспитания.
22. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
23. Специальная физическая подготовка.
24. Спортивная подготовка, ее цели и задачи.
25. Структура подготовленности спортсмена.
26. Зоны и интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
27. Возможность и условия коррекции физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта в студенческом возрасте.
28. Формы занятий физическими упражнениями.
29. Учебно-тренировочные занятия как основа форма обучения физическим упражнениям.
30. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.
31. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).

32. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба).
33. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (передвижение на лыжах).
34. Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (плавание).
35. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомление и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.
36. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (медленный бег).
37. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (плавание).
38. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятия с оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленностью (прогулка на лыжах).
39. Основы методики самомассажа.
40. Методика корригирующей гимнастики для глаз.
41. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.
42. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
43. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
44. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
45. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
46. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
47. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
48. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
49. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
50. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
51. Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.
52. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.
53. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы и др.).
54. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).
55. Методы регулирования психоэмоционального состояния, применяемых при занятиях физической культурой и спортом.
56. Методика проведения учебно-тренировочных занятий.
57. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.
58. Методы самооценки специальной физической и спортивной подготовленности по избранному виду спорта (тесты, контрольные задания).
59. Основы методики организации судейства по избранному виду спорта.
60. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.
61. Методика самостоятельного освоение отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.

Пороговый уровень

Студент имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических заданий.

Продвинутый уровень

Студент твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.

Высокий уровень

Студент глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения

знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал монографической литературы, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.

Рейтинговая аттестация по дисциплинам (модулям) проводится во 2,3,4,5,6,7 семестрах и включает текущую и промежуточную составляющие.

Во время текущей аттестации оцениваются: работа на лабораторных, практических занятиях, семинарах; результаты сдачи коллоквиумов, рубежных проверок по разделам курса, контрольных работ и т. д.

На изучение дисциплины (модуля) Прикладная физическая культура в учебном плане по специальности 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений специализация Строительство высотных и большепролетных зданий и сооружений отведено 164 практических занятия. За работу в семестре студент может набрать максимально 60 баллов, причем к зачету (экзамену) он допускается лишь в случае, если набрано не менее 30 баллов. Если студент за семестр набрал менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к зачету баллы он может, выполнив дополнительные задания, предложенные преподавателем. Одно практическое занятие приравнивается к 0,37 балла. Итого: $P_t = 0,37 * 164 = 60$ баллов.

Изучение дисциплины в семестре заканчивается контрольным тестированием уровня физических качеств и теоретическим опросом по пройденному материалу.

Положительной оценкой по текущей аттестации считается сумма баллов от 30 до 60 при условии, что обучающемуся зачтены все плановые задания и им выдержаны все контрольные испытания.

Если студент набрал за семестр менее 30 баллов, то получить необходимые для допуска к аттестации баллы он может за выполнение индивидуальных домашних заданий (от 1 до 3 баллов при положительной динамике тестовых показателей), активное участие студента в спортивно-массовых мероприятиях (от 1 до 15 баллов за каждое соревнование в зависимости от результатов и ранга соревнования) и в научно-исследовательской работе (от 1 до 15 баллов за каждую конференцию в зависимости от результатов и ранга конференции).

Студенты, занимающиеся в спортивных секциях, могут быть освобождены от посещения занятий по основному расписанию и получают баллы за посещение учебно-тренировочных занятий (от 0,5 до 1 балла за каждое занятие).

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2022-2023 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «14» мая 2022 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплины, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2023-2024 учебном году на заседании кафедры, протокол №6 от «04» марта 2023 г.

Внесены дополнения и изменения в тематике для самостоятельной работы, перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2018-2019 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «19» мая 2018 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2019-2020 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «18» мая 2019 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельной работы, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации, актуализации перечня основной и дополнительной учебной литературы.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2020-2021 учебном году на заседании кафедры, протокол №10 от «14» мая 2020 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечение, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации вопросов для подготовки к промежуточной аттестации.

Рабочая программа дисциплины рассмотрена, обсуждена и одобрена для исполнения в 2021-2022 учебном году на заседании кафедры, протокол №9 от «10» апреля 2021 г.

Внесены дополнения и изменения в части актуализации лицензионного программного обеспечения, используемое при осуществлении образовательного процесса по данной дисциплине, а так же современных профессиональных баз данных и информационных справочных системах, актуализации тем для самостоятельных работы.

Баллы за активное участие студента в научно-исследовательской работе в зависимости от результатов и ранга конференции, от 1 до 15 баллов за каждую конференцию

Результат	Ранг конференции, баллы		
	Вузовская	Региональная	Всероссийская
Участие	1 балл	3 балла	5 баллов
2-3 место	3 балла	5 баллов	10 баллов
1 место	5 баллов	7 баллов	15 баллов

За написание и защиту реферата в семестре студент может набрать максимально 40 и минимально 20 рейтинговых баллов.

Рейтинговые баллы по защите реферата

Защита реферата	
Оценка	Рейтинговые баллы
Удовлетворительно	20
Хорошо	30
Отлично	40

Критерии оценки степени сформированности компетенций результатов зачета при использовании традиционной системы оценивания

100-балльная шкала	Оценка
60-100	Зачтено
Ниже 60 баллов	Не зачтено