

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Агафонов Александр Владимирович
Должность: директор филиала
Дата подписания: 28.06.2018 08:33:19
Уникальный идентификатор:
2559477a8ec1706dc9c1164bc411eb6d5c4ab06

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ «МОСКОВСКИЙ ПОЛИТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
ЧЕБОКСАРСКИЙ ИНСТИТУТ (ФИЛИАЛ) МОСКОВСКОГО ПОЛИТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Кафедра Строительное производство



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

«Прикладная физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»
(наименование дисциплины)

| | |
|--|---|
| Направление подго- товки | 08.05.01 «Строительство уникальных зданий и соору- жений» (код и наименование направления подготовки) |
| Направленность (профиль) подготовки | «Строительство высотных и большепролетных зда- ний и сооружений» (наименование профиля подготовки) |
| Квалификация вы- пускника | Инженер-строитель |
| Форма обучения | очная, заочная |

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с:

- федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (уровень специалитета), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 1 декабря 2016 г. № 1511 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений (уровень специалитета)»

- приказом Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

- учебным планом (очной, заочной) по направлению подготовки 08.05.01 Строительство уникальных зданий и сооружений.

Автор Кисапов Николай Николаевич, к.п.н., доцент кафедры СГД

(указать ФИО, ученую степень, ученое звание или должность)

Программа одобрена на заседании кафедры СП (протокол №10 от 12.05.2018).

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 професси- | Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. Методиками самооценки работоспособности, усталости и применения средств физкультуры. Основами методики самомассажа. |

| | | | | |
|------|---|--|--|--|
| ОК-9 | <p>способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> | <p>Состав, структуру, социальные функции, средства физической культуры и спорта как социокультурных явлений в современном обществе, их роль в подготовке к жизнедеятельности в быстро меняющихся экономических условиях; строение организма человека как единой саморазвивающейся и саморегулирующейся биологической системы. 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>ональных целей.</p> <p>Применять физкультурно-спортивные средства для профилактики утомления, восстановления работоспособности и методы самоконтроля психофизического состояния в ходе осуществления рекреационной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.</p> | <p>Техникой выполнения контрольных упражнений для диагностики физического развития, уровня проявления двигательных 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 | очная | | | 54 | 4 | | зачет |
| 3 | очная | | | 54 | | | зачет |
| 4 | очная | | | 54 | | | зачет |
| 5 | очная | | | 54 | | | зачет |
| 6 | очная | | | 54 | | | зачет |
| 7 | очная | | | 54 | | | зачет |
| 2 | заочная | | | 8 | 304 | | зачет |
| 3 | заочная | | | 8 | | | зачет |
| 4 | заочная | | | 8 | | | 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. Осо-</p> | Тестирование |

| | | | |
|---------------------------|---|---|-------|
| | | бенности личной гигиены при занятиях лыжным спортом. Практический материал: техника лыжных ходов. | |
| Контрольный раздел | | | |
| 1 | Контроль качества усвоения учебного материала | Знания, умения и навыки студентов по физической культуре определяются оценками «отлично», «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. | Зачет |

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 подачи, 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 | | | 8 | | ОК-7, ОК-9 |

| | | | | | |
|--|--|--|-----------|------------|------------|
| физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля. | | | | | |
| 2. Подготовка к практическим занятиям; сообщениям и докладам; изучение дополнительной литературы; выполнение контрольной работы. | | | | 102 | 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 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 регули- | Методика определения артериального давления | Доклад |

| | | | |
|---|--|---|--------|
| | рования физической нагрузки, индексы и формулы по оценке функционального состояния и работоспособности организма человека и методика самоконтроля. | (АД), частоты сердечных сокращений (ЧСС). | |
| 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 прове- | 6 | Коллоквиум | ОК-7, ОК-9 |

| | | | | |
|--------------|---|---|------------|------------|
| | дении самостоятельных оздоровительных занятий | | | |
| 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 сорев- | 50 | Тестирование |

| | | | | | |
|----|------------|--|--|----|--------------|
| | | | нованиях по волейболу. | | |
| 3. | Гимнастика | <p>Общеразвивающие упражнения: упражнения без предметов и с предметами, упражнения в парах, на гимнастических снарядах, на гимнастической скамейке и с ней, на гимнастической стенке и у нее, 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>В результате выполнения практических занятий по 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 | 50 | Тестирование |
| 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. Специально-подготовительные упражнения:</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>бег с высоким подниманием бедра на равнине и на подъеме, многократное выполнение упражнения «бег прыжками» (бег прыжковыми шагами).</p> <p>Техника прыжка в длину 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 попере-</p> | <p>В результате выполнения практических занятий по лыжному спорту студенты должны уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> – технически правильно пробегать дистанцию 50 м всеми одновременными и попеременными ходами; – технически правильно пробегать дистанцию 50 м одновременным двухшажным коньковым ходом; – выполнять тесты по лыжному спорту; – участвовать в соревнованиях по лыжным гонкам. | 52 | Тестирование |

| | | | | | |
|--------------|--------|---|---|------------|--------------|
| | | ременных ходов на одновременные и обратно. | | | |
| 6. | Туризм | Укладка и транспортировка рюкзака. Выбор места и разбивка бивуака. установка палаток, разжигание костра, приготовление пищи. Преодоление туристической полосы препятствий. Ориентирование на местности. Проведение соревнований по туризму. | В результате выполнения практического занятия по туризму студенты должны уметь: – ориентироваться на местности с помощью компаса и карты; – устанавливать и свертывать палатку; – укладывать рюкзак; – приготавливать пищу на костре; – преодолевать туристическую полосу препятствий. | 50 | Тестирование |
| 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; - выработать 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 |

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------|------------|----------|---------|--------|--------|--------|
| 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):
Основная литература

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>

Физическая подготовка как основная составляющая физической культуры сотрудников уголовно-исполнительной системы : учебное пособие для вузов / Р. В. Пузыревский [и др.] ; под редакцией Р. В. Пузыревского. — 2-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 276 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12866-6. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495681>

Профессионально-прикладная физическая подготовка : учебное пособие для вузов / С. М. Воронин [и др.] ; под редакцией Н. А. Воронова. — 2-е изд., испр. и

доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 140 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12268-8. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/496125>

Дополнительная литература

Туревский, И. М. Физическая подготовка: сдача нормативов комплекса ГТО : учебное пособие для вузов / И. М. Туревский, В. Н. Бородаенко, Л. В. Тарасенко. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 146 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-11118-7. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/495446>

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

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 объёме 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 про-

цесса, 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. Шашки-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. | |

| | | | | | | | |
|----|--|------------|----------------------|----------------------|----------------------|---------------------|---------------------|
| | 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) |

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ рабочей программы дисциплины

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.

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.