

Глазовский инженерно-экономический институт
(филиал) Федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ **Оздоровительная физическая культура**

направление подготовки: **15.03.05 – Конструкторско-технологическое
обеспечение машиностроительных производств**

направленность (профиль): **Технологии цифрового проектирования и
производства в машиностроении**

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **очная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **328 (часов) зачетных единиц**

Кафедра «Машиностроение и информационные технологии»

Составитель: Повышев Д.В., преподаватель

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и рассмотрена на заседании кафедры.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 22.05.2023 г. № 5

Заведующий кафедрой



А.Г. Горбушин

22.05.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств», профиль «Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении».


Протокол заседания учебно-методической комиссии от 24 мая 2023 г. № 2

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ



А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы



А.В. Овсянников

22.05.2023 г.

Аннотация к дисциплине

| | |
|--|---|
| Название дисциплины | Оздоровительная физическая культура |
| Направление (специальность) подготовки | 15.03.05 - Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств |
| Направленность (профиль/программа/специализация) | Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении |
| Место дисциплины | Дисциплина по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП |
| Трудоемкость (з.е. / часы) | 328 часов |
| Цель изучения дисциплины | Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |
| Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. |
| Содержание дисциплины (основные разделы и темы) | Общие основы ЛФК ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы ЛФК при заболеваниях органов зрения ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ Развитие ловкости и скорости Развитие силы Развитие гибкости Развитие силовой выносливости Развитие координации и гибкости Развитие ловкости Развитие координации и равновесия Развитие скорости и координации |
| Форма промежуточной аттестации | зачет |

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы **Знания, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

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

Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

| № п/п У | Умения |
|------------|--|
| 1. | Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. |
| 2. | Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. |

| | |
|----|--|
| 3. | Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. |
| 4. | Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. |
| 5. | Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи. |

Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

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

Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

| Компетенции | Индикаторы | Знания | Умения | Навыки |
|--|--|--------|-----------|--------|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни. | 1,2,3 | - | - |
| | УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни. | - | 1,2,3,4,5 | - |
| | УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования. | - | - | 1 |

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5 семестрах.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Физическая культура и спорт.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплин

| № п/п | Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации (по семестрам) | Всего часов на раздел | Семестр | Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы | | | | | СРС | Содержание самостоятельной работы |
|----------|--|--------------------------|---------|--|------------|-----|-----|---|--|---|
| | | | | контактная | | | | | | |
| | | | | лк | пр | лаб | КЧА | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | |
| 1. | Общие основы ЛФК | 20 | 1 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 2. | ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы | 32 | 1 | - | 32 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 3. | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. | 10 | 1 | - | 10 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 4. | ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов | 40 | 2 | - | 40 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 5. | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | 16 | 2 | - | 16 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 6. | ЛФК при заболеваниях органов зрения | 6 | 2 | - | 6 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 7. | ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ | 20 | 3 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 8. | Развитие ловкости и скорости | 24 | 3 | - | 24 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 9. | Развитие силы | 18 | 3 | - | 18 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 10. | Развитие гибкости | 24 | 4 | - | 24 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 11. | Развитие силовой выносливости | 20 | 4 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 12. | Развитие координации и гибкости | 18 | 4 | - | 18 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 13. | Развитие ловкости | 20 | 5 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 14. | Развитие координации и равновесия | 20 | 5 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 15. | Развитие скорости и координации | 20 | 5 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 16. | Контрольные упражнения | 20 | 1-5 | - | 20 | - | | - | Сам. работа не предусмотрена | |
| 17. | Зачет | | 1-5 | | | | | | Зачет выставляется на основе текущего контроля | |
| | Итого: | 328 | | | 328 | | | | | |

4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

| № п/п | Раздел Дисциплины <i>В таблице приводится только наименование разделов (выделила на примере 2 разделов)</i> | Коды компетенции и индикаторов | Знания | Умения | Навыки | Форма контроля |
|-------|---|--------------------------------------|---------|---------|--------|------------------------|
| 1 | Общие основы ЛФК | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 2 | ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной системы | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 3 | ЛФК при заболеваниях органов пищеварения | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 4 | ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорнодвигательного аппарата и суставов | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 5 | ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 6 | ЛФК при заболеваниях органов зрения | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 7 | ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1 | 1,2 | 1 | Практические работы |
| 8 | Развитие ловкости и скорости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1,2 | 1,3,5 | 1 | Тестирование |
| 9 | Развитие силы | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1, 2, 3 | 1,2,5 | 1 | Практические работы |
| 10 | Развитие гибкости | УК-7.1, 7.3 | 1, 2, 3 | - | 1 | Практические работы |
| 11 | Развитие силовой выносливости | УК-7.1, 7.3 | 1, 2, 3 | - | 1 | Практические работы |
| 12 | Развитие координации и гибкости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1, 2, 3 | 1,4,5 | 1 | Практические работы |
| 13 | Развитие ловкости | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1, 2, 3 | 1,3,4 | 1 | Практические работы |
| 14 | Развитие координации и равновесия | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1, 2, 3 | 1,3,4 | 1 | Практические работы |
| 15 | Развитие скорости и координации | УК-7.1, 7.2, 7.3 | 1, 2, 3 | 1, 3, 4 | 1 | Практические работы |
| 16 | Контрольные упражнения. | УК-7.3 | | | 1 | Тестирование |

4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.4. Наименование тем практических занятий, их содержание и объем в часах

| № п/п | № раздела дисциплины | Наименование практических работ | Трудоемкость (час) |
|-------|----------------------|--|--------------------|
| 1. | 1 | Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках | 6 |
| 2. | 1 | Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки | 8 |
| 3. | 1 | Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц | 6 |
| 4. | 2 | Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца | 4 |

| | | | |
|-----|---|---|---|
| 5. | 2 | Комплексы упражнений при гипертонии | 6 |
| 6. | 2 | Комплексы упражнений при ишемической болезни сердца | 6 |
| 7. | 2 | Комплексы упражнений при недостаточности кровообращения | 4 |
| 8. | 2 | Комплексы упражнений при пневмонии | 4 |
| 9. | 2 | Комплексы упражнений при бронхите | 4 |
| 10. | 2 | Комплексы упражнений при бронхиальной астме | 4 |

| | | | |
|-----|----|---|---|
| 11. | 3 | Комплексы упражнений при язвенной болезни | 4 |
| 12. | 3 | Комплексы упражнений при гастрите | 4 |
| 13. | 3 | Комплексы упражнений при болезнях желчевыводящей системы | 2 |
| 14. | 4 | Комплексы упражнений при сколиозе | 8 |
| 15. | 4 | Комплексы упражнений при остеохондрозе | 6 |
| 16. | 4 | Комплексы упражнений при заболеваниях суставов | 6 |
| 17. | 4 | Комплексы упражнений при плоскостопии | 6 |
| 18. | 4 | Комплексы упражнений при нарушении осанки | 8 |
| 19. | 4 | Комплексы упражнений травмах опорно-двигательного аппарата | 6 |
| 20. | 5 | Комплексы упражнений после ишемического и геморрагического инсульта | 6 |
| 21. | 5 | Комплексы упражнений при ДЦП | 6 |
| 22. | 5 | Комплексы упражнений при параличах | 4 |
| 23. | 6 | Комплекс специальных упражнений для глаз | 4 |
| 24. | 6 | Комплекс упражнений при миопии | 2 |
| 25. | 7 | Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы | 6 |
| 26. | 7 | Комплексы упражнений при ожирении | 8 |
| 27. | 7 | Комплексы упражнений при сахарном диабете | 6 |
| 28. | 8 | Подвижные игры | 6 |
| 29. | 8 | Эстафеты | 6 |
| 30. | 8 | Упражнения со скакалкой в движении | 6 |
| 31. | 8 | Упражнения с эспандерами в движении в парах | 6 |
| 32. | 9 | Упражнения с набивными мячами | 6 |
| 33. | 9 | Упражнения с гантелями | 4 |
| 34. | 9 | Упражнения с утяжелителями | 4 |
| 35. | 9 | Круговая тренировка | 4 |
| 36. | 10 | Суставная гимнастика | 2 |
| 37. | 10 | Стретчинг | 4 |
| 38. | 10 | Упражнения йоги | 6 |
| 39. | 10 | Упражнения на ковриках в парах | 6 |
| 40. | 10 | Пилатес | 6 |
| 41. | 11 | Упражнения с эспандерами | 4 |
| 42. | 11 | Упражнения на степе | 6 |
| 43. | 11 | Упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу | 6 |
| 44. | 11 | Круговая тренировка | 4 |
| 45. | 12 | Упражнения с гимнастической палкой | 2 |
| 46. | 12 | Упражнения на ковриках в парах | 4 |
| 47. | 12 | Упражнения с эспандерами на ковриках | 4 |
| 48. | 12 | Упражнения на степе в парах | 4 |
| 49. | 12 | Разучивание базовых шагов аэробики | 4 |
| 50. | 13 | Упражнения с баскетбольным мячом | 4 |

| | | | |
|----|--------------|---|------------|
| 51 | 13 | Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи) | 8 |
| 52 | 13 | Упражнения на равновесие | 4 |
| 53 | 13 | Подвижные игры | 4 |
| 54 | 14 | Упражнения на гимнастических скамейках | 6 |
| 55 | 14 | Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики) | 4 |
| 56 | 14 | Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек | 4 |
| 57 | 14 | Упражнения на ковриках | 6 |
| 58 | 15 | Обучение технике элементов баскетбола | 6 |
| 59 | 15 | Передачи мяча в движении в парах | 6 |
| 60 | 15 | Передачи мяча во встречном движении | 4 |
| 61 | 15 | Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом | 4 |
| 62 | 16 | Прием контрольных нормативов. | 20 |
| 63 | 1 | Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках | 6 |
| | Всего | | 328 |

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

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся:

– тестирование:

1. Тестирование уровня физической подготовленности. –

Практические работы.

1. Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет *(без оценки)*.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

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

2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Глазина Т.А., Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 125 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/78782.html>

б) дополнительная литература

3. Белокрылов Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебник/ Белокрылов Н. М.— Электрон. текстовые данные.— Пермь:

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015.— 123 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/70632.html>.— ЭБС «IPRbooks»

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/74265.html>.— ЭБС «IPRbooks»

в) методические указания

5. Кузнецова Л.Н., Максимова С.Г., Анисимова А.Ю. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами на занятиях по физической культуре в техническом вузе. (учебнометодическое пособие) - Ижевск: Изд-во ИжГТУ, 2017- 68с.

г) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks <http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks>
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - <http://нэб.рф>.
4. Мировая цифровая библиотека - <http://www.wdl.org/ru/>
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – <http://webofscience.com>.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – <https://elibrary.ru/defaultx.asp>
7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс <http://www.consultant.ru/>

д) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)
2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)
3. Doctor Web (лицензионное ПО)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Лекционные занятия.

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

2. Практические занятия.

- стадион
- спортивный зал

3. Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ВФ ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся (ауд.№ 224).

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психологомедико-педагогической комиссии (ПМПК).

**Приложение к рабочей программе
дисциплины**

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

**Оценочные средства
по дисциплине**

Оздоровительная физическая культура

направление 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение
машиностроительных производств»

код, наименование – полностью

направленность (профиль/программа/специализация)

«Технологии цифрового проектирования и производства в машиностроении»

наименование – полностью

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: очная

общая трудоемкость дисциплины составляет: 328 (часов)-_____зачетных единиц(ы)

1. Оценочные средства

Оценивание формирования компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

| № п/п | Коды компетенции и индикаторов | Результат обучения (знания, умения и навыки) | Формы текущего и промежуточного контроля |
|-------|--|---|--|
| 1 | УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры. | З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. З2: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности. | Практические работы |
| 2 | УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений. | У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи. | Практические работы. Тестирование. |
| 3 | УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой. | Н1. Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Н2. Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья. | Практические работы. Тестирование. |

Описание элементов для оценивания формирования компетенций

Наименование: зачет

Перечень требований для проведения зачета:

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 84 до 96 баллов. **Критерии оценки:** Приведены в разделе 2

Наименование: тестирование.

Представление в ФОС: перечень заданий **Варианты заданий:**

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|--|---------|------------|------------|----------|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | 3 и более | 2 и менее | не сдано |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | 5 и более | 4 и менее | не сдано |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | +5 | 0 | -5 |
| | Женщины | +7 | 0 | -5 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз) | Мужчины | 30 и более | 29 и менее | не сдано |
| | Женщины | 25 и более | 24 и менее | не сдано |
| Упражнение «Планка» 30 секунд | Мужчины | сдано | | не сдано |
| | Женщины | сдано | | не сдано |
| Упражнение «Лодочка» 30 секунд | Мужчины | сдано | | не сдано |
| | Женщины | сдано | | не сдано |
| Координационное упражнение | Мужчины | сдано | | не сдано |
| | Женщины | сдано | | не сдано |

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 2 семестре

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|--|---------|-------------------|---------------------|------------------------|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Планка» 40 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

| | | | | |
|--------------------------------|---------|-------------------|---------------------|------------------------|
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Лодочка» 50 секунд | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Координационное упражнение | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

| Виды упражнений | | Оценка | | |
|---|---------|-------------------|---------------------|------------------------|
| | | 5 | 3 | 0 |
| Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз) | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Планка» 1 минуту | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Упражнение «Лодочка» 1 минуту | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| Координационное упражнение | Мужчины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |
| | Женщины | Положит. динамика | Отсутствие динамики | Отрицательная динамика |

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

Наименование: практические работы

Представление в ФОС: перечень заданий **Варианты**

заданий:

1. Выполнить физические упражнения, представленные преподавателем, показав удовлетворительный уровень владения техникой двигательного действия.
2. Выполнить физические упражнения в объеме и с интенсивностью, регламентированными преподавателем.

Критерии оценки:

Приведены в разделе 2

2. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

| <i>Разделы дисциплины</i> | <i>Форма контроля</i> | <i>Количество баллов</i> | |
|---------------------------|------------------------------------|--------------------------|------------|
| | | <i>min</i> | <i>max</i> |
| 1-7, 9-33 | Практические работы (сумма баллов) | 66 | 66 |
| 8 | Тестирование (сумма баллов) | 18 | 30 |
| | <i>Итого</i> | 84 | 96 |

При оценивании результатов практической работы по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

| <i>Наименование, обозначение</i> | <i>Показатели выставления минимального количества баллов</i> |
|----------------------------------|--|
| Практические работы | Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий. |
| Тестирование | Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень физической подготовленности. |

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

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

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