МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ, СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Северо-Кавказский филиал
ордена Трудового Красного Знамени федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования
«Московский технический университет связи и информатики»

Утверждаю
Зам. директора по УР
_____ Н.А. Андреева
«31» ____03____ 2025 г.

Рабочая программа дисциплины

К.М.01.ДВ.01.03 Оздоровительная и лечебная физическая культура

Кафедра **Общенаучной подготовки**
Направление подготовки **11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи**
Профиль: **Защищенные инфокоммуникационные системы**
Формы обучения **очная, заочная**

Распределение часов дисциплины по семестрам (очная форма обучения (ОФО)), курсам (заочная формы обучения (ЗФО))

Вид учебной работы	ОФО		ЗФО	
	ЗЕ	часов/сем.	ЗЕ	часов/курс
Общая трудоемкость дисциплины, в том числе (по семестрам, курсам):		56/1, 56/2, 54/3, 54/4 54/5, 54/6		112/1 108/2 108/3
Контактная работа, в том числе (по семестрам, курсам):		56/1, 56/2, 54/3, 54/4 54/5, 54/6		4/1 4/2 4/3
Лекции				
Лабораторных работ				
Практических занятий		56/1, 56/2, 54/3, 54/4 54/5, 54/6		4/1 4/2 4/3
Семинаров				
Самостоятельная работа				108/1 104/2 104/3
Контроль				
Число контрольных работ (по курсам)				
Число КР (по семестрам, курсам)				
Число КП (по семестрам, курсам)				
Число зачетов с разбивкой по семестрам		1/2, 1/4, 1/6		1/1, 1/2, 1/3
Число экзаменов с разбивкой по семестрам				

Программу составил:
Ст. преподаватель кафедры Ковалев А.С.

Рабочая программа дисциплины
«Оздоровительная и лечебная физическая культура»

Разработана в соответствии с ФГОС ВО:
ФЕДЕРАЛЬНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ СТАНДАРТ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
Направление подготовки 11.03.02 ИНФОКОММУНИКАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И СИСТЕМЫ СВЯЗИ,
утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 сентября 2017 г. N 930.

Составлена на основании учебных планов
направления 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи профиль «Защищенные инфокоммуникационные системы», одобренных Учёным советом СКФ МТУСИ, протокол № 8 от 31.03.2025, и утвержденных директором СКФ МТУСИ 31.03.2025 г.

Одобрена на заседании кафедры
Общенаучной подготовки

Протокол от 31.03 2025 г. № 8
И.о. зав. кафедрой _____ Е.А. Денисов

1. Цели изучения дисциплины

Целью освоения учебной дисциплины «Оздоровительная и лечебная физическая культура» обучающимися является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

2. Планируемые результаты обучения

Изучение дисциплины направлено на формирование у обучающегося способности решать профессиональные задачи в соответствии с ***технологической деятельностью.***

Результатом освоения дисциплины являются сформированные у обучающегося следующие компетенции:

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Знать:
- виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
Уметь:
- применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.
Владеть:
- средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Требования к предварительной подготовке обучающегося (предшествующие дисциплины, модули, темы):	
1	Для успешного освоения дисциплины обучающийся должен иметь базовую подготовку по физической культуре в объёме программы средней школы.
Последующие дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины необходимо:	
1	Дисциплина «Оздоровительная и лечебная физическая культура» относится к ряду дисциплин и практик, формирующих базовую физическую подготовку обучающегося и должна рассматриваться в органической связи с дисциплиной и учебной практикой обучающихся.
2	Знания, умения и навыки, получаемые при освоении информационных дисциплин необходимы для освоения физической культуры.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1 Очная форма обучения (всего 328 часов)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компе-тенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1, Семестр 1 – 58 ч.					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 30 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой	ПЗ	10	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1,

	моторики рук.				Л3.1, Л3.2
1.2	Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения с предметами (фитболы, мячи). Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	12	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.3	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л2
1.4	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 28 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	ПЗ	16	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.6	Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с предметами (фитболы, мячи)	ПЗ	4	УК-7	Л1.1, Л1.2
2.7	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.8	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений)	ПЗ	2	УК-7	
Курс 1 , Семестр 2 – 54 ч.					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения - 28 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	ПЗ	20	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1
1.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений)	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2

Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 26 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	ПЗ	18	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений)	ПЗ	2	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
	Зачет			УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
Курс 2, Семестр 3 – 54 ч.					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 28 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	ПЗ	20	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л3.1, Л3.2
1.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения - 26 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения,	ПЗ	18	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2

	ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.				
2.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л3.1, Л3.2
2.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1
Курс 2, Семестр 4 – 54 ч.					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения - 28 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	20	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1, Л1.2
1.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 26 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	18	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л4.1
2.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
	Зачет			УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
Курс 3, Семестр 5 – 54 ч.					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 28 ч.					

1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	20	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л3.1, Л3.2
1.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 26 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	18	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1, Л1.2 , Л2.1
2.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2 , Л2.1
Курс 3, Семестр 6 – 54 часа					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения. - 28 ч.					
11.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие. Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	20	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2

1.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
1.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 26 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие. Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	ПЗ	18	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.2	Спортивные и подвижные игры.	ПЗ	6	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
2.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
	Зачет			УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
Итого часов 328					

4.2 Заочная формы обучения (всего 328 часов)

Код зан.	Тема и краткое содержание занятия	Вид зан.	Кол. часов	Компе-тенции	УМИО
1	2	3	4	5	6
Курс 1 (108 ч.)					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 30 (2 ч. ПЗ + 28 СРС) ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.2	Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения с предметами (фитболы, мячи). Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие.	СРС	28	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 28 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной	СРС	28	УК-7	Л1.1,

	физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на месте, лежа на коврике, в движении (ходьба). Упражнения на координацию и равновесие. Упражнения с предметами (фитболы, мячи)				Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения - 20 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	СРС	20	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 30 ч. (2 ч. ПЗ + 28 СРС) ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	СРС	28	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.2	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений)	ПЗ	2	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
	Зачет			УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
Курс 2 (108 ч.)					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 28 ч. (2 ч. ПЗ + 26 СРС) ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2

	Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.				
	Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	СРС	26	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения - 30 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	СРС	30	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения - 28 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	28	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 22 ч. (2 ч. ПЗ + 20 СРС) ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба.	СРС	20	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1, Л3.1, Л3.2

	Упражнения на координацию и равновесие.				
2.3	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
	Зачет			УК-7	Л2.1, Л3.1, Л3.2
Курс 3 (108 ч.)					
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 28 ч. (2 ч. ПЗ + 26 СРС) ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
1.2	Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	СРС	26	УК-7	Л3.1, Л3.2
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 30 ч.					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие.	СРС	30	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
Модуль 1. Общеразвивающие и прикладные упражнения. - 28 ч.					
1.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения,	СРС	28	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2

	ходьба. Упражнения на координацию и равновесие. Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.				
Модуль 2. Общеразвивающие и прикладные упражнения – 22 ч. (2 ч. ПЗ + 20 СРС ч.)					
2.1	Правила техники безопасности на занятиях по лечебной физкультуре. Комплекс упражнений, направленных на развитие мелкой моторики рук. Комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. Комплекс упражнений, направленных на формирование правильной осанки. Комплекс упражнений, направленных на активацию вестибулярной функциональной системы. Общеразвивающие, дыхательные, релаксирующие упражнения, ходьба. Упражнения на координацию и равновесие. Комплекс упражнений, направленных на улучшения зрения глаз.	СРС	20	УК-7	Л1.1, Л1.2 Л2.1, Л3.1, Л3.2
2.2	Контрольное тестирование (выполнение контрольных упражнений).	ПЗ	2	УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
	Зачет			УК-7	Л1.1, Л1.2, Л2.1
Итого часов 328					

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Рекомендуемая литература				
5.1.1. Основная литература				
Код	**Авторы, составители**	**Заглавие**	**Издательство, год**	**Кол.**
Л 1.1	И. А. Письменский, Ю.Н. Аллянов	Физическая культура: учебник для вузов.	Москва: Издательство Юрайт, 2025	Э1
Л 1.2	Е. А. Стеблецов, А. И. Григорьев, О. А. Григорьев	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов.	Москва: Издательство Юрайт, 2025	Э2
5.1.2. Дополнительная литература				
Код	**Авторы, составители**	**Заглавие**	**Издательство, год**	**Кол.**
Л2.1	А. Н. Корольков	Физическая работоспособность в спорте: учебник для вузов.	Москва: Издательство Юрайт, 2025	Э3
5.1.3. Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы обучающегося				
Л3.1	Н.А. Лопатин. А.И. Шульгин	Физическая культура и спорт. Учебно-методическое пособие.	Кемерово, 2019	Э4
Л3.2	О. В. Резенькова, Н. Н. Троценко, И. Р. Тарасенко.	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту (Фитнес). Учебное пособие (Практикум). Том 2.	Ставрополь, 2021	Э5
5.2. Электронные образовательные ресурсы				
Э1	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-kultura-560410#page/1			
Э2	https://urait.ru/viewer/gigiena-fizicheskoy-kultury-i-sporta-567617#page/1			

Э3	https://urait.ru/viewer/fizicheskaya-rabotosposobnost-v-sporte-568387#page/1
Э4	https://znanium.ru/read?id=361109
Э5	https://www.iprbookshop.ru/epd-reader?publicationId=135766
5.3. Информационно-справочные системы и профессиональные базы данных	
5.3.1	Консультант Плюс – https://www.consultant.ru/
5.3.2	Гарант – https://www.garant.ru/
5.3.4	Профессиональная база данных: Федеральный портал «Российское образование»: [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://www.edu.ru/ (открытый доступ)
5.3.5	Базы данных Министерства спорта РФ - http://www.minsport.gov.ru/
5.3.6	Российский студенческий спортивный союз (РССС) - http://studsport.ru/
5.3.7	Базы данных по ВФСК ГТО - www.gto.ru
5.4. Программное обеспечение СКФ МТУСИ обеспечен необходимым комплектом лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства:	
П.1	Пакет Microsoft Office
П.2	Пакет LibreOffice

6. Материально-техническое обеспечение дисциплины

6.1 МТО лекционных занятий	
1	*Лекции не предусмотрены*
6.2 МТО лабораторных работ и практических занятий	
1	Спортивный зал, спортивное оборудование (мягкий пол, перекладины, боксерская груша с рамой, метбол, бодибар, гири, гантели, скакалки, ракетки и волан для бадминтона, гимнастическая скамья, ракетки и мячи для настольного тенниса, теннисный стол, шахматы, дартс)
6.3 МТО рубежных контролей, зачетов, экзаменов	
1	Спортивный зал, спортивное оборудование (мягкий пол, перекладины, боксерская груша с рамой, метбол, бодибар, гири, гантели, скакалки, ракетки и волан для бадминтона, гимнастическая скамья, ракетки и мячи для настольного тенниса, теннисный стол, шахматы, дартс)

7. Оценочные материалы
Оценочные материалы и перечень видов оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе дисциплины.

8. Методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины
Методические рекомендации по освоению дисциплины представлены в Приложении 2 к рабочей программе дисциплины.

9. Особенности реализации дисциплины (модуля) при обучении инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Рабочая программа дисциплины (модуля) при необходимости может быть адаптирована для обучения (в том числе с применением дистанционных образовательных технологий) лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов. Для этого требуется заявление обучающихся, являющихся лицами с ограниченными возможностями здоровья, инвалидами, или их законных

представителей и рекомендации психолого-медико-педагогической комиссии. При обучении лиц с ограниченными возможностями здоровья учитываются их индивидуальные психофизические особенности. Обучение инвалидов осуществляется также в соответствии с индивидуальной программой реабилитации инвалида (при наличии).

Для лиц с нарушением слуха возможно предоставление учебной информации в визуальной форме (краткий конспект лекций; тексты заданий, напечатанные увеличенным шрифтом), на аудиторных занятиях допускается присутствие ассистента, а также сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в письменной форме: обучающийся письменно отвечает на вопросы, письменно выполняет практические задания.

Доклад (реферат) также может быть представлен в письменной форме, при этом требования к содержанию остаются теми же, а требования к качеству изложения материала (понятность, качество речи, взаимодействие с аудиторией и т. д.) заменяются на соответствующие требования, предъявляемые к письменным работам (качество оформления текста и списка литературы, грамотность, наличие иллюстрационных материалов и т.д.).

Промежуточная аттестация для лиц с нарушениями слуха проводится в письменной форме, при этом используются общие критерии оценивания. При необходимости время подготовки к ответу может быть увеличено.

Для лиц с нарушением зрения допускается аудиальное предоставление информации, а также использование на аудиторных занятиях звукозаписывающих устройств (диктофонов и т.д.). Допускается присутствие на занятиях ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь.

Текущий контроль успеваемости осуществляется в устной форме.

При проведении промежуточной аттестации для лиц с нарушением зрения тестирование может быть заменено на устное собеседование по вопросам.

Для лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, на аудиторных занятиях, а также при проведении процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации могут быть предоставлены необходимые технические средства (персональный компьютер, ноутбук или другой гаджет); допускается присутствие ассистента (ассистентов), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь (занять рабочее место, передвигаться по аудитории, прочитать задание, оформить ответ, общаться с преподавателем).

10. Дополнения и изменения в Рабочей программе

Лист актуализации рабочей программы дисциплины
«К.М.01.ДВ.01.03 Оздоровительная и лечебная физическая культура»
для использования в 20___/20___ учебном году

Утверждаю
Зам. директора по УР _____
«___» _____ 20__ г.

Направление: 11.03.02 Инфокоммуникационные технологии и системы связи.
Профиль: Защищенные инфокоммуникационные системы
Форма обучения: очная, заочная

(Возможны следующие варианты):
а) Рабочая программа действует без изменений.
б) В рабочую программу вносятся следующие изменения:
1) ……..;
2) ……..;
3) ……

Разработчик (и): _____
(ФИО, ученая степень, ученое звание)
«__» _____20___г.

Рабочая программа пересмотрена и одобрена на заседании кафедры ОНП
Протокол № _____ от «__» _____20____г.

Заведующий кафедрой _____

Приложение 1

Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации по дисциплине

1.1 Шкала оценивания компетенций

Шкала оценивания компетенций		
Оценка	**Уровень освоения компетенции**	**Критерии оценивания**
«Отлично»	Высокий уровень	Обучающийся показывает всестороннее, систематическое и глубокое знание основного и дополнительного учебного материала, умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; усвоил основную и знаком с дополнительной рекомендованной литературой; может объяснить взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для последующей профессиональной деятельности; проявляет творческие способности в понимании, изложении и использовании учебного материала.
«Хорошо»	Повышенный уровень	Обучающийся показывает достаточный уровень знаний в пределах основного учебного материала, без существенных ошибок выполняет предусмотренные в программе задания; усвоил основную литературу, рекомендованную в программе; способен объяснить взаимосвязь основных понятий дисциплины при дополнительных вопросах преподавателя. Допускает не существенные погрешности в ответах, устраняет их без помощи преподавателя.
«Удовлетворительно»	Пороговый уровень	Обучающийся показывает знания основного учебного материала в минимальном объеме, необходимом для дальнейшей учебы; справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой, допуская при этом большое количество не принципиальных ошибок; знаком с основной литературой, рекомендованной программой. Допускает существенные погрешности в ответах, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.
«Неудовлетворительно»	Минимальный уровень не достигнут	Обучающийся обнаруживает пробелы в знаниях основного учебного материала, допускает принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, не знаком с рекомендованной литературой, не может исправить

		допущенные ошибки. Как правило, оценка «неудовлетворительно» ставится обучающимся, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

1.2. Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций

Показатели компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
1	2	3
УК-7		
1 курс		
<u>УК-7 Знать:</u> - виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Контрольные вопросы Контрольные вопросы	Модуль 1 (1 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10 Модуль 2 (1 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-3 Удовлетворительно – 4-5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10
	Контрольные вопросы Контрольные вопросы	Модуль 1 (2 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10 Модуль 2 (2 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-3 Удовлетворительно – 4-5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10
<u>УК-7 Уметь:</u> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и	Практическое занятие 1-15 Практические занятия 16-29	Модуль 1 (1 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40 Модуль 2 (1 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31

стиля жизни.		Отлично – 32-40
	Практические занятия 30-43 Практические занятия 44-56	Модуль 1 (2 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40 Модуль 2 (2 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40
	Зачет (2 семестр)	0-100 баллов 0 – 40 «не зачтено» 41 – 100 «зачтено»
2 курс		
<u>УК-7 Знать:</u> - виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Контрольные вопросы Контрольные вопросы	Модуль 1 (3 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10 Модуль 2 (3 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-3 Удовлетворительно – 4-5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10
	Контрольные вопросы Контрольные вопросы	Модуль 1 (4 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10 Модуль 2 (4 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-3 Удовлетворительно – 4-5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10
<u>УК-7 Уметь:</u> - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; - использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного	Практические занятия 57-70 Практические занятия 71-83	Модуль 1 (3 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40 Модуль 2 (3 семестр) 0 – 40

развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.		Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40
	Практические занятия 84-97 Практические занятия 98-110	Модуль 1 (4 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40 Модуль 2 (4 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40
	Зачет (4 семестр)	0-100 баллов 0 – 40 «не зачтено» 41 – 100 «зачтено»
3 курс		
УК-7 Знать: - виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; - научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Контрольные вопросы Контрольные вопросы	Модуль 1 (5 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10 Модуль 2 (5 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-3 Удовлетворительно – 4-5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10
	Контрольные вопросы Контрольные вопросы	Модуль 1 (6 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10 Модуль 2 (6 семестр) 0 – 10 Неудовлетворительно – 0-4 Удовлетворительно – 5 Хорошо – 6-7 Отлично – 8-10
УК-7 Уметь: - применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки;	Практические занятия 111-124	Модуль 1 (5 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40

- использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	Практические занятия 125-137	Модуль 2 (5 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40
	Практические занятия 138-151	Модуль 1 (6 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40
УК-7 Владеть: - средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Практические занятия 152-164	Модуль 2 (6 семестр) 0 – 40 Неудовлетворительно – 0-15 Удовлетворительно – 16-23 Хорошо – 24-31 Отлично – 32-40
	Зачет (6 семестр)	0-100 баллов 0 – 40 «не зачтено» 41 – 100 «зачтено»

1.3. Оценочные материалы: типовые контрольные задания или иные материалы (очная форма обучения)

1 курс, 1 семестр

Модуль 1 (50 баллов):

Модуль содержит 15 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 1 -10 оцениваются по 3 балла, занятия №11-15 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 15 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №1-10

Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №11-15

ПЗ №11-14 отводятся на спортивные и подвижные игры.

ПЗ №15 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

Модуль 2 (50 баллов):

Модуль содержит 14 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 16-27 оцениваются по 3 балла, занятия №28 и №29 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №16-27

Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №28,29
ПЗ №28 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №29 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

1 курс, 2 семестр

Модуль 1 (50 баллов):
Модуль содержит 14 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 30-41 оцениваются по 3 балла, занятия №42 и №43 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №30-41
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №42,43
ПЗ №42 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №43 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

Модуль 2 (50 баллов):
Модуль содержит 13 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 44-54 оцениваются по 3 балла, занятия №55 и №56 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №44-54
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №55,56
ПЗ №55 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №56 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

2 курс, 3 семестр

Модуль 1 (50 баллов):
Модуль содержит 14 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 57-68 оцениваются по 3 балла, занятия №69 и №70 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №57-68
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №69, 70
ПЗ №69 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №70 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

Модуль 2 (50 баллов):
Модуль содержит 13 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия №71-77 оцениваются по 3 балла, занятия №78-83 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 13 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №71-77
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №78-83
ПЗ №81-82 отводится на подвижные и спортивные игры.
ПЗ №83 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

2 курс, 4 семестр

Модуль 1 (50 баллов):
Модуль содержит 14 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 84-95 оцениваются по 3 балла, занятия №96 и №97 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №84-95
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №96, 97
ПЗ №96 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №97 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

Модуль 2 (50 баллов):
Модуль содержит 13 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия №98-104 оцениваются по 3 балла, занятия №105-110 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 13 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №98-104
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №105-110
ПЗ №105-110 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №110 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

3 курс, 5 семестр

Модуль 1 (50 баллов):
Модуль содержит 14 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 111-122 оцениваются по 3 балла, занятия №123 и №124 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №111-122
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №123, 124
ПЗ №123 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №124 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

Модуль 2 (50 баллов):
Модуль содержит 13 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия №125-131 оцениваются по 3 балла, занятия №132-137 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 13 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №125-131
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №132-137
ПЗ №135-136 отводится на спортивные и подвижные игры.
ПЗ №137 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

3 курс, 6 семестр

Модуль 1 (50 баллов):
Модуль содержит 14 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия 138-149 оцениваются по 3 балла, занятия №150 и №151 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 14 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №138-149
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений

Практические занятия №150, 151
ПЗ №150 отводится на спортивные и прикладные игры.
ПЗ №151 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

Модуль 2 (50 баллов):

Модуль содержит 13 практических занятий. Знание теоретического материала оценивается в 10 баллов максимум по результатам устного ответа на контрольные вопросы (тест). Успеваемость обучающихся в практической части оценивается разными видами работы, включая сдачу нормативов. Занятия №152-158 оцениваются по 3 балла, занятия №159-164 - по 2 балла. Максимальное количество баллов, которые может набрать обучающийся по результатам 13 практических занятий, составляет 50.

Практические занятия №152-158
Выполняется комплекс общеразвивающих и прикладных упражнений, направленных на развитие определенной физической способности. Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практические занятия №162-164
ПЗ №162-163 отводятся на спортивные и прикладные игры.
ПЗ №164 является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

1.3.1. Критерии оценки практического занятия по дисциплине «Оздоровительная и лечебная физическая культура»

Работа на практических занятиях оценивается по следующим критериям: скорость и правильность выполнения данных комплексов упражнений.

Если обучающийся выполняет упражнения в соответствии с требованиями (регламентом), предъявляемыми к данному виду упражнения, то он получает максимальное количество баллов, предусмотренное для каждого практического занятия, и соответствующее уровню «отлично» (смотри таблицу 1.2. «Показатели, критерии и шкалы оценивания компетенций» настоящих ОМ).

Если обучающийся допускает неточности в выполнении упражнений или не укладывается в рамки установленного регламента, то он получает баллы, соответствующие уровню «хорошо».

Если обучающийся выполняет упражнение не более чем на 2/3, но укладывается в рамки установленного регламента, то он получает баллы, соответствующие уровню «удовлетворительно».

Если обучающийся выполняет упражнение менее чем на 2/3, не укладывается в положенное на выполнение упражнения время, или не может выполнить упражнение вообще, демонстрирует явный недостаток умений и навыков, то получает баллы, соответствующие уровню «неудовлетворительно».

1.3.2. Критерии оценки промежуточной аттестации

Обучающийся получает зачет, если выполнил заданные комплексы упражнений и ответил на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы и задания к зачету 2 семестра

1. Значение физической культуры для здоровья человека.
2. Правила ТБ на занятиях.
3. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре.
4. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий оздоровительной и лечебной физической

культурой.
5. Факторы, наносящие вред здоровью человека.
6. Влияние физической культуры на организм человека.
7. Оздоровительная физическая культура.
8. Питание во время занятий физической культурой.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
10. Болезненные состояния при занятиях физической культурой.
11. Дыхание на занятиях физической культурой.
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
13. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
14. Физиологические критерии здоровья.
15. Понятие ЛФК.

Контрольные вопросы и задания к зачету 4 семестра

1. Основы методики и организации самостоятельных занятий оздоровительной и лечебной физкультурой.
2. Влияние физической культуры на развитие организма человека.
3. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
4. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.
5. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
6. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.
8. Средства ЛФК.
9. Методика проведения корригирующей гимнастики.
10. Охарактеризуйте общеразвивающие и прикладные упражнения.
11. Комплекс упражнений для сохранения осанки.
12. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Контрольные вопросы и задания к зачету 6 семестра

1. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
3. Закаливание.
4. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
7. Общий и специальный эффект физических упражнений.
8. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений – 3.
9. Понятие о специальном действии физических упражнений, пример.
10. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений на организм.
11. Роль ЛФК при различных заболеваниях органов дыхания.
12. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.

Критерии оценки устного ответа на контрольные вопросы

Устный ответ предполагает ответ обучающегося на контрольные вопросы по учебному материалу, изученного раздела дисциплины. Устный ответ может быть организован как беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с физической подготовкой и выбранным видом спорта, и рассчитанная на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критерии оценивания: 10 баллов максимум.
«8-10 баллов» – обучающийся демонстрирует уверенные знания материала, сопровождающиеся четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала; свободно и правильно оперирует предметной и методической терминологией; подтверждает теоретические знания практическими примерами; дает развернутые ответы на задаваемые дополнительные вопросы.
«6-7 баллов» – обучающийся демонстрирует неполное знание материала, сопровождает четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала; знает предметную и методическую терминологию в рамках задаваемого вопроса; подтверждает теоретические знания отдельными практическими примерами; дает неполные ответы на дополнительные вопросы.
«4-5 балла» – обучающийся не может четко сформулировать ответ на поставленный вопрос, имеет посредственное владение предметной и методической терминологией; правильно оперирует основными понятиями; не во всех случаях находит правильные ответы на задаваемые дополнительные вопросы.
«3-0 балла» – обучающийся не владеет знанием теоретической и/или практической части дисциплины; не во всех случаях правильно оперирует основными понятиями; дает неполные ответы на вопросы; демонстрирует явный недостаток знаний, умений и навыков; не отвечает на дополнительные вопросы.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической подготовки

ЮНОШИ

	Оценка в баллах / Контрольные тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Переменный бег с ходьбой (м) без учета времени	3000	2500	2000	1500	1000
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	12	10	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	25	20	15	10	5
3	Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	8	6	4	2	Касание стоп
4	Поднимание туловища. (кол-во раз без у/времени)	30	25	20	16	10
5	Прыжок в длину с места (см)	200	180	160	140	130
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков)	5	4	3	2	1

ДЕВУШКИ

	Оценка в баллах / Контрольные тесты	«5»	«4»	«3»	«2»	«1»
1	Переменный бег с ходьбой (м) без учета времени	2500	2000	1500	1200	1000
2	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	16	10	8	6	4
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	12	10	8	6	4
3	Наклон вперед на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см)	16	11	8	5	3
4	Поднимание туловища. (кол-во раз без у/времени)	30	25	20	16	10
5	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140	130	120
6	Метание теннисного мяча в цель (кол-во раз из 6 бросков)	5	4	3	2	1

<u>АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ ТЕСТЫ</u> уровня физической подготовленности

ДЕВУШКИ

	Оценка в баллах / Контрольные тесты	«5» (золото)	«4» (серебро)	«3» (бронза)	«2»	«1»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	17	12	10	8	6
2	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	195	180	170	165	150
3	«Планка» в положении упор лежа (сек)	60	45	30	20	15
4	Челночный бег (сек)	8,0	8,5	9,0	9,5	10,0
5	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	47	40	34	25	15

ЮНОШИ

	Оценка в баллах / Контрольные тесты	«5» (золото)	«4» (серебро)	«3» (бронза)	«2»	«1»
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	44	32	28	20	15
2	Прыжок в длину с места толчком двух ног (см)	240	225	210	200	180
3	«Планка» в положении упор лежа (сек)	90	75	60	45	30
4	Челночный бег (сек)	6,9	7,2	7,5	8,0	9,0
5	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин. (кол-во раз)	50	44	38	30	20

Критерии оценки выполнения контрольных упражнений

Инструкция по выполнению контрольных упражнений:

Обучающиеся получают контрольные упражнения. Место выполнения контрольных упражнений - спортивные комплексы, укомплектованные необходимым оборудованием в соответствии реестром материально-технического обеспечения дисциплины.

Критерии оценивания: 100 баллов, обучающийся может подготовить 10 упражнений. Каждое контрольное упражнение оценивается максимум в 10 баллов.

«90-100 баллов» – контрольное упражнение выполнено полностью, в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

«70-80 баллов» – контрольное упражнение выполнено не полностью, но в рамках регламента, установленного для данного вида упражнения, обучающийся сопровождает данный вид упражнения четкой аргументацией, составленной на основе изученного практического материала;

«50-60 баллов» – контрольное упражнение выполнено более чем на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента, обучающийся не может четко обосновать характер выполнения упражнения на основе изученного практического материала, показывает явный недостаток знаний, умений и навыков;

«30-40 баллов» – контрольное упражнение выполнено на 2/3, но в рамках установленного на выполнение регламента;

«20-0 баллов» – контрольное упражнение выполнено менее чем на 2/3 или не выполнена вообще.

Виды контрольных упражнений

«Бег на 100 метров»

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 100 метров выполняется с высокого, среднего или низкого старта. Начинается бег после команды «Марш!». Каждый участник осуществляет бег до финишной линии по «своей» беговой дорожке.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

«Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине»

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины 90 см по верхнему краю.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение.

Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины прямым положением корпуса, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение теста. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

«Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу»

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ).

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и зафиксировав его на 0,5 - 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение прямой линии «плечи – туловище – ноги»;
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения;
- нет выпрямления рук в исходном положении;
- касание пола животом или коленями;
- разновременное разгибание рук.

«Прыжок в длину с места толчком двух ног»

Прыжок в длину с места толчком двух ног выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Допускаются махи руками.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

«Челночный бег»

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, с высокого, среднего или низкого старта. Бег начинается после команды «Марш!». Каждый участник осуществляет бег до финишной линии по «своей» беговой дорожке.

*Ошибк*и, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время бега уходит со своей дорожки, создавая помехи другому тестируемому;
- старт участника раньше команды стартера «Марш!».

«Планка» в положении упор лежа на предплечье.

Упражнение «Планка» выполняется в упоре лежа на предплечье.

Положение тела прямое. Спина прямая, без прогиба в пояснице. Положение плеч вертикально над кистью. Стопы на расстоянии длины стопы. *Ошибки*, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник во время упражнения становится на колени;
- участник выполняет опускание тела на пол.

Контрольные задания (текущий контроль) позволяют оценить физическую подготовленность в выбранной секции. Содержание и объём заданий может меняться по решению кафедры. Задания оцениваются максимально на 10 баллов. Задания рассчитаны по средним результатам обучающихся, оценивается также техника выполнения задания.

Если обучающийся имеет освобождение от занятий физической культурой по уважительной причине, то для прохождения промежуточной аттестации (зачет) он может подготовить реферат на одну из предложенных тем.

<u>Темы реферата к зачету</u>

1. Предмет, цели, задачи и содержание физической культуры и спорта.
2. Основные понятия физической культуры и спорта.
3. История развития физической культуры и спорта от зарождения до наших дней.
4. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
5. Влияние физической нагрузки на нравственный облик обучающегося.
6. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания.
7. Основные методики занятий физическими упражнениями.
8. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
9. Самоконтроль и самодиагностика при занятиях физической культурой и спортом.
10. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
11. Физиологическая характеристика циклических и ациклических упражнений.
12. Физическая культура в стране и обществе.
13. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
14. Физическая культура как учебная дисциплина в ВУЗе.
15. Лечебная физкультура в ВУЗе.
16. Физическое воспитание.

17. Профилактика вредных привычек.
18. Повышение работоспособности, сохранение и укрепление здоровья.
19. Работоспособность обучающегося в процессе обучения.
20. Здоровье и окружающая среда.
21. Основы здорового образа жизни обучающегося.
22.Остеохондроз и его профилактика.
23. Массаж и его значение для физического развития человека.

Критерии оценки реферата

Содержание реферата как целостного авторского текста оценивается по следующим критериям: актуальность текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

Актуальность текста:

а) актуальность проблемы и темы;
б) наличие авторской позиции, самостоятельность суждений.

Степень раскрытия сущности вопроса:

а) соответствие плана теме реферата;
б) соответствие содержания теме и плану реферата;
в) полнота и глубина раскрытия основных понятий проблемы;
г) обоснованность способов и методов работы с материалом;
д) умение работать с литературой, систематизировать и структурировать материал;
е) умение обобщать, сопоставлять различные точки зрения по рассматриваемому вопросу, аргументировать основные положения и выводы.

Обоснованность выбора источников:

а) оценка использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).

Соблюдение требований к оформлению:

а) оформление ссылки на используемую литературу, список литературы;
б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. отсутствие орфографических, синтаксических ошибок, стилистических погрешностей), владение терминологией и понятийным аппаратом проблемы;
в) соблюдение требований к объёму реферата.

Реферат считается защищенным и соответственно обучающийся получает зачет, если выполнил все требования к написанию и защите реферата (обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём (4-5 листов формата А4), соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы). Обучающийся также получает зачет, если реферат не полностью соответствует предъявленным требованиям, допущены некоторые недочёты, при его защите выявлено неуверенное владение материалом. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Реферат считается незащищенным и обучающийся не получает зачет, если в работе имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена частично или не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.

1.3.3. Оценочные материалы: типовые контрольные задания или иные материалы (заочная форма обучения)

1 курс

Практическое занятие №1

Выполняется комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта (бадминтон/ гиревой спорт). Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практическое занятие №2

ПЗ является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

2 курс

Практическое занятие №1

Выполняется комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта (гимнастика с элементами акробатики/ дартс). Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практическое занятие №2

ПЗ является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений

3 курс

Практическое занятие №1

Выполняется комплекс упражнений, направленных на избранный вид спорта (настольный теннис/ шахматы). Оценивается правильность и точность выполнения упражнений.

Практическое занятие №2

ПЗ является контрольным занятием. Выполняется комплекс упражнений на проверку контрольных нормативов. Оценивается время, правильность и точность выполнения упражнений.

1.3.4. Критерии оценки практического занятия по дисциплине «Оздоровительная и лечебная физическая культура»

Работа на практических занятиях оценивается по тем же критериям, что и для обучающихся по очной форме обучения: скорость и правильность выполнения данных комплексов упражнений.

Если обучающийся выполняет упражнения в соответствии с требованиями (регламентом), предъявляемыми к данному виду упражнения, или допускает неточности в выполнении упражнений или не укладывается в рамки установленного регламента, или выполняет упражнение не более чем на 2/3, но укладывается в рамки установленного регламента, то он получает оценку «зачтено».

Если обучающийся выполняет упражнение менее чем на 2/3, не укладывается в положенное на выполнение упражнения время, или не может выполнить упражнение вообще, демонстрирует явный недостаток умений и навыков, то получает оценку « не зачтено».

1.3.5. Критерии оценки промежуточной аттестации (заочная форма обучения)

Обучающийся получает зачет, если выполнил заданные комплексы упражнений и ответил на контрольные вопросы.

Контрольные вопросы и задания к зачету 1 курса

1. Значение физической культуры для здоровья человека.
2. Правила ТБ на занятиях.
3. Особенности построения и содержания самостоятельных занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре.
4. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий оздоровительной и лечебной физической культурой.
5. Факторы, наносящие вред здоровью человека.
6. Влияние физической культуры на организм человека.
7. Оздоровительная физическая культура.
8. Питание во время занятий физической культурой.
9. Виды физических нагрузок и их интенсивность.
10. Болезненные состояния при занятиях физической культурой.
11. Дыхание на занятиях физической культурой.
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой.
13. Закономерности изменения при занятии физической культурой.
14. Физиологические критерии здоровья.
15. Понятие ЛФК.

Контрольные вопросы и задания к зачету 2 курса

1. Основы методики и организации самостоятельных занятий оздоровительной и лечебной физкультурой.
2. Влияние физической культуры на развитие организма человека.
3. Выносливость, как физическое качество человека. Методы её развития.
4. Сила, как физическое качество человека. Методы её развития.
5. Гибкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
6. Ловкость, как физическое качество человека. Методы её развития.
7. Методы контроля физического состояния здоровья, самоконтроль.
8. Средства ЛФК.
9. Методика проведения корригирующей гимнастики.
10. Охарактеризуйте общеразвивающие и прикладные упражнения.
11. Комплекс упражнений для сохранения осанки.
12. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

Контрольные вопросы и задания к зачету 3 курса

1. Применение отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.
2. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации.
3. Закаливание.
4. Особенности утомления и динамики работоспособности в течение рабочего дня, недели, года представителей различных направлений деятельности.
5. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
6. Спортивно-оздоровительная рекреация и физическое воспитание в семье.
7. Общий и специальный эффект физических упражнений.
8. Интенсивность физических нагрузок. Значение мышечной релаксации. Обоснование индивидуального выбора вида спорта или системы физических упражнений – 3.
9. Понятие о специальном действии физических упражнений, пример.
10. Перечислите механизмы лечебного действия физических упражнений на организм.
11. Роль ЛФК при различных заболеваниях органов дыхания.
12. Подбор специальных упражнений для формирования правильной осанки и исправления дефектов осанки.

Критерии оценки устного ответа на контрольные вопросы

Устный ответ предполагает ответ обучающегося на контрольные вопросы по учебному материалу, изученного раздела дисциплины. Устный ответ может быть организован как беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с физической подготовкой и выбранным видом спорта, и рассчитанная на выявление объема знаний по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.

Критерии оценивания: «зачтено» / «не зачтено».

«зачтено» – обучающийся демонстрирует уверенные и/или неполные знания материала, сопровождающиеся аргументацией, составленной на основе изученного практического материала; знает предметную и методическую терминологию, способен оперировать ею; может подтвердить теоретические знания практическими примерами; способен давать ответы на задаваемые дополнительные вопросы.

«не зачтено» – обучающийся не владеет знанием теоретической и/или практической части дисциплины; не во всех случаях правильно оперирует основными понятиями; дает неполные ответы на вопросы; демонстрирует явный недостаток знаний, умений и навыков; не отвечает на дополнительные вопросы.

2. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

Контроль качества усвоения учебного материала проводится по модульно-рейтинговой системе (МРС). На изучение дисциплины отводится 328 часов, дисциплина заканчивается зачетом. Соответственно, максимальное количество баллов составляет 100. Распределение баллов по модулям представлено в таблице 2.1.

Таблица 2.1. Распределение баллов по блокам модулей дисциплины «Оздоровительная и лечебная физическая культура»

Модуль	Всего баллов (Максимальное значение)	Теоретический блок (Контрольные вопросы / Тест)	Практический блок (Распределение баллов по занятиям)
Модуль 1	50	10	40 = 10ПЗ*3 + 5*2
Модуль 2	50	10	40 = 12ПЗ*3 + 2*2
Модуль 1	50	10	40 = 12ПЗ*3 + 2*2
Модуль 2	50	10	40 = 7ПЗ*4 + 6*2
Зачет			100
Модуль 1	50	10	40 = 12ПЗ*3 + 2*2
Модуль 2	50	10	40 = 7ПЗ*4 + 6*2
Модуль 1	50	10	40 = 12ПЗ*3 + 2*2
Модуль 2	50	10	40 = 7ПЗ*4 + 6*2
Зачет			100
Модуль 1	50	10	40 = 12ПЗ*3 + 2*2
Модуль 2	50	10	40 = 7ПЗ*4 + 6*2
Модуль 1	50	10	40 = 12ПЗ*3 + 2*2
Модуль 2	50	10	40 = 7ПЗ*4 + 6*2
Зачет			100

Текущий контроль предполагает начисление баллов за выполнение различных видов работ. Текущий контроль является результатом оценки, приобретенной компетенции обучающихся по всему объёму учебной дисциплины, изученному в семестре, в котором стоит форма контроля в соответствии с учебным планом.

Текущий контроль успеваемости предусматривает оценивание хода освоения дисциплины: теоретических основ и практической части.

Зачет является формой оценки качества освоения обучающимся образовательной программы по дисциплине. По результатам зачета обучающемуся выставляется оценка «зачтено» или «не зачтено».

Оценка «зачтено» выставляется на зачете обучающемуся, если:

- обучающийся очной формы обучения набрал по текущему контролю необходимые и достаточные баллы для выставления оценки «автоматом»;
- обучающийся знает и воспроизводит основные положения дисциплины в соответствии с заданием, применяет их для выполнения типового задания, в котором очевиден способ решения;
- обучающийся продемонстрировал базовые знания, умения и навыки важнейших разделов программы и содержания лекционного курса;
- у обучающегося не имеется затруднений в использовании научно-понятийного аппарата в терминологии курса, а если затруднения имеются, то они незначительные;
- на дополнительные вопросы преподавателя обучающийся дал правильные, или частично правильные ответы.

Компетенции или их части сформированы на базовом уровне.

Оценка «не зачтено» ставится на зачете обучающемуся, если:

- обучающийся имеет представление о содержании дисциплины, но не знает основные положения (темы, раздела, закона и т.д.), к которому относится задание, не способен выполнить задание с очевидным решением, не владеет навыками анализа и синтеза научно-технических данных;
- имеются существенные пробелы в знании основного материала по программе курса;
- в процессе ответа на вопросы зачета, допущены принципиальные ошибки при изложении материала;
- имеются систематические пропуски обучающегося занятий по неуважительным причинам.

3. ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (УК-7)

Тестовые задания позволяют оценить уровень сформированности компетенции УК-7.

Задания распределены по блокам в соответствии с уровнем сложности. Каждый блок содержит номер задания, и текст задания.

Базовый уровень (Блок А) содержит примерно 50 % заданий.

Он формируется из заданий с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных или воспроизведения фактического материала (терминология, факты, классификация, параметры и др.);

Повышенный уровень (Блок Б) в среднем составляет 35 % заданий.

В нем используются задания на сопоставление, сравнение, установление последовательности;

Высокий уровень (Блок В) в среднем составляют – 15 % заданий.

В задании используются: решения нетиповых задач, алгоритмы, доказательства, задания с развернутым ответом – определения, перечисление, изображение схемы, структуры и др.

Количество заданий по компетенции УК-7 равно 20.

Один комплект тестовых вопросов с указанием правильных ответов хранится у заведующего кафедрой, другой комплект – у преподавателя, ведущего дисциплину.

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

2 семестр / 1 курс

БЛОК А (базовый уровень) – Задание с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных

Инструкция по тестам Блока А: Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов

№	Дисциплина	Тексты заданий
1	К.М.01 Элективные дисциплины	**Основная цель общефизической подготовки (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Укрепление здоровья и повышение работоспособности 2. Подготовка только к участию в соревнованиях высокого уровня 3. Формирование базовых физических качеств (сила, выносливость, гибкость и др.) 4. Развитие исключительно мышечной массы
2	К.М.01 Элективные дисциплины	К **основным видам выносливости относят (выберите один правильный ответ):** 1. Скоростную выносливость 2. Силовую выносливость 3. Гибкостную выносливость 4. Общую (аэробную) выносливость
3	К.М.01 Элективные дисциплины	**Основным средством общей физической подготовки являются (выберите один правильный ответ):** 1. Физические упражнения 2. Спортивное оборудование 3. Факторы гигиены 4. Спортивный инвентарь
4	К.М.01 Элективные дисциплины	**Какие упражнения способствуют развитию ловкости (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Эстафеты с изменением направления движения 2. Упражнения на лазанье и перелезание 3. Упражнения на равновесие 4. Однообразный бег по кругу
5	К.М.01 Элективные дисциплины	**Какие виды упражнений наиболее эффективны для развития общей выносливости (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Длительный равномерный бег 2. Плавание средними темпами 3. Короткие единичные прыжки 4. Ходьба на большие дистанции
6	К.М.01	**Компонентами здорового образа жизни являются (выберите несколько правильных**

№	Дисциплина	Тексты заданий
	Элективные дисциплины	**вариантов ответа):** 1. Прием энергетических коктейлей 2. Походы в ночной клуб 3. Правильное питание и режим дня 4. Физические нагрузки и отказ от вредных привычек
7	К.М.01 Элективные дисциплины	**Влияние двигательной активности на организм проявляется в … (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Повышение жизненных сил и функциональных возможностей 2. Увеличенный расход калорий для поддержания оптимального веса 3. Понижение выносливости и работоспособности 4. Уменьшение количества лет
8	К.М.01 Элективные дисциплины	**Рекомендованные правила проведения занятий по общей физической подготовке (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Долго отдыхать после каждого упражнения 2. Пополнять растраченные калории едой и напитками 3. Больше активно двигаться 4. Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу
9	К.М.01 Элективные дисциплины	**Укажите виды физической активности наиболее доступные начинающим (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Бокс 2. Ходьба 3. Плавание 4. Тяжелая атлетика
10	К.М.01 Элективные дисциплины	**Укажите правильные способы дыхания при выполнении физических упражнений (выберите несколько правильных вариантов ответа):** 1. Ритмично 2. Не обращать внимания на дыхание 3. Сочетать дыхание с движением рук, ног, туловища 4. Задерживать дыхание

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие

№	Дисциплина	Тексты заданий
11	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между компонентами структуры занятия по ОФП и их содержанием:** 1. Вводная часть 2. Основная часть 3. Заключительная часть 4. Самоконтроль после занятия А. Разминка, организационный момент Б. Анализ самочувствия, ЧСС, ведение дневника тренировок В. Выполнение основных упражнений, развитие физических качеств Г. Упражнения на расслабление и растяжку, нормализация дыхания
12	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между физическим качеством и примером проявления этого качества:** 1. Сила 2. Быстрота 3. Выносливость 4. Гибкость А. Спокойный бег в течение 20–30 минут Б. Наклоны и махи ногами с большой амплитудой В. Подъём тяжёлого снаряда 1–3 раза Г. Короткий спринтерский забег на 30–60 м
13	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между видом упражнения и преимущественно развиваемым качеством.** 1. Прыжки через скакалку 2. Планка (удержание положения лёжа) 3. Длительная ходьба в среднем темпе 4. Отжимания от пола А. Сила мышц плечевого пояса

№	Дисциплина	Тексты заданий
		Б. Выносливость сердечно-сосудистой системы В. Быстрота и координация движений Г. Силовая выносливость мышц корпуса
14	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между принципом тренировки и его характеристикой:** 1. Принцип постепенности 2. Принцип регулярности 3. Принцип индивидуализации 4. Принцип вариативности А. Подбор нагрузки с учётом возраста, пола, уровня подготовленности и здоровья занимающегося Б. Планомерное увеличение объёма и интенсивности нагрузок В. Систематическое проведение занятий без длительных перерывов Г. Использование разнообразных упражнений и форм занятий

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция: Прочитайте текст и установите правильную последовательность

№	Дисциплина	Тексты заданий
15	К.М.01 Элективные дисциплины	**Расположите этапы занятия физической культурой в правильной последовательности.** 1. Основная часть 2. Разминка 3. Восстановление 4. Заминка
16	К.М.01 Элективные дисциплины	**Расположите этапы выполнения силового упражнения в правильной последовательности.** 1. Фаза усилия (основное движение с выдохом) 2. Исходное положение (правильная стойка, хват, стабилизация корпуса) 3. Краткий отдых и подготовка к следующему повторению 4. Возврат в исходное положение (контролируемое движение с вдохом)
17	К.М.01 Элективные дисциплины	**Расположите действия занимающегося при подготовке к самостоятельному занятию физической культурой в правильной последовательности:** 1. Выбор комплекса упражнений с учётом целей и уровня подготовленности 2. Разминка (подготовка организма к нагрузке) 3. Оценка самочувствия перед занятием 4. Основная часть занятия (выполнение комплекса упражнений) 5. Заминка (упражнения на расслабление и растяжку, контроль ЧСС)

БЛОК В (высокий уровень) – Задание открытого типа с развернутым ответом

Инструкция: Прочитайте текст и запишите обоснованный ответ

№	Дисциплина	Тексты заданий
18	К.М.01 Элективные дисциплины	**Впишите название термина.** Способность планомерно повышать объём и интенсивность нагрузок в тренировочном процессе отражает принцип _____.
19	К.М.01 Элективные дисциплины	**Впишите название термина**. Оценка самочувствия, контроль ЧСС и фиксация результатов занятий относятся к элементам _____.
20	К.М.01 Элективные дисциплины	**Впишите пропущенное слово.** Чередование периодов нагрузки и отдыха, обеспечивающее _____ организма, называют режимом тренировки и отдыха.

4 семестр / 2 курс

БЛОК А (базовый уровень) – Задание с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных вариантов

Инструкция по тестам Блока А: Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
1	К.М.01 Элективные дисциплины	**Главная цель занятий в спортивной секции — это:** 1. Повышение физической активности и укрепление здоровья 2. Подготовка только к участию в соревнованиях высокого уровня 3. Подготовка только к экзаменам 4. Изучение истории спорта
2	К.М.01 Элективные дисциплины	**Как называется «ничья» в шахматах:** 1. Пат 2. Мат 3. Шах
3	К.М.01 Элективные дисциплины	**Заминка и заключительная часть занятия физической культурой имеют направленность:** 1. Подготовительную 2. Ориентировочную 3. Тренировочную 4. Восстановительную
4	К.М.01 Элективные дисциплины	**Аквааэробика это:** 1. Аэробика в воде 2. Спортивная аэробика 3. Аэробика с мячом 4. Силовая аэробика
5	К.М.01 Элективные дисциплины	**К какому виду деятельности относится участие в спортивной секции:** 1. Учебная практика 2. Дополнительная физкультурно-спортивная деятельность 3. Лабораторная работа 4. Экскурсионная деятельность
6	К.М.01 Элективные дисциплины	**Кто обычно проводит занятия в спортивной секции:** 1. Студенты старших курсов без подготовки 2. Случайные приглашённые гости 3. Тренер или преподаватель физической культуры 4. Любой желающий
7	К.М.01 Элективные дисциплины	**Что из перечисленного является примером спортивной секции:** 1. Кружок по шахматной композиции 2. Литературный клуб 3. Секция волейбола 4. Курс по программированию
8	К.М.01 Элективные дисциплины	**Что важно соблюдать во время занятий физической культурой или спортом:** 1. Правила безопасности и разминку 2. Только форму одежды 3. Только расписание звонков 4. Только тишину в зале
9	К.М.01 Элективные дисциплины	**Какую роль играют спортивные секции для студентов:** 1. Помогают развивать физические качества и воспитывать дисциплину 2. Уменьшают учебную нагрузку по всем предметам 3. Заменяют основную учебную программу 4. Используются только для соревнований профессионалов
10	К.М.01 Элективные дисциплины	**Что может быть результатом регулярных занятий в спортивной секции:** 1. Снижение выносливости 2. Ухудшение самочувствия 3. Улучшение физической формы и настроения 4. Полный отказ от двигательной активности

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление соответствия

Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
11	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между видом спорта и основным инвентарём:** 1. Футбол 2. Волейбол 3. Настольный теннис 4. Лёгкая атлетика А. Сетка и мяч Б. Беговая дорожка В. Стол, ракетки и мячи Г. Мяч и ворота
12	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между ролью участника и её краткой характеристикой.** 1. Тренер 2. Капитан команды 3. Игрок 4. Судья А. Руководит игрой на площадке и поддерживает команду Б. Следит за соблюдением правил В. Проводит занятия, объясняет упражнения Г. Выполняет задания тренера на площадке
13	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между частью занятия и её краткой характеристикой.** 1. Разминка 2. Основная часть 3. Заключительная часть 4. Инструктаж по безопасности А. Объяснение правил и мер предосторожности Б. Выполнение основных упражнений В. Плавное завершение нагрузки Г. Подготовка мышц и суставов к нагрузке
14	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между суставом и его основным движением:** 1. Коленный 2. Плечевой 3. Голеностопный 4. Локтевой А. Сгибание и разгибание предплечья Б. Отведение/приведение и вращение плеча В. Сгибание и разгибание голени Г. Тыльное и подошвенное сгибание стопы
15	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между этапом занятия физической культурой и его назначением.** 1. Разминаться перед занятием 2. Проверять площадку 3. Носить подходящую спортивную обувь 4. Пить воду небольшими порциями А. Предупреждение перегрева и обезвоживания Б. Подготовка мышц и суставов к нагрузке В. Удаление посторонних предметов/скользких мест Г. Снижение риска травм стопы и голеностопа

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление последовательности
Инструкция: Прочитайте текст и установите правильную последовательность

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
16	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите правильную последовательность действий при записи в спортивную секцию.** 1. Заполнить заявление (анкету) 2. Выбрать интересующую секцию 3. Получить консультацию у преподавателя физической культуры 4. Принести при необходимости медицинскую справку
17	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите правильную последовательность действий перед началом тренировки.** 1. Надеть спортивную форму и обувь 2. Проверить наличие необходимого инвентаря 3. Прийти в спортивный зал заранее 4. Выполнить разминку

БЛОК В (высокий уровень) – Задание открытого типа с развернутым ответом

Инструкция: Прочитайте текст и запишите обоснованный ответ

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
18	К.М.01 Элективные дисциплины	Впишите пропущенное слово в определение спортивной секции: **Спортивная секция — это форма дополнительной физкультурно-спортивной деятельности студентов, направленной на укрепление здоровья и развитие _____ качеств.**
19	К.М.01 Элективные дисциплины	Впишите название термина: **Перед началом любой тренировки обязательно проводится _____, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке.**
20	К.М.01 Элективные дисциплины	Впишите пропущенное слово: **Правильная _____ и соблюдение правил безопасности во время занятий помогают избежать травм.**

6 семестр / 3 курс

БЛОК А (базовый уровень) – Задание с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных вариантов

Инструкция по тестам Блока А: Прочитайте текст и выберите один или несколько правильных ответов

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
1	К.М.01 Элективные дисциплины	**Понятие «Физическая культура» – это**: 1. Отдельные стороны двигательных способностей человека 2. Восстановление здоровья средствами физической реабилитации 3. Часть общечеловеческой культуры, направленная на разностороннее укрепление и совершенствование организма человека, и улучшение его жизнедеятельности посредством применения широкого круга средств 4. Педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2	К.М.01 Элективные дисциплины	**Вид воспитания, специфическим содержанием которого является овладение специальными физкультурными знаниями, обучение движениям, воспитание физических качеств и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется**: 1. Физической подготовкой 2. Физической культурой 3. Физкультурным образованием 4. Физическим воспитанием
3	К.М.01 Элективные дисциплины	**Спорт – это**: 1. Вид социальной деятельности, направленный на оздоровление человека и развитие его физических способностей

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
		2. Это собственно соревновательная деятельность, специальная подготовка к ней, а также межчеловеческие отношения и нормы, присущие этой деятельности 3. Специализированный педагогический процесс, построенный на системе физических упражнений и направленный на участие в соревнованиях 4. Педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека
4	К.М.01 Элективные дисциплины	**К специфическим функциям физической культуры относятся**: 1. Эмоционально-зрелищная 2. Соревновательная 3. Познавательная 4. Досуг
5	К.М.01 Элективные дисциплины	**К функциям спорта относятся**: 1. Социализирующая 2. Регламентирующая 3. Подготовительная 4. Допинговая
6	К.М.01 Элективные дисциплины	**Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой:** 1. Педагогический процесс, направленный на воспитание физических качеств и развитие функциональных возможностей, создающих благоприятные условия для совершенствования всех систем организма 2. Специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности; 3. Тип социальной практики физического воспитания, включающий теоретико-методические, программно-нормативные и организационные основы, обеспечивающие физическое совершенствование людей и формирование здорового образа жизни 4. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
7	К.М.01 Элективные дисциплины	**Физическое совершенство – это:** 1. Наиболее оптимальный результат воздействия средств физической культуры, определяющий гармоничное развитие человека и его всестороннюю подготовленность 2. Гармоничное телосложение 3. Высшая степень подготовленности – спортивная форма 4. Процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями
8	К.М.01 Элективные дисциплины	**Одной из форм физической культуры является**: 1. Физическая подготовленность 2. Физическое воспитание 3. Спортивная тренировка 4. Общая физическая подготовка
9	К.М.01 Элективные дисциплины	**Основным средством физического воспитания являются:** 1. Физические упражнения 2. Оздоровительные силы природы 3. Гигиенические факторы 4. Тренажеры, гири, гантели, штанга, мячи
10	К.М.01 Элективные дисциплины	**10. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:** 1. Показатели телосложения, деятельности функциональных систем организма и развития физических качеств 2. Показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов 3. Уровень и качество сформированных жизненно необходимых двигательных умений и навыков 4. Результаты выполнения нормативов и требований государственных программ по физическому воспитанию.

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление соответствия
Инструкция: Прочитайте текст и установите соответствие

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
11	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие основных показателей физических параметров человека с их толкованием**: 1. Показатели, характеризующие физическое развитие человека … 2. Основные критерии физического совершенства на современном этапе развития общества …

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
		3. Основу двигательных способностей человека составляют … 4. Результат физической подготовки А. нормативы и требования государственных программ по физическому воспитанию Б. показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств В. психодинамические задатки Г. физическая подготовленность
12	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие терминов их толкованию:** 1. Основное средство физического воспитания – это … 2. Физические упражнения – это … 3. Под техникой физических упражнений понимают … 4. Эффект физических упражнений определяется прежде всего … А. Физические упражнения Б. Способы выполнения двигательных действий, с помощью которых двигательная задача решается целесообразно с относительно большой эффективностью В. Их содержанием Г. Такие двигательные действия, которые направлены на реализацию задач физического воспитания, сформированы и организованы по его закономерностям
13	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между видами спорта и используемым для него инвентарем** 1. Шахматы 2. Теннис 3. Бадминтон 4. Дартс А. Волан Б. Фигуры В. Ракетка Г. Дротик
14	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите соответствие между упражнением и тренируемой им группой мышц**: 1. Мышцы пресса 2. Квадрицепсы 3. Бицепсы рук 4. Мышцы спины А. Планка Б. Приседания В. Тяга резинки к поясу Г. Сгибание рук с гантелями

БЛОК Б (повышенный уровень) – Задание закрытого типа на установление последовательности

Инструкция: Прочитайте текст и установите правильную последовательность

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
15	К.М.01 Элективные дисциплины	**Расположите этапы структуры тренировки (этапы занятия) в правильном порядке**. 1. Основная часть 2. Разминка 3. Восстановление 3. Заминка
16	К.М.01 Элективные дисциплины	**Установите верную последовательность действий по измерению пульса после нагрузки**. 1. Считать удары в течение 15 секунд 2. Умножить полученное число на 4 3. Остановиться и спокойно стоять/сидеть 4. Найти пульс на лучевой артерии
17	К.М.01 Элективные дисциплины	**Определите правильную последовательность организационных шагов при проведении эстафеты в спортивном зале:** 1. Разделить участников на равные команды и построить 2. Разметить дистанцию и обозначить поворотные стойки 3. Дать старт по сигналу 4. Объяснить правила и показать демонстрацию

БЛОК В (высокий уровень) – Задание открытого типа с развернутым ответом

Инструкция: Прочитайте текст и запишите обоснованный ответ

№ задания	Дисциплина	Тексты заданий
18	К.М.01 Элективные дисциплины	**Впишите недостающее слово в определение разминки:** Разминка — это начальная часть занятия, последовательная серия лёгких общеразвивающих упражнений, направленная на активацию сердечно‒сосудистой и мышечной систем, повышение температуры тела и подготовку _____ к основной нагрузке.
19	К.М.01 Элективные дисциплины	**Впишите пропущенное слово в определение термина:** _____ — способность выполнять движения с большой амплитудой в суставе.
20	К.М.01 Элективные дисциплины	**Впишите пропущенное слово в определение термина:** Деятельность короткими мощными отрезками, когда энергия вырабатывается преимущественно без участия кислорода — это _____ нагрузка.

Методика проведения тестирования

Максимальное время выполнения теста - 60 минут.

Количество тестовых заданий в тесте не менее 20 (УК-7, одна компетенция).

Для проведения контроля остаточных знаний компьютер формирует в случайном порядке 20 тестовых заданий.

При прохождении тестового контроля знаний обучающийся должен выбрать один или несколько правильных ответов в каждом тестовом задании.

В случае правильного ответа на 16 и более тестовых заданий (81-100% правильных ответов) обучающийся подтверждает освоение компетенций с уровнем «отлично». При ответе на 12 тестовых заданий (61-80% правильных ответов) обучающийся подтверждает освоение компетенций с уровнем «хорошо». При ответе на 8 тестовых заданий (41-60% правильных ответов) обучающийся подтверждает освоение компетенций с уровнем «удовлетворительно». При ответе менее чем на 8 тестовых заданий (0-40% правильных ответов) обучающийся не подтверждает необходимый уровень знаний и оценивается «неудовлетворительно».

Критерии оценивания ответов на тестовые задания по компетенции УК-7

Номер задания	Указания по оцениванию	Результат оценивания (баллы, полученные за выполнение задания/характеристика правильности ответа)
Задания 1-10	Блок А Задания с выбором одного или нескольких верных ответов из предложенных считается верным, если правильно указана цифра или цифры, означающие верные ответы. 50% тестовых заданий из 20-ти.	Совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
Задания 11-20	Блок Б Задания закрытого типа на установление соответствия считается верным, если правильно установлены все соответствия (позиции из одного столбца верно сопоставлены с позициями другого). Примерно 20%	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; неверный ответ или его отсутствие - 0 баллов.
	Блок Б Задания закрытого типа на установление последовательности считается верным, если правильно указана вся последовательность цифр. Примерно 15%	Полное совпадение с верным ответом оценивается 1 баллом; если допущены ошибки или ответ отсутствует- 0 баллов.
	Блок В	Полный правильный ответ на задание

	Задание открытого типа с развернутым ответом считается верным, если ответ совпадает с эталонным по содержанию и полноте. Примерно 15%	оценивается 1 баллом. Если в ответе используются перечисления, то различный порядок следования правильных ответов в перечислении не считается ошибкой. Если допущена ошибка, ответ не полный, неправильный или отсутствует - 0 баллов.

Приложение 2

Методические рекомендации по освоению дисциплины

1. Методические рекомендации преподавателю

Перед началом изучения дисциплины преподаватель должен ознакомить обучающихся с рабочей программой и оценочными материалами по дисциплине, с видами учебной и самостоятельной работы, перечнем литературы и интернет-ресурсов, с формами текущей и промежуточной аттестации, с критериями оценки качества знаний для итоговой оценки по дисциплине.

На практических занятиях работа, осуществляемая в спортивном зале под руководством преподавателя, направлена на формирование определенных навыков. Цель практических занятий – сформировать умения, позволяющие использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей, а также сформировать навыки самостоятельной работы и самоконтроля.

Во время выполнения заданий в спортивном зале обучающийся может консультироваться с преподавателем, определять качество выполняемых упражнений. Изучение дисциплины «Спортивные секции» предполагает самостоятельную тренировку, которую обучающийся может продолжить во время внеаудиторной самостоятельной работы.

Для оценки достигнутых результатов и освоения учебного материала по каждому разделу и в целом по дисциплине преподаватель использует формы текущего, промежуточного и итогового контроля развиваемых способностей обучающихся.

2. Методические рекомендации обучающимся

Приступая к изучению новой учебной дисциплины, обучающиеся должны ознакомиться с рабочей программой, оценочными материалами, учебной, научной и методической литературой, имеющейся в ЭИОС СКФ МТУСИ.

Глубина усвоения дисциплины зависит от активной и систематической работы обучающегося на практических занятиях, а также в ходе самостоятельной работы, по изучению рекомендованной литературы.

2.1. Методические указания для обучающихся по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является закрепление теоретических знаний, полученных при изучении дисциплины.

При подготовке к практическому занятию целесообразно изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, новыми публикациями в периодических изданиях: журналах, газетах и т.д.

При выполнении практических занятий основным методом обучения является самостоятельная работа обучающегося под управлением преподавателя. На них пополняются теоретические знания обучающихся, совершенствуется их физическая подготовленность, проверяется отношение обучающихся к будущей профессиональной деятельности.

Оценка выполненной работы осуществляется преподавателем по результатам выполнения заданий.

После подведения итогов занятия обучающийся обязан устранить недостатки, отмеченные преподавателем при оценке его работы.

Обучающиеся, не допущенные к практическим занятиям физической культурой по медицинским причинам, получают задание написать реферат на одну из предложенных тем.

Реферат — краткое изложение содержания первичного документа (книги, статьи, неопубликованных материалов) или результатов научно-исследовательских работ. В нем должны найти отражение уровень изученности темы, видение проблемных областей, умение анализировать и представлять различные точки зрения на проблему, формулировать выводы и предложения по возможному решению проблемы, навыки работы с источниками. Реферат свидетельствует об

информационной культуре, интеллектуальном уровне, креативности (творческом потенциале) обучающегося.

Общие требования к реферату следующие:

- точность и объективность в передаче информации из источника, основной мысли автора (не относить к автору собственные мысли);
- полнота раскрытия темы реферата;
- доступность и ясность изложения;
- возможность составить представление:
  о мнении автора источника по рассматриваемой теме;
  о мнении автора реферата по этому же вопросу.

Таким образом, реферат должен содержать и концепцию авторов литературных источников и концепцию автора реферата.

Обычно реферат содержит следующие элементы:

- Титульный лист;
- Содержание;
- Введение. Обоснование темы (актуальность, теоретическая и практическая значимость). Цель и задачи работы.
- Обзор источников с анализом и критической оценкой автора реферата (положительные стороны и спорные точки зрения авторов рассматриваемых источников).
- Формулирование собственного взгляда на рассматриваемую проблему;
- Выводы и предложения;
- Список источников.

В реферате могут быть приложения в виде анкет, схем, диаграмм и пр. На усмотрение автора в реферате могут быть разработаны отдельные тематические главы, параграфы, в которых анализируется соответствующая литература. При этом каждый раздел должен содержать область выводов и переходный (логический) мостик к следующей главе. А общие выводы в конце реферата являются суммой выводов отдельных глав.

Список источников в реферате имеет важное значение: он отражает степень разработанности темы.

Объем текста реферата определяется содержанием документа (количеством сведений, их научной ценностью и/или практическим значением), а также доступностью и языком реферируемого документа. Объем текста реферата как правило составляет до 5 страниц.

3. Методические рекомендации для обучающихся по самостоятельной работе

Самостоятельная работа обучающихся – это планируемая учебная, учебно-исследовательская работа обучающихся, выполняемая во внеаудиторное время по заданию и при методическом руководстве преподавателя, при этом носящая сугубо индивидуальный характер.

Целью самостоятельной работы обучающихся является:

- овладение знаниями в области физической культуры и спорта;
- овладение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- овладение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленностью, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Самостоятельная работа обучающихся способствует развитию самостоятельности, ответственности и организованности, творческого подхода к организации активного отдыха и занятий по укреплению и длительному сохранению собственного здоровья. Самостоятельная работа обучающихся по физической культуре проводится с целью формирования разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры, применять знания и умения в успешной профессиональной деятельности, в укреплении и сохранении собственного здоровья, в том числе:

- формирования умений по поиску и использованию справочной и специальной литературы, а также других источников информации;

- качественного освоения и систематизации полученных теоретических и практических знаний, их углубления и расширения в зависимости от профессиональной деятельности
формирования умения применять полученные знания на практике (в профессиональной деятельности) и закрепления практических умений обучающихся;
- развития познавательных способностей обучающихся, формирования самостоятельности мышления;
- развития активности обучающихся, творческой инициативы, самостоятельности, ответственности и организованности;
- формирования способностей к саморазвитию (самопознанию, самоопределению, самообразованию, самосовершенствованию, самореализации, саморегуляции);

Формы самостоятельной работы обучающихся определяются содержанием учебной дисциплины (или ПМ), степенью подготовленности обучающихся.
Эта работа включает в себя:
1) самостоятельное изучение информационных источников и их применение в практической деятельности (занятиях, соревнованиях);
2) подготовку к практическим занятиям;
3) подготовку к промежуточному контролю (сдача контрольных нормативов);
4) подготовку к зачёту.

Контроль за ходом и результатами СРС осуществляет преподавателем систематически, в том числе в процессе проведения практических занятий. Результаты СРС оцениваются в ходе текущего контроля и учитываются в ходе промежуточной аттестации обучающихся по изучаемой дисциплине.

К видам контроля относятся: устный опрос, письменные работы, контроль с помощью технических и информационных средств, контрольные упражнения.

Критериями оценки самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Общая физическая подготовка» является:
- уровень освоения обучающихся учебного материала;
- умения обучающегося использовать теоретические знания при выполнении практических задач;
- умения обучающегося активно использовать электронные образовательные ресурсы, находить требующуюся информацию, изучать ее и применять на практике;
- обоснованность и четкость изложения ответа;
- оформление материала в соответствии с требованиями, нормативами;
- умение ориентироваться в потоке информации, выделять главное;
- умение четко сформулировать проблему, предложив ее решение, критически оценить решение и его последствия;
- умение показать, проанализировать альтернативные возможности, варианты действий;
умение сформировать свою позицию, оценку и аргументировать ее.

Перед выполнением внеаудиторной самостоятельной работы преподаватель проводит инструктаж (консультацию) с определением цели задания, его содержания, сроков выполнения, основных требований к результатам работы, критериев оценки, форм контроля и перечня источников и литературы.

Обычно постановку задачи обучающимся на проведение самостоятельной работы преподаватель осуществляет на одном из занятий, предшествующему данному.

Методику самостоятельной работы все обучающиеся выбирают индивидуально.

Методические рекомендации по выполнению контрольных упражнений

Прежде чем приступить к занятием физической культурой и спортом, необходимо пройти тщательный медицинский осмотр. Только по результатам данного осмотра с учетом индивидуального состояния здоровья и разрешения врача, обучающийся может приступать к подготовке и выполнению тех или иных контрольных упражнений. Также необходим самоконтроль.

Простейшим методом самоконтроля является наблюдение за субъективным состоянием. При оптимальном режиме тренировки сохраняется ощущение бодрости, которое больше в первой половине дня и меньше во второй – после работы. Физическую нагрузку контролируют по внешним и внутренним признакам утомления, а также по частоте сердечных сокращений.

К внешним признакам утомления относят изменения цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушения ритма дыхания, нарушение координации движений (см. таблицу).

Внешние признаки утомления

Таблица

Признаки	Небольшое физическое утомление	Значительное утомление (1-й степени)	Резкое переутомление (2-й степени)
Цвет кожи	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение, синюшность
Потливость	Небольшая	Значительная (выше пояса)	Резко выраженная (и ниже пояса), выступление солей
Дыхание	Учащенное (до 22-26 в 1 мин на равнине и до 36 на подъеме)	Учащенное (38-48 в 1 мин), поверхностное	Резко учащенное (более 50-60 в 1 мин) переходящее в отдельные вздохи, сменяющиеся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, легкое покачивание	Резкие покачивания, отказ от дальнейшего движения
Общий вид, ощущения	Обычный	Усталое выражение лица, нарушение осанки, снижение интереса	Изможденное выражение лица, резкое нарушение осанки «вот-вот упадет», жалобы на резкую слабость, головную боль, тошноту
Мимика	Спокойная	Напряженная	Искаженная

К *внутренним признакам*, свидетельствующим о наступлении утомления, относят появление болевых ощущений в мышцах, тошнота или даже головокружение.

При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнения и отдохнуть. Во время отдыха рекомендуется выполнять дыхательные упражнения и упражнения на расслабления мышц. Также рекомендована профилактика наступления состояний, предрасполагающих к травмам, строгая индивидуализация тренировочного процесса, тщательные медицинские наблюдения.

Рекомендуемые источники для углубленного изучения учебного материала

1. Физическая культура: учебник для академического бакалавриата: [для обучающихся вузов всех направлений и специальностей] /И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов; Финансовый ун-т при Правительстве Рос. Федерации. Москва : Юрайт , 2016. 492 с.

2. Физическая культура: методики практического обучения: [учебник по дисциплине "Физическая культура"] /И. С. Барчуков. Москва: Кнорус, 2014. 297с.

3. Физическая культура: [учебник для использования в учебном процессе образовательных учреждений, реализующих программы начального и среднего профессионального образования] /А. А. Бишаева. Москва : Академия , 2015. 299 с.

4. Физическая культура: основы здорового образа жизни: учебное пособие для обучающихся высших учебных заведений, обучающихся по специальности 050720.65 (033100) -

Физическая культура /Ю. П. Кобяков; под ред. С. Осташова. - Ростов-на-Дону.: Изд-во Феникс, 2012. - 252 с.

5. Физическая культура: учебное пособие для обучающихся вузов /Ю. И. Евсеев; отв. за вып. Кузнецов В. - Ростов-на-Дону: Изд-во Феникс, 2012. - 444 с.

Рекомендации по подготовке к рубежным аттестациям

Изучение дисциплинарного модуля заканчивается сдачей контрольных нормативов, которая представляет собой текущий контроль по модулю и проводится на последнем занятии. Основной формой такого контроля является комплекс упражнений, проверяющих уровень физической подготовленности.

Текущий контроль успеваемости проводится на последнем занятии модуля и включает в себя сдачу контрольных нормативов (контрольных упражнений, проверяющих уровень физической

подготовленности) и проверку теоретических знаний путем устного ответа на контрольные вопросы. Результаты текущего контроля доводятся до сведения обучающихся до промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится в форме зачета. Зачет проводится по

расписанию промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация осуществляется автоматически, согласно МРС, при наличии медицинского обследования и количестве посещений практических занятий не менее 50 %.

Обучающиеся, пропустившие больше 50 % практических занятий, сдают зачет в виде защиты реферата (теоретическая часть) и выполнения контрольных упражнений (практическая часть).

Обучающиеся, имеющие освобождение от занятий физической культурой по медицинским показаниям, сдают зачет в виде защиты реферата.

Самостоятельная работа обучающихся над усвоением материала по дисциплине может выполняться в помещении для самостоятельной работы СКФ МТУСИ, посредством использования электронной библиотеки и ЭИОС.