

УТВЕРЖДАЮ  
Декан факультета

\_\_\_\_\_ Матвеев П.В.  
(подпись) ФИО  
«\_\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление/специальность подготовки	24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика
Специализация/профиль/программа подготовки	Стартовые и технические комплексы ракет и космических аппаратов
Уровень высшего образования	Бакалавриат
Форма обучения	Очная
Факультет	А Ракетно-космической техники
Выпускающая кафедра	А4 СТАРТОВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ РАКЕТ И КОСМИЧЕСКИХ АППАРАТОВ
Кафедра-разработчик рабочей программы	О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
1	1	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
1	2	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
2	3	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
2	4	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
3	5	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	диф. зач.
ВСЕГО		0	340	340	0	0	340	0	0	0	0	

*ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ*

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО  
ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)**

**24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика**

год набора группы: 2024

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., доцент, заведующий кафедрой

\_\_\_\_\_

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ  
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании кафедры-разработчика  
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц.

\_\_\_\_\_

Программа рассмотрена  
на заседании выпускающей кафедры

**А4 СТАРТОВЫЕ И ТЕХНИЧЕСКИЕ КОМПЛЕКСЫ РАКЕТ И КОСМИЧЕСКИХ АППАРАТОВ**

Заведующий кафедрой Долбенков В.Г., к.т.н., снс

\_\_\_\_\_

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ  
ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

**Разделы рабочей программы**

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

**Приложения к рабочей программе дисциплины**

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

## 1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

**УК-7**

*знания:*

- ценности физической культуры и спорта;
- значение физической культуры в жизнедеятельности человека;
- факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;
- принципы и закономерности совершенствования физических способностей;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических способностей и свойств личности;
- основные требования психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности;
- влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного

на повышение производительности труда;

*умения:*

- придерживаться здорового образа жизни;
- самостоятельно поддерживать и развивать основные физические способности в процессе занятий физическими упражнениями;
- осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям

труда и специфическим воздействиям внешней среды;

*навыки:*

– применять на практике методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющие потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

- способен самостоятельно осуществить выбор вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья;

- применять здоровьесберегающие технологии;

– применять средства и методы развития прикладных физических способностей (выносливость, быстрота, сила, гибкость и координация) и психических качеств (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.), необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

## 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания школьных курсов.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 340 ч.

#### 3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Практические занятия		УК-7
1	1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом. 1. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности. 2. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	6	6	6	0	2
1	1	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом. 1. Педагогический контроль. 2. Самоконтроль состояния здоровья.	10	10	10	0	4
1	1	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта. 1. Выявление хронотипа работоспособности человека. 2. Методики регулирования физической работоспособности. 3. Методики регулирования умственной работоспособности.	52	52	52	0	14
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20
1	2	Раздел 4. Общая физическая подготовка. 1. Физический потенциал специалиста. 2. Повышение уровня физической подготовленности. 3. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	68	68	68	0	20
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	20
2	3	Раздел 5. Методики развития физических способностей. 1. Методики развития выносливости. 2. Методики развития скоростных способностей. 3. Методики развития силовых способностей. 4. Методики развития координационных способностей. 5. Методики развития гибкости.	68	68	68	0	20
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	20
2	4	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка. 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранному направлению трудовой деятельности. 2. Производственная гимнастика. 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика. 4. Прикладная аэробика.	68	68	68	0	20
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	20
3	5	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста. 1. Занятия оздоровительной направленности. 2. Занятия рекреационной направленности.	68	68	68	0	20
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	20
Всего по дисциплине			340	340	340	0	100

#### 3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности.	2
2		Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	4
3	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	Педагогический контроль.	4
4		Самоконтроль состояния здоровья.	6
5	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.	Методики регулирования физической работоспособности.	30
6		Методики регулирования умственной работоспособности.	16
7		Выявление хронотипа работоспособности человека.	6
Всего за 1 семестр			68
8	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	Физический потенциал специалиста.	4
9		Повышение уровня физической подготовленности.	32
10		Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	32
Всего за 2 семестр			68
11	Раздел 5. Методики развития физических способностей.	Методики развития скоростных способностей.	12
12		Методики развития силовых способностей.	14
13		Методики развития гибкости.	12
14		Методики развития выносливости.	14
15		Методики развития координационных способностей.	16
Всего за 3 семестр			68
16	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности.	50
17		Производственная гимнастика.	4
18		Профилактическая оздоровительная гимнастика.	10
19		Прикладная аэробика.	4
Всего за 4 семестр			68
20	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	Занятия рекреационной направленности.	34
21		Занятия оздоровительной направленности.	34
Всего за 5 семестр			68

#### 4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА																			
	1	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11		12	13	14	15	16	17	
1						ДР	Тест, Докл, КПос				ДР	Тест, Докл, КПос						ДР	КПос, Тест, Докл, Портф, зач.	
2						ДР	КПос, Тест, Докл				ДР	КПос, Тест, Докл						ДР	КПос, Тест, Докл, Портф, зач.	
3						ДР	КПос, Тест, Докл				ДР	КПос, Тест, Докл						ДР	КПос, Тест, Докл, Портф, зач.	
4						ДР	КПос, Тест, Докл				ДР	КПос, Тест, Докл						ДР	Тест, КПос, Докл, Портф, зач.	
5						ДР	КПос, Докл, Тест				ДР	КПос, Докл, Тест						ДР	КПос, Тест, Докл, Портф, диф. зач.	

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Тест – тест;
- Докл – доклад;
- Портф – портфолио;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- диф. зач. – дифференцированный зачет.

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест;
- доклад;
- портфолио.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет;
- дифференцированный зачет.

## 5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1. Основная литература по дисциплине:

1. . Физическая культура. Физическая подготовка единоборцев. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 10 экз.
2. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
3. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
4. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
5. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
6. Е. А. Бавыкин, А. О. Филатов. . Прыгучесть и прыжковая подготовка волейболистов. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 8 экз.
7. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
8. З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012, эл. рес.
9. М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
10. М. М. Грозов, Н. А. Зиновьев, Д. Г. Хисматуллин. . Физическая культура. Физиология процессов утомления и восстановления. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 7 экз.
11. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
12. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
13. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Основы физиологии. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.
14. Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
15. П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, Д. Г. Хисматуллин. . Физическая культура. Методическое пособие по технике игры в волейбол. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
16. П. Б. Святченко, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Учебно-методическое пособие по лыжному спорту. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.

### 5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

1. А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев. . Гребной спорт. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
2. А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев. . Фитнес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
3. А. О. Филатов, А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Спортивная тренировка борцов. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
4. Д. Г. Хисматуллин, А. А. Ивачев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методическое пособие по гиревому спорту. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
5. Д. Г. Хисматуллин, А. Н. Зиновьев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
6. М. В. Алексеев, А. Н. Зиновьев, В. В. Феофанов. . Физическая культура. Регби-футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 0 экз.
7. М. В. Купреев, М. В. Алексеев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методика организации занятий спортивно-оздоровительным туризмом. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
8. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
9. М. М. Соловьёв, А. А. Ивачев, П. Б. Святченко. . Горный туризм. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.
10. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
11. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
12. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
13. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
14. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. Ю. Надыршина. . Кардиотренировка. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.
15. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, М. Ю. Надыршина. . Коррекция осанки. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.
16. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
17. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Гандбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
18. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.

### 5.3. Периодические издания:

не требуются.

### 5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. <http://library.voenmeh.ru> — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
2. <http://e.lanbook.com> — ЭБС Лань;
3. <https://urait.ru> — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов..

### Современные профессиональные базы данных:

1. <https://rusneb.ru> – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. <https://cyberleninka.ru/> - Научная электронная библиотека «Киберленинка»;
3. <http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library> - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

### Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. [http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com\\_irbis&view=irbis&Itemid=457](http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457) - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. <http://www.consultant.ru/> - КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

### 5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

### 5.6. Информационные технологии:





## **6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **6.1. Практические занятия:**

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

### **6.2. Прочее:**

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

### Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *24.03.01 Ракетные комплексы и космонавтика*. Дисциплина реализуется на факультете *О Естественнотехнический БГТУ "ВОЕНМЕХ"* им. Д.Ф. Устинова кафедрой *О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ*.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:  
УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

**Текущий контроль успеваемости** студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест;
- доклад;
- портфолио.

**Промежуточная аттестация** проводится в формах:

- зачет;
- дифференцированный зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **0 з.е., 340 ч.** Программой дисциплины предусмотрены практические занятия (**340 ч.**), самостоятельная работа студента (**0 ч.**).

## ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

### Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 340 ч., из них 340 ч. аудиторных занятий, и 0 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.
---------------------	--------------------------	--------------------

## ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- доклад;
- контроль посещаемости;
- тест;
- портфолио;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- дифференцированный зачет.

### Критерии оценивания

#### Диагностическая работа

Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

#### Доклад

Обучающиеся, освобожденные от сдачи нормативов по медицинским показаниям, могут набрать необходимые баллы за выступление с докладом.

Примерные темы:

1. Физическое воспитание и физическое развитие.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
4. Здоровье. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Понятия физической рекреации, реабилитации. Адаптивная физическая культура.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиена мест занятий, одежды, обуви.
7. Физическая подготовленность. Физические способности.
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
9. Содержание самостоятельных занятий.
10. Методика построения индивидуальных тренировочных программ.
11. Основные понятия о строении организма человека. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Рекреация, реабилитация и адаптивная физическая культура.
13. Методика построения занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре.
14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
15. Профилактика травматизма.

Критерии оценивания:

1. Соответствие содержания заявленной теме - 1 балл;
2. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение) - 1 балл;
3. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме - 1 балл;
4. Наличие краткой характеристики первоисточников - 1 балл;
5. Свободное владение материалом - ответы на вопросы - 1 балл;
6. Оригинальность (содержательная, образная, стиливая, композиционная) - 1 балл;
7. Логичность, связность - 1 балл;
8. Языковая правильность - 1 балл
9. Выделение в тексте основных понятий и терминов их толкование - 1 балл;
10. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения - 1 балл.

Максимальное количество баллов за один доклад – 10.

#### Контроль посещаемости

Обучающийся получает 1 балл за посещение 1 практического занятия.

#### Тест

Каждые 5 посещений практических занятий дают возможность сдачи 1 теста оценки физической подготовленности. За выполнение контрольных нормативов обучающийся может набрать от 0 до 10 баллов.

Критерии оценивания физической подготовленности. Мужчины (результаты представлены с шагом в 1 балл)

- 1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
(см) 170 190 210 235 260 270 280 290 295 300
- 2 Подтягивание из виса на высокой перекладине  
(кол-во раз) 6 8 10 15 17 18 19 20 23 25
- 3 Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях  
(кол-во раз) 10 15 20 35 40 45 50 55 60 65
- 4 Поднимание ног в висе до касания перекладины  
(кол-во раз) 6 8 10 15 17 18 19 20 23 25
- 5 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  
(кол-во раз) 15 25 35 45 60 70 80 100 110 120
- 6 Поднимание туловища из положения лёжа на спине  
(кол-во раз за 1 минуту) 30 35 40 50 60 63 65 68 70 75
- 7 Приседания со штангой на спине - 1/2 собственного веса  
(кол-во раз) 10 15 20 30 - - - - -
- 8 Приседания со штангой на спине - 1/1 собственного веса

(кол-во раз) - - - - - 15 - 20 - 25  
 9 Жим штанги лежа - 1/2 собственного веса  
 (кол-во раз) 10 15 20 30 - - - - -  
 10 Жим штанги лежа - 1/1 собственного веса  
 (кол-во раз) - - - - - 15 - 20 - 25  
 11 Становая тяга - 1/2 собственного веса  
 (кол-во раз) 15 20 25 30 - - - - -  
 12 Становая тяга - 1/1 собственного веса  
 (кол-во раз) - - - - - 15 - 20 - 25  
 13 Толчок двух гирь весом 16 кг по длинному циклу  
 (кол-во раз) 6 8 10 20 - - - - -  
 14 Толчок двух гирь весом 24 кг по длинному циклу  
 (кол-во раз) - - - - - 20 - 25 - 30

Критерии оценивания физической подготовленности. Женщины (результаты представлены с шагом в 1 балл)

1 Прыжок в длину с места толчком двумя ногами  
 (см) 150 160 170 190 225 235 245 255 265 275  
 2 Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье  
 (см) +6 +7 +12 +16 +20 +25 +30 +33 +35 +40  
 3 Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу  
 (кол-во раз) 7 10 14 17 30 35 40 45 50 60  
 4 Поднимание туловища из положения лёжа на спине  
 (кол-во раз за 1 минуту) 25 30 35 50 55 58 60 63 65 70  
 5 Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) 6 10 14 20 30 35 40 45 50 60  
 6 Приседания со штангой на спине - 1/3 собственного веса  
 (кол-во раз) 15 20 25 30 - - - - -  
 7 Приседания со штангой на спине - 1/2 собственного веса  
 (кол-во раз) - - - - - 15 - 20 - 25  
 8 Жим штанги лежа - 1/3 собственного веса  
 (кол-во раз) 10 15 20 30 - - - - -  
 9 Жим штанги лежа - 1/2 собственного веса  
 (кол-во раз) - - - - - 15 - 20 - 25  
 10 Становая тяга - 1/3 собственного веса  
 (кол-во раз) 15 20 25 30 - - - - -  
 11 Становая тяга - 1/2 собственного веса  
 (кол-во раз) - - - - - 15 - 20 - 25  
 12 Рывок гири весом 8 кг  
 (кол-во раз) 15 20 25 30 - - - - -  
 13 Рывок гири весом 16 кг  
 (кол-во раз) - - - - - 20 - 25 - 30

#### **Портфолио**

От 0 до 40 баллов за участие в спортивно-массовых студенческих мероприятиях и соревнованиях. Критерий определяется преподавателем в зависимости от личного вклада обучающегося и уровня мероприятия.

#### **Зачет**

Для получения зачета по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

#### **Зачет**

Для получения зачета по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

#### **Зачет**

Для получения зачета по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

#### **Зачет**

Для получения зачета по дисциплине обучающемуся необходимо набрать 60 баллов и более. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

#### **Дифференцированный зачет**

Для получения оценки "зачтено-удовлетворительно" обучающемуся необходимо набрать 51 балл; для получения оценки "зачтено-хорошо" - 75 баллов; для получения оценки "зачтено-отлично" - 85 баллов. Баллы выставляются в соответствии с технологической картой дисциплины.

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Практические занятия		УК-7	
1	1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	6	6	6	0	2	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
1	1	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	10	10	10	0	4	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
1	1	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.	52	52	52	0	14	Контроль посещаемости, Тест, Доклад, Портфолио
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20	
1	2	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Тест, Доклад, Портфолио
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	20	
2	3	Раздел 5. Методики развития физических способностей.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Тест, Доклад, Портфолио
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	20	
2	4	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Тест, Доклад, Портфолио
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	20	
3	5	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	68	68	68	0	20	Контроль посещаемости, Тест, Доклад, Портфолио
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	20	
Всего по дисциплине			340	340	340	0	100	

## Критерии оценивания

### УК-7

Вопросы открытого типа:

- № 1 С какой целью используются приемы самомассажа в процессе самостоятельных занятий физической культурой?
- № 2 Требования безопасности перед началом и во время занятий в тренажерном зале.
- № 3 Какие упражнения можно использовать для развития силовых способностей?
- № 4 Как выполняется подготовительная часть занятия по физической культуре?
- № 5 Каким образом можно изменить (увеличить или уменьшить) нагрузку во время выполнения физических упражнений?
- № 6 Разминка как часть тренировки. Опишите разницу между общей и специальной разминкой.
- № 7 Утомление. Опишите возможные последствия физического утомления после нагрузок.
- № 8 Перечислите популярные варианты двигательной активности/спортивных занятий, которыми можно заниматься в зимнее время на открытом воздухе для повышения выносливости?
- № 9 Для чего необходимо выполнять упражнения в течение учебного (рабочего) дня?
- № 10 Из каких трех частей состоит учебно-тренировочное занятие? Дайте краткую характеристику каждой из них.
- № 11 Основные причины травматизма во время занятий физической культурой и спортом.
- № 12 Нужно ли пить воду во время тренировки? Обоснуйте свой ответ.
- № 13 Что такое спорт?
- № 14 Какие разновидности спорта включает в себя массовый спорт?
- № 15 Какие проблемы связаны с травмами в спорте?
- № 16 Назовите устройство, опишите его функции и цель применения в тренировочном процессе.



- № 17 Как называется образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья? Какие аспекты к нему относятся?
- № 18 Гражданка Д. на регулярной основе занимается бегом, спортивной ходьбой, плаванием, ездой на велосипеде и бегом на лыжах, выполняя физическую нагрузку в зоне умеренной мощности. Какую двигательную способность (физическое качество) она развивает? Какие еще виды физической активности можно использовать в этих целях?
- № 19 Йога как оздоровительное направление.
- № 20 Мышцы какой части тела наиболее активно задействованы при выполнении данного упражнения? Приведите еще примеры упражнений схожей направленности.



- № 21 В какой системе физической подготовки применяется следующий инвентарь:

- функциональная рама;
- тренировочные петли;
- тумбы для запрыгивания;
- покрышка;
- сэндбэг;
- гребной тренажер;
- скакалка;
- гантели;
- медицинский мяч;



- канат;
- гимнастические кольца;
- турник;
- гантели;
- жилет-утяжелитель;
- силовые сани?

Что из себя представляет данное направление подготовки?

№ 22 Дайте краткую характеристику виду спорта "легкая атлетика".

№ 23 Техника выполнения какого упражнения описана ниже? К какому виду спорта оно относится?

Из упора присев, разгибая ноги, перенести тяжесть тела на руки, наклонить голову вперед; сгибая руки, оттолкнуться ногами и перевернуться через голову – сгруппироваться; выполнить перекат в упор присев – встать.

№ 24 Как называется вид спорта, в котором игроки располагаются на противоположных сторонах разделённой сеткой площадки и перекидывают волан через сетку ударами ракеток? Дайте краткую характеристику виду спорта.

№ 25 Как называется комплекс лёгких физических упражнений, выполняемых утром после пробуждения для ускорения перехода от состояния сна к активной деятельности? В чем польза для здоровья у данного мероприятия?

*Вопросы закрытого типа:*

№ 1 Установите последовательность проведения тренировочного занятия

1. Основная часть
2. Заключительная часть
3. Подготовительная часть

№ 2 Выполняется сдача норм ГТО: тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами». В каких случаях попытка не будет засчитана?

1. Заступ за линию отталкивания или касание ее;
2. Маховые движения руками во время выполнения прыжка;
3. Касание руками пола во время приземления;
4. Отталкивание с предварительного подскока;
5. Поочередное отталкивание ногами

№ 3 Гражданин К. решил приступить к занятиям физической культурой после длительной болезни. С чего стоит начать?

1. Выбрать понравившийся вид спортивной направленности занятий и найти тренера
2. Врачебный контроль
3. Бег низкой интенсивности и дыхательная гимнастика
4. Спортивные и подвижные игры

№ 4 Какие виды физической активности в наибольшей степени подходят для развития функционального состояния дыхательной системы?

1. Спортивная ходьба
2. Скандинавская ходьба
3. пляжный волейбол
4. оздоровительный бег
5. Катание на беговых лыжах
6. Настольный теннис
7. Стретчинг
8. Занятия силовыми видами спорта в тренажерном зале

№ 5 Какие виды спорта/физической активности в наибольшей степени подходят для развития силовых способностей?

1. Бег
2. Футбол
3. Бодибилдинг
4. Бадминтон
5. Пауэрлифтинг

№ 6 На укрепление какой группы мышц направленно данное упражнение?



1. Мышцы спины
2. Мышцы ног
3. Мышцы рук
4. Мышцы живота

№ 7 Какие виды физической активности в наибольшей степени подходят для коррекции осанки?

1. Пилатес
2. Оздоровительный бег
3. Катание на велосипеде
4. Йога
5. Катание на горных лыжах и сноуборде
6. Плавание

№ 8 Занятия оздоровительной ходьбой способствуют ...

1. Снижение массы тела (похудение)
2. Укрепление сердечно-сосудистой системы
3. Активный набор мышечной массы
4. Развитие координационных способностей
5. Развитие быстроты двигательной реакции

№ 9 Гражданка О. хочет добиться увеличения мышечной силы нижних конечностей. Какое из упражнений в наибольшей степени подходит для решения поставленной задачи?

1)



2)



3)



№ 10 Что из перечисленного соответствует правилам техники безопасности в тренажерном зале?

1. При обнаружении неисправности спортивного инвентаря необходимо обратиться к преподавателю
2. Разрешено заниматься в открытой обуви
3. При выполнении упражнений со штангой необходимо использовать замки безопасности
4. Отдыхать между подходами рекомендуется непосредственно на тренажере, на котором выполнялось упражнение
5. Рекомендуется выполнять упражнения с большим отягощением без подстраховки

№ 11 Выберите верное утверждение.

1. К занятиям физической культурой и спортом допускаются все обучающиеся независимо от формы одежды и наличия спортивной обуви
2. К занятиям физической культурой и спортом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и вводный инструктаж
3. К занятиям физической культурой и спортом допускаются лица, имеющие признаки плохого самочувствия или заболевания

№ 12 Какой вид двигательной активности наиболее энергозатратный?

1. Пеший туризм
2. Оздоровительный бег
3. Гольф
4. Футбол
5. Верховая езда

№ 13 Что из перечисленного можно отнести к способам повышения работоспособности?

1. Гимнастика для глаз во время работы за компьютером
2. Употребление 150 мл воды утром натощак
3. Умеренная физическая активность
4. Соблюдение режима труда и отдыха

№ 14 Установите соответствие между понятиями и характеристиками.

А) Самоконтроль

Б) Врачебный контроль

1. Оценка состояния здоровья с целью допуска к занятиям
2. Учет субъективных показателей
3. Рекомендации определенных видов физических упражнений и их рациональной дозировки
4. Оценка тренировочного эффекта на основе повседневных самонаблюдений

№ 15 Малоподвижный образ жизни может привести к ...

1. Повышение уровня выносливости
2. Гиподинамия
3. Мышечная гипертрофия
4. Мышечная атрофия
5. Ожирение
6. Нарушение обмена веществ
7. Всестороннее физическое развитие
8. Повышение уровня работоспособности

№ 16 Установите соответствие между понятиями и характеристиками.

А) Профессионально-прикладная физическая культура

Б) Спорт высших достижений

1. Тренировочная и соревновательная деятельность
2. Предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма

3. Достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии
4. Достижение максимально возможных спортивных результатов

№ 17 Установите соответствие между понятиями и характеристиками.

А) Физическое развитие

Б) Физическая подготовленность

1. Длина тела
2. Выносливость
3. Масса тела
4. Обхват груди
5. Силовые способности
6. Координационные способности

№ 18 Гражданка О. хочет добиться увеличения мышечной силы нижних конечностей. Какое из упражнений в наибольшей степени подходит для решения поставленной задачи?

1. Отжимания от пола
2. Приседания с собственным весом
3. Подтягивания из виса на перекладине
4. Выпады с гантелями

№ 19 Какой вид физической культуры подходит человеку после снятия гипса при переломе руки?

1. Оздоровительная физическая культура
2. Адаптивная физическая культура
3. Лечебная физическая культура

№ 20 Кто считается основателем современного олимпийского движения?

1. Мишель Platini
2. Генри VIII
3. Пьер де Кубертен
4. Спартак

№ 21 Какой из перечисленных видов спорта является командным?

1. Легкая атлетика
2. Плавание
3. Волейбол
4. Теннис

№ 22 Какой из перечисленных видов спорта включает элементы акробатики?

1. Футбол
2. Чир спорт
3. Баскетбол
4. Плавание

№ 23 Какой из указанных снарядов используется в легкой атлетике для метания?

1. Диск
2. Гиря
3. Меч
4. Шест

№ 24 Тайм-аут - это...

1. Перерыв в спортивных играх
2. Восстановление после травмы
3. Время, отведенное на матч
4. Время работы врачей и спасателей в командных видах спорта

№ 25 Марафон – это...

1. забег на дистанцию более 38 километров
2. дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 42 километра 195 метров
3. длительный бег по пересеченной местности
4. дисциплина легкой атлетики, представляющая собой забег на дистанцию 21 километр 97,5 метров