

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Луганский государственный университет
имени Владимира Даля»
(ФГБОУ ВО «ЛГУ им. В. Даля»)

Институт гражданской защиты
Кафедра техносферной безопасности



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
Малкин В.Ю.
2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

По дисциплине Физическая культура и спорт

По специальности 20.05.01 Пожарная безопасность

Специализация: «Проектирование, производство и эксплуатация пожарно-спасательной техники и оборудования»

Лист согласования РПУД

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» по специальности 20.05.01 Пожарная безопасность – 28 с.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура и спорт» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности Пожарная безопасность (утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 25 мая 2020 года № 679, с изменениями и дополнениями 27.02.23г. №208).

СОСТАВИТЕЛЬ (СОСТАВИТЕЛИ):

Старший преподаватель кафедры техносферной безопасности Нагиба Е.И.

Ассистент кафедры техносферной безопасности Щепкин А.А.

Ассистент кафедры техносферной безопасности Смоляр И.А.

Рабочая программа дисциплины утверждена на заседании кафедры техносферной безопасности « 14 » _____ 02 _____ 20 24 г., протокол № 6 .

Заведующий кафедрой техносферной безопасности

 Максюк И.К.

Рекомендована на заседании учебно-методической комиссии института гражданской защиты « 20 » _____ 02 _____ 20 24 г., протокол № 6 .

Председатель учебно-методической комиссии
института гражданской защиты

 Михайлов Д.В.

1. Цели и задачи освоения дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины – последовательное перманентное формирование физической культуры личности, воспитание здорового, всесторонне развитого, физически совершенного человека, готового к трудовой деятельности, воспитание морально-волевых качеств и потребности в здоровом образе жизни, использование полученных ценностей физической культуры в личной, общественной, профессиональной деятельности и в семье.

Задачи:

- использование в своей практической деятельности знания основных теоретических положений физического воспитания;
- развитие общих и специальных физических качеств с использованием различных средств физической культуры и спорта;
- контроль и анализ динамики физической подготовленности;
- планирование физической нагрузки и осуществление самоконтроля физического состояния и физических возможностей при выполнении силовых упражнений и упражнений с отягощениями;
- выполнение базовых оздоровительных комплексов;
- ориентация студентов на здоровый образ жизни без курения, алкоголя, наркотиков и других опасных наклонностей, систематический самоконтроль, соблюдение норм гигиены, сбалансированное питание.

2. Место дисциплины в структуре ОПОП ВО

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части учебного плана специальности и направлена на формирование физической культуры личности студента, подготовке к социально-профессиональной деятельности, сохранению и укреплению здоровья.

Необходимыми условиями для освоения дисциплины являются:

- знания о влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- умения выполнять комплексы оздоровительной и лечебной физической культуры;
- навыки повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья.

Содержание дисциплины является логическим продолжением дисциплины «Безопасность жизнедеятельности».

3. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| Код и наименование компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов |
|--|---|---|
| УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | УК-7.1. Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности | Знать: способы определения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| | | Уметь: применять на практике здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |

| | | |
|--|--|--|
| | | Навыки: владения приемами здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
|--|--|--|

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы | Объем часов (зач. ед.) | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| | Очная форма | Заочная форма |
| Общая учебная нагрузка (всего) | 72 (2 зач. ед) | 72 (2 зач. ед) |
| Обязательная контактная работа (всего) в том числе: | 34 | 4 |
| Лекции | 17 | 2 |
| Семинарские занятия | - | - |
| Практические занятия | 17 | 2 |
| Лабораторные работы | - | - |
| Курсовая работа (курсовой проект) | - | - |
| Другие формы и методы организации образовательного процесса (<i>расчетно-графические работы, индивидуальные задания и т.п</i>) | - | - |
| Самостоятельная работа студента (всего) | 34 | 64 |
| Форма аттестация | зачет | зачет |

4.2. Содержание разделов дисциплины

Тема 1. Основы общей физической подготовки

Развитие и совершенствование физических качеств человека. Важность разминки на занятиях физической культурой и спортом. Техника безопасности на занятиях физической культурой. Гигиена занятий физической культурой. Анкетирование. Легкая атлетика. Техника спортивной ходьбы. Техника выполнения горизонтальных и вертикальных прыжков с места и разбега. Совершенствование техники выполнения челночного бега. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости.

Тема 2. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования

Прыжок в длину с места (см).

Прыжок вверх с места (см).

Челночный бег 4 x 9 м (сек.) (мужчины, женщины).

Тема 3. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса.

Тема 4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)

Развитие силовых качеств мышц живота и спины. Развитие силы мышц ног.

Тема 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования

Подтягивание (раз) (м).

Поднятие туловища в сед за 1 мин. (раз) (м/ж).

Тема 6. Баскетбол

Техника перемещений (ходьба; бег; приставные шаги; прыжки; остановки; повороты).

Техника нападения (ловля мяча; передача мяча; ведение мяча; броски).

Техника защиты (выбивание; вырывание; накрывание; перехват; овладение мячом, отскочившим от щита или корзины).

Тактика игры (тактика нападения; индивидуальные действия с мячом и без мяча; групповые взаимодействия). Учебная игра.

Тема 7. Понятие «круговая тренировка»

Составление и выполнение индивидуальных комплексов.

Тема 8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования

Бег на 100 м (сек.).

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) (мужчины, женщины).

4.3. Лекции

| № п/п | Название темы | Объём часов | |
|---------------|--|----------------|------------------|
| | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов | 2 | 0,25 |
| 2 | Эстетика физической культуры и спорта | 2 | 0,25 |
| 3 | Биологические и социально-биологические основы физической культуры | 2 | 0,25 |
| 4 | Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений | 2 | 0,25 |
| 5 | Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 2 | 0,25 |
| 6 | Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 2 | 0,25 |
| 7 | Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | 2 | 0,25 |
| 8 | Общая и специальная физическая подготовка | 2 | 0,25 |
| Итого: | | 17 | 2 |

4.4. Практические (семинарские) занятия

| № п/п | Название темы | Объём часов | |
|----------|--|----------------|------------------|
| | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1 | Тема 1. Основы общей физической подготовки | 2 | 0,25 |
| 2 | Тема 2. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования | 2 | 0,25 |
| 3 | Тема 3. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции | 2 | 0,25 |
| 4 | Тема 4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная) | 2 | 0,25 |

| | | | |
|---------------|---|-----------|----------|
| | выносливость) | | |
| 5 | Тема 5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования | 2 | 0,25 |
| 6 | Тема 6. Баскетбол | 3 | 0,25 |
| 7 | Тема 7. Понятие «круговая тренировка» | 2 | 0,25 |
| 8 | Тема 8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования | 2 | 0,25 |
| Итого: | | 17 | 2 |

4.5. Лабораторные работы

Лабораторные работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» учебным планом не предусмотрены.

4.6. Самостоятельная работа студентов

| № п/п | Название темы | Вид СРС | Объем часов | |
|----------|---|---|-------------|---------------|
| | | | Очная форма | Заочная форма |
| 1 | Тема 1. Развитие и совершенствование физических качеств человека | написание рефератов | 2 | 2 |
| 2 | Тема 2. Легкая атлетика. Отработка техники спортивной ходьбы | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 3 | Тема 3. Самостоятельное определение уровня развития физических качеств | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 4 | Тема 4. Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 5 | Тема 5. Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 6 | Тема 6. Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость) | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 7 | Тема 7. Самостоятельное определение уровня развития физических качеств. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 8 | Тема 8. Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 9 | Тема 9. Отработка техники | подготовка к | 2 | 2 |

| | | | | |
|----|--|---|---|---|
| | выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности | практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | | |
| 10 | Тема 10. Баскетбол. Техника перемещений | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 11 | Тема 11. Техника нападения | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 12 | Тема 12. Тактика игры | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 13 | Тема 13. Обводка зоны 3-х сек. Штрафные броски. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 14 | Тема 14. Развитие ловкости и координации движений | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 15 | Тема 15. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 16 | Тема 16. Развитие анаэробной скорости. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 17 | Тема 17. Самостоятельное определение уровня развития физических качеств. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 18 | Тема 18. Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 19 | Тема 19. Развитие координационных способностей и гибкости. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 20 | Тема 20. Отработка техники выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности. Развитие силы мышц ног. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 21 | Тема 21. Бег на средние и длинные дистанции. Развитие силовых качеств верхнего плечевого пояса. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |

| | | | | |
|---------------|--|---|-----------|-----------|
| 22 | Тема 22. Совершенствование техники выполнения челночного бега | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 23 | Тема 23. Развитие координационных способностей и гибкости | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 24 | Тема 24. Самостоятельное определение уровня развития физических качеств. Личная сравнительная динамика развития физических качеств | написание рефератов | 2 | 2 |
| 25 | Тема 25. Основные группы мышц и необходимость их укрепления и развития | написание рефератов | 2 | 2 |
| 26 | Тема 26. Упражнения для мышц рук, плечевого пояса и мышц груди. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 27 | Тема 27. Упражнения для мышц ног. Специфика выполнения | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| 28 | Тема 28. Понятие «круговая тренировка» | написание рефератов | 2 | 2 |
| 29 | Тема 29. Совершенствование техники выполнения бега на средние и длинные дистанции | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 30 | Тема 30. Отработка техники выполнения бега (маховый шаг) на 100 м | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 31 | Тема 31. Развитие скоростно-силовых качеств (прыгучести) и гибкости. | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | - | 2 |
| 32 | Тема 32. Бег на средние и длинные дистанции (аэробная - анаэробная выносливость) | подготовка к практическим занятиям, к текущему контролю знаний и умений | 2 | 2 |
| Итого: | | | 34 | 64 |

4.7. Рефераты. Рефераты предусмотрены учебным планом.

4.8. Курсовые работы/проекты. Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

5. Образовательные и информационные технологии (модуля)

С целью формирования и развития профессиональных навыков обучающихся, необходимо использовать инновационные образовательные технологии при реализации различных видов аудиторной работы в сочетании с внеаудиторной. Используемые образовательные технологии и методы должны быть направлены на повышение качества подготовки путем развития у обучающихся способностей к самообразованию и нацелены на активизацию и реализацию личностного потенциала.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

Информационные технологии: использование электронных образовательных ресурсов (электронный конспект, размещенный во внутренней сети, или т.п.) при подготовке к лекциям, практическим и лабораторным занятиям.

Работа в команде: совместная работа студентов в группе при выполнении съёмочных работ на полигоне и камеральных работ в аудитории.

Преподавание дисциплины ведется с применением следующих видов образовательных технологий:

- традиционные объяснительно-иллюстративные технологии, которые обеспечивают доступность учебного материала для большинства студентов, системность, отработанность организационных форм и привычных методов, относительно малые затраты времени;

- технологии проблемного обучения, направленные на развитие познавательной активности, творческой самостоятельности студентов и предполагающие последовательное и целенаправленное выдвижение перед студентом познавательных задач, разрешение которых позволяет студентам активно усваивать знания (используются поисковые методы; постановка познавательных задач);

- технологии развивающего обучения, позволяющие ориентировать учебный процесс на потенциальные возможности студентов, их реализацию и развитие;

- технологии концентрированного обучения, суть которых состоит в создании максимально близкой к естественным психологическим особенностям человеческого восприятия структуры учебного процесса и которые дают возможность глубокого и системного изучения содержания учебных дисциплин за счет объединения занятий в тематические блоки;

- технологии модульного обучения, дающие возможность обеспечения гибкости процесса обучения, адаптации его к индивидуальным потребностям и особенностям обучающихся (применяются, как правило, при самостоятельном обучении студентов по индивидуальному учебному плану);

- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие возможность создания оптимальных условий для развития интересов и способностей студентов, в том числе и студентов с особыми образовательными потребностями, что позволяет реализовать в культурно-образовательном пространстве университета идею создания равных возможностей для получения образования;

- технологии активного (контекстного) обучения, с помощью которых осуществляется моделирование предметного, проблемного и социального содержания будущей профессиональной деятельности студентов (используются активные и интерактивные методы обучения) и т.д.

Максимальная эффективность педагогического процесса достигается путем конструирования оптимального комплекса педагогических технологий и (или) их элементов на личностно-ориентированной, деятельностной, диалогической основе и использования необходимых современных средств обучения.

Формы контроля освоения дисциплины

Текущая аттестация студентов производится в дискретные временные интервалы лектором и преподавателем (ями), ведущими практические работы и практические занятия по дисциплине в следующих формах:

- рефераты;

- тестирования по общей физической подготовленности
- сдача нормативов.

Фонды оценочных средств, включающие тесты по общей физической подготовленности, темы рефератов и методы контроля, позволяющие оценить результаты обучающихся по данной дисциплине, помещаются в приложение к рабочей программе в соответствии с «Положением о фонде оценочных средств».

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура и спорт» в объеме учебного материала обучающихся как семестровый контроль проводится в форме зачета, определенного рабочей программой дисциплины, и сроки, установленные рабочим учебным планом и, индивидуальным учебным планом обучающегося.

Зачет – форма контроля, которая заключается в оценке усвоения обучающимся учебного материала по дисциплине «Физическая культура и спорт».

В экзаменационную ведомость и зачетную книжку выставляются оценки по шкале, приведенной в таблице.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

а) основная литература:

1. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. Кикотия В.Я., Барчукова И.С.. - М.: Юнити, 2017. - 288 с. <http://list-of-lit.ru/kultura/fizicheskaya-kultura-2015-2019.htm>

2. Ашмарин Б. А. Теория и методика физического воспитания: уч. пособие для студентов ф-тов физ. восп. пед. ин-тов / Б. А. Ашмарин и др. – М.: Просвещение, 1979. – 360 с. <https://search.rsl.ru/ru/record/01007638662>

3. Физическая культура студента: учебное пособие / Ю.И. Гришина. – РнД: Феникс, 2019. – 283 с. <http://list-of-lit.ru>

4. Основной курс лекций по предмету «Физическая культура»: учебное электронное текстовое издание / Т.Л. Бойцова, В.В. Бисеров, И.В. Рукина, 2009. – 280 с. <https://freedocs.xyz>

б) дополнительная литература:

5. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с. <http://list-of-lit.ru>

6. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта: уч. пособие для студентов вузов физ. восп. / Л. В. Волков. – К.: Олимпийская литература, 2002. – 296 с. <https://www.twirpx.com/file/1214334/>

7. Легкая атлетика: уч-ник для ин-тов физ. культуры; под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина, Ю. Н. Примакова. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 670 с. http://lib.omgpu.ru/cgi-bin/irbis64r/cgiirbis_64.exe

8. Матвеев А. П. Введение в теорию физической культуры: учебное пособие для студентов ин-тов физической культуры / А. П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с. <https://bms7.ru/custom/default/books/book1.pdf>

в) интернет-ресурсы:

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине используются следующие информационные ресурсы:

Луганской Республиканской универсальной научной библиотеки имени М. Горького. – <http://lib-lg.com/>

Министерство образования и науки Луганской Народной Республики – <https://minobr.su>

ГОУ ВО ЛНР «Луганский государственный университет имени Владимира Даля» – <http://dahluniver.ru>

Электронные библиотечные системы и ресурсы

Электронно-библиотечная система «Консультант-студента» –

<http://www.studentlibrary.ru/cgi-bin/mb4x>

Электронно-библиотечная система «StudMed.ru» – <https://www.studmed.ru>

Научная библиотека имени А. Н. Коняева – <http://biblio.dahluniver.ru>

г) программное обеспечение:

| Функциональное назначение | Бесплатное программное обеспечение | Ссылки |
|----------------------------------|---|---|
| Офисный пакет | Libre Office 6.3.1 | https://www.libreoffice.org/ https://ru.wikipedia.org/wiki/LibreOffice |
| Операционная система | UBUNTU 19.04 | https://ubuntu.com/ https://ru.wikipedia.org/wiki/Ubuntu |
| Браузер | Firefox Mozilla | http://www.mozilla.org/ru/firefox/fx |
| Браузер | Opera | http://www.opera.com |
| Почтовый клиент | Mozilla Thunderbird | http://www.mozilla.org/ru/thunderbird |
| Файл-менеджер | Far Manager | http://www.farmanager.com/download.php |
| Архиватор | 7Zip | http://www.7-zip.org/ |
| Графический редактор | GIMP (GNU Image Manipulation Program) | http://www.gimp.org/ http://gimp.ru/viewpage.php?page_id=8 http://ru.wikipedia.org/wiki/GIMP |
| Редактор PDF | PDFCreator | http://www.pdfforge.org/pdfcreator |
| Аудиоплеер | VLC | http://www.videolan.org/vlc/ |

д) методические рекомендации для обучающихся по освоению дисциплины:

1. Методические указания «Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» (для студентов всех специальностей) / Сост.: В. Н. Платонов. – Луганск: ВНУ им. В. Даля, 2006. – 24 с.

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины (модуля)

Освоение дисциплины «Физическая культура» предполагает использование для занятий стадиона и плоскостных спортивных сооружений, а также игрового зала, зала аэробики, тренажерного зала, зала для занятий ОФП, зала для занятий настольным теннисом.

Каждое из спортивных сооружений и залов предусматривает укомплектованность необходимым оборудованием, соответствующим содержанию проводимых занятий: гимнастические стенки, баскетбольные щиты, волейбольные стойки с сеткой, гимнастические скамейки, теннисные столы, тренажеры, волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи,

скакалки и др.

Дополнительный инвентарь хранится в инвентарной комнате.

Освещение спортивных залов естественное и искусственное, соответствующее действующим санитарным и противопожарным нормам.

8. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (модулю)

Паспорт оценочных средств по учебной дисциплине «Физическая культура и спорт»

Описание уровней сформированности и критериев оценивания компетенций на этапах их формирования в ходе изучения дисциплины

| Этап | Код компетенции | Уровни сформированности компетенции | Критерии оценивания компетенции |
|-----------|--|-------------------------------------|--|
| Начальный | УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | Пороговый | знать: способы определения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| | | Базовый | уметь: применять на практике здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |
| | | Высокий | владеть: приемами здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности |

Перечень компетенций (элементов компетенций), формируемых в результате освоения учебной дисциплины

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Формулировка контролируемой компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Контролируемые темы учебной дисциплины, практики | Этапы формирования (семестр изучения) |
|-------|--------------------------------|--|---|---|---------------------------------------|
| 1 | УК-7 | Способен поддерживать должный уровень физической | УК-7.1 | Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. | 1 |

| | | | | | |
|--|--|---|--|--|---|
| | | подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности | | Тема 2. Эстетика физической культуры и спорта | 1 |
| | | | | Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры | 1 |
| | | | | Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений | 1 |
| | | | | Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья | 1 |
| | | | | Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 1 |
| | | | | Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания | 1 |
| | | | | Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка | 1 |

Показатели и критерии оценивания компетенций, описание шкал оценивания

| № п/п | Код контролируемой компетенции | Индикаторы достижений компетенции (по реализуемой дисциплине) | Перечень планируемых результатов | Контролируемые темы учебной дисциплины | Наименование оценочного средства |
|-------|--------------------------------|---|---|--|----------------------------------|
| 1. | УК-7 | УК-7.1 | Знать: способы определения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических | Тема 1. Физическая культура и спорт в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Тема 2. Эстетика физической культуры | Тесты, рефераты, нормативы |

| | | | | | |
|--|--|--|---|--|--|
| | | | <p>особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: применять на практике здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: приемами здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма и условий реализации профессиональной деятельности</p> | <p>и спорта</p> <p>Тема 3. Биологические и социально-биологические основы физической культуры</p> <p>Тема 4. Физиологическая характеристика двигательной активности и формирования движений</p> <p>Тема 5. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья</p> <p>Тема 6. Психофизиологические основы учебного труда студентов. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p> <p>Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физического воспитания</p> <p>Тема 8. Общая и специальная физическая подготовка</p> | |
|--|--|--|---|--|--|

Фонды оценочных средств по дисциплине «Надежность технических систем и техногенный риск»

1. Тестовые задания (пороговый уровень)

ПРОМЕЖУТОЧНЫЙ ТЕСТ

1. Умственное утомление – это ...

- а. объективное состояние организма человека;
- б. субъективное ощущение человека;
- в. психофизиологическая особенность человека.

2. Умственная усталость – это ...

- а. субъективное ощущение человека;
- б. объективное состояние организма человека;
- в. психологическая особенность человека.

3. При умственной работе в деятельности сердечно-сосудистой системы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а. увеличение кровенаполнения сосудов головного мозга;
- б. сужение сосудов внутренних органов;
- в. расширение периферических сосудов конечностей;
- г. Расширение сосудов внутренних органов.

4. В процессе продолжительной умственной работы происходят (укажите 2 правильных ответа):

- а. увеличение время реакции;
- б. уменьшение время реакции;
- в. снижение устойчивости внимания;
- г. Повышение сосредоточения внимания.

5. Факторы, влияющие на улучшение умственной работоспособности (укажите 3 правильных ответа):

- а. пониженная температура воздуха;
- б. хорошее состояние здоровья;
- в. тишина;
- г. шум;
- д. хорошая освещенность рабочего места.

6. Процесс развития двигательных качеств и приобретения двигательных навыков – это ...

- а. физическое развитие;

- б. физическое воспитание;
- в. физическая культура;
- г. Комплекс физических упражнений.

7. Оптимальное количество активных занятий физическими упражнениями для студентов в недельном цикле должно составлять:

- а. 2-4 часа;
- б. 4-7 часа;
- в. 6-9 часов;
- г. 8-12 часов.

8. Снижение двигательной активности вызывает состояние:

- а. гипоксии;
- б. гиподинамики;
- в. гипокинезии.

9. Состояние перетренированности характеризуется (укажите 3 правильных ответа):

- а. снижением артериального давления;
- б. расстройством мышечной координации;
- в. увеличением частоты сердечных сокращений;
- г. ухудшением зрения, слуха;
- д. амнезией;
- е. появлением диспепсических расстройств;
- ж. апатией.

10. Причинами перетренированности являются (укажите 3 правильных ответа):

- а. неправильная организация тренировочного процесса;
- б. нерациональное питание;
- в. неоправданное увеличение тренировочных нагрузок;
- г. резкая смена климатических условий;
- д. перенесенное спортсменом «на ногах» какое-либо заболевание.

11. Для каких спортсменов характерно обладание способностью к предельно интенсивным усилиям импульсивного характера максимально концентрированным во времени, но не продолжительным и часто повторяющимися:

- а. бегун – стайер;
- б. прыгун и метатель;
- в. прыгун на лыжах с трамплина.

12. К циклическим упражнениям относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а. спортивные игры;
- б. плавание
- в. езда на велосипеде;
- г. прыжки в высоту;
- д. фигурное катание.

13. К ациклическим упражнениям относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а. бег;
- б. единоборства;
- в. водные лыжи;
- г. гребля;
- д. акробатические упражнения.

14. Физическими качествами человека являются (укажите 3 правильных ответа):

- а. сила;
- б. внимательность;
- в. ловкость;
- г. уравновешенность;
- д. выносливость.

15. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это ...

- а. подсистема физического воспитания, обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств личности, имеющее существенное значение для конкретной профессиональной деятельности;
- б. комплекс упражнений, обеспечивающий эффективную деятельность человека в конкретной профессиональной области.

16. Закаливание - это ...

- а. способность организма противостоять различным заболеваниям;
- б. способность организма противостоять различным метеорофактам;
- в. повышение сопротивляемости организма к различным внешним действиям.

17. К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 2 правильных ответа):

- а. самочувствие;
- б. аппетит;
- в. настроение;
- г. скорость реакции на внешние раздражители.

18. К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 3 правильных ответа):

- а. артериальное давление;
- б. скорость мыслительных процессов;
- в. частота сердечных сокращений;
- г. спирометрия;
- г. лабильность нервных процессов.

19. Осанка – это ...

- а. пропорциональное соотношение всех частей тела;
- б. привычное положение тела непринужденно стоящего человека;
- в. соотношение длины туловища и ног человека.

20. К субъективным показателям самоконтроля относятся (укажите 4 правильных ответа):

- а. самочувствие;
- б. сила мышц;
- в. сон;
- г. масса тела;
- д. жизненная емкость легких
- е. аппетит;
- ж. положительные и отрицательные эмоции;
- з. частота сердечных сокращений.

21. К объективным показателям самоконтроля относятся (укажите 5 правильных ответа):

- а. самочувствие;
- б. сила мышц;
- в. сон;
- г. масса тела;
- д. жизненная емкость легких;
- е. аппетит;
- ж. спортивные результаты;
- з. положительные и отрицательные эмоции;
- и. частота сердечных сокращений.

22. Выносливость – это способность ...

- а. человека выполнять упражнение с максимальным усилием;
- б. организма противостоять с максимальным усилием;
- в. организма быстро восстанавливаться после физических упражнений;

- г. организма противостоять утомлению;
- д. человека быстро приспосабливаться к различным видам деятельности.

23. Быстрота – это способность человека выполнять:

- а. движения с минимальным усилием;
- б. движения с максимальной амплитудой;
- в. движения в минимальный промежуток времени;
- г. движения в максимальный промежуток времени.

24. Гибкость – это способность человека выполнять:

- а. движения с максимальной скоростью;
- б. движения с максимальным усилием;
- в. сложнокоординационные движения;
- г. движения с большой амплитудой.

25. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление:

- а. с максимальной скоростью;
- б. с минимальным усилием;
- в. продолжительное время.
- г. за счет волевых усилий;
- д. за счет мышечных усилий.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «тестирование»

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерии оценивания |
|---------------------------------------|--------------------------------|
| 5 | 85 – 100 % правильных ответов |
| 4 | 71 – 85 % правильных ответов |
| 3 | 61 – 70 % правильных ответов |
| 2 | 60 % правильных ответов и ниже |

Темы практических заданий

1. Основы общей физической подготовки
2. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования
3. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции
4. Техника выполнения бега на средние и длинные дистанции по пересечённой местности (аэробная - анаэробная выносливость)
5. Определение уровня развития физических качеств. Начальные контрольные тестирования
Содержание и структура риска
6. Индивидуальный риск Баскетбол
7. Понятие «круговая тренировка»
8. Определение уровня развития физических качеств. Зачётные контрольные тестирования

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «Практические задания и ситуации»

| Шкала оценивания зачета | Характеристика знания предмета и ответов |
|-------------------------|---|
| зачтено | Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта |
| | Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. |
| | Студент сдает все тесты по специализации. |
| | Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |
| не зачтено | Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. |
| | Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. |
| | Студент не сдает тесты по специализации. |
| | Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |

Темы рефератов

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества, как часть общечеловеческой культуры. Компоненты физической культуры.
2. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.
3. Физическая культура как учебная дисциплина высшего профессионального образования.
4. Физическая культура студента. Организация физического воспитания в вузе.
5. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.

6. Формирование мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
7. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
8. Средства физической культуры и спорта.
9. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система. Физиологические изменения в организме человека, связанные с процессом тренировки.
10. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности.
11. Утомление и восстановление при физической и умственной работе.
12. Рациональное питание при различных режимах двигательной активности.
13. Витамины и их роль в обмене веществ. Регуляция обмена веществ.
14. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии.
15. Двигательная активность и повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
16. Внешнее и внутреннее дыхание. Максимальное потребление кислорода, как основной показатель резервов здоровья человека.
17. Измерение и динамика показателей пульса и кровяного давления при мышечной деятельности.
18. Формирование правильной осанки и профилактика ее нарушений средствами физической культуры.
19. Физиологическое состояние организма при занятиях физическими упражнениями.
20. Виды физических нагрузок и их интенсивность. Зоны интенсивности.
21. Адаптация к физическим нагрузкам и увеличение мышечной массы.
22. Интервальная нагрузка. Сочетание аэробной и силовой нагрузок.
23. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.
24. Здоровый образ жизни студента. Рациональный режим труда и отдыха.
25. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие.
26. Взаимосвязь общей культуры студента и его образа жизни.
27. Здоровый образ жизни и характеристики его составляющих.
28. Гигиеническая гимнастика как фактор здорового образа жизни.
29. Гигиенические основы закаливания.
30. Личная гигиена студента и ее составляющие.
31. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры и спорта.
32. Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни.
33. Психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента.
34. Работоспособность и влияние на нее различных факторов.
35. Динамика работоспособности студента в учебном году и факторы, ее определяющие.
36. Средства физической культуры в регулировании психоэмоционального и функционального состояния студента в экзаменационный период.
37. Методические принципы физического воспитания.
38. Средства и методы физического воспитания.
39. Основы обучения движениям.

40. Учебно-тренировочное занятие как основная форма обучения упражнениям. Структура учебно-тренировочного занятия.
41. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
42. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи.
43. Интенсивность физических нагрузок и энергозатраты при физических нагрузках разной интенсивности.
44. Значение мышечной релаксации. Средства и методы мышечного расслабления.
45. Коррекция физического развития телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта.
46. Формы занятий физическими упражнениями.
47. Общая и моторная плотность занятия.
48. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
49. Интенсивность нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
50. Организация самостоятельных занятий. Формы и содержание самостоятельных занятий.
51. Определение потребностей в занятиях физической культурой и спортом современной молодежи.
52. Гигиена самостоятельных занятий.
53. Самоконтроль в процессе самостоятельных занятий.
54. Определение понятия «спорт». Его отличие от других видов занятий физическими упражнениями.
55. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели задачи.
56. Особенности организации и планирования спортивной подготовки в вузе.
57. Единая спортивная классификация.
58. Студенческий спорт. Его организационные особенности.
59. Студенческие спортивные организации.
60. Современные популярные системы физических упражнений.
61. История олимпийских игр.
62. Современное Олимпийское движение.
63. Студенческий спорт. История проведения Универсиад.
64. История комплекса ГТО
65. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом вида спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий.
66. Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.
67. Характеристика особенностей воздействия избранного вида спорта (системы физических упражнений) на физическое развитие и физическую подготовленность.
68. Ценностные ориентации и место физической культуры и спорта в жизни студентов.
69. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
70. Самоконтроль, его цели, задачи и методы исследования (стандарты, индексы).
71. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.
72. Определение нагрузки при занятиях физическими упражнениями по показателям пульса, жизненного объема легких и частоте дыхания.
73. Использование методов стандартов, антропометрических индексов, функциональных проб и тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма.
74. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам контроля.
75. Показатели тренированности в покое, при стандартных нагрузках и при предельно напряженной работе.
76. Физическая подготовленность студентов. Основные критерии.
77. Самооценка и анализ результатов тестирования по физической подготовке за период обучения в вузе

78. Определение уровня физического состояния через нагрузочные тесты
79. Характеристика и воспитание физических качеств.
80. Методика формирования силы.
81. Методика формирования ловкости.
82. Развитие координационных способностей.
83. Методика формирования выносливости.
84. Методика формирования скоростных качеств.
85. Взаимосвязь силовой и общей выносливости.
86. Двигательная активность и физическое развитие человека.
87. Нетрадиционные методики развития двигательных качеств.
88. Двигательный режим в период экзаменационной сессии и напряженных умственных нагрузок студентов.
89. Методика составления индивидуальных оздоровительных и тренировочных программ по избранному виду физической активности.

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству «реферат»

| Шкала оценивания (интервал баллов) | Критерий оценивания |
|---------------------------------------|--|
| 5 | Реферат представлен на высоком уровне (студент в полном объеме осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, владеет профильным понятийным (категориальным) аппаратом и т.п.). Оформлен в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ. |
| 4 | Реферат представлен на среднем уровне (студент в целом осветил рассматриваемую проблематику, привел аргументы в пользу своих суждений, допустив некоторые неточности и т.п.). В оформлении допущены некоторые неточности в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ. |
| 3 | Реферат представлен на низком уровне (студент допустил существенные неточности, изложил материал с ошибками, не владеет в достаточной степени профильным категориальным аппаратом и т.п.). В оформлении допущены ошибки в соответствии с требованиями предъявляемыми к данному виду работ. |
| 2 | Реферат представлен на неудовлетворительном уровне или не представлен (студент не готов, не выполнил задание и т.п.) |

Оценочные средства. Нормативы физической подготовленности (Девушки)

| № п/п | Контрольные испытания | 5 баллов | | 4 балла | | 3 балла | | 2 балла | | 1 балл | | |
|----------|---|----------|----|---------|----|---------|----|---------|----|--------|----|--|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | <u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | | |
| | I курс | 50 | 47 | 44 | 42 | 40 | 38 | 36 | 34 | 33 | 31 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | II курс | 51 | 48 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 34 | 32 |
| | III курс | 51 | 48 | 45 | 43 | 41 | 39 | 37 | 35 | 34 | 32 |
| 2 | <u>Гибкость (см)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 |
| | II курс | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| | III курс | 22 | 20 | 18 | 16 | 14 | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 |
| 3 | <u>Подъём прямых ног до 90° в висе на гимн. стенке (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 18 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 9 | 7 | 6 |
| | II курс | 19 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 |
| | III курс | 19 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 10 | 8 | 7 |
| 4 | <u>Прыжок в длину с места (см)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 190 | 185 | 180 | 175 | 170 | 165 | 160 | 155 | 150 | 145 |
| | II курс | 192 | 187 | 182 | 177 | 172 | 167 | 162 | 157 | 152 | 147 |
| | III курс | 192 | 187 | 182 | 177 | 172 | 167 | 162 | 157 | 152 | 147 |
| 5 | <u>Приседание за 40 сек., (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 | 35 |
| | II курс | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
| | III курс | 45 | 44 | 43 | 42 | 41 | 40 | 39 | 38 | 37 | 36 |
| 6 | <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 23 | 20 | 18 | 17 | 15 | 12 | 10 | 7 | 5 | 3 |
| | II курс | 24 | 21 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 8 | 7 | 4 |
| | III курс | 24 | 21 | 19 | 18 | 16 | 13 | 11 | 8 | 7 | 4 |
| 7 | <u>Подъём прямых ног лёжа на спине до 90°(кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 22 | 20 | 19 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 8 | 5 |
| | II курс | 23 | 21 | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 13 | 9 | 6 |
| | III курс | 23 | 21 | 20 | 18 | 17 | 16 | 15 | 13 | 9 | 6 |
| 8 | <u>Челночный бег 4x9 м (сек)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 10.1 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | 11.2 | 11.4 | 11.6 | 11.7 |
| | II курс | 10.0 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 | 11.5 | 11.7 |
| | III курс | 10.0 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 | 10.9 | 11.1 | 11.3 | 11.5 | 11.7 |
| 9 | <u>Бег 60 м (сек)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 9.6 | 9.8 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 11.0 | 11.2 | 11.4 |
| | II курс | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.9 | 11.0 | 11.1 | 11.3 |
| | III курс | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.9 | 11.0 | 11.1 | 11.3 |

| | | | | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--|
| 10 | <u>Бег 100 м (сек)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 14.9 | 15.3 | 15.7 | 16.1 | 16.5 | 16.9 | 17.4 | 17.8 | 18.3 | 18.7 | |
| | ІІ курс | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.3 | 17.7 | 18.2 | 18.6 | |
| | ІІІ курс | 14.8 | 15.2 | 15.6 | 16.0 | 16.4 | 16.8 | 17.3 | 17.7 | 18.2 | 18.6 | |
| 11 | <u>Бег 2000 м (мин)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 9.8 | 10.3 | 10.7 | 11.2 | 11.6 | 12.1 | 12.5 | 13.0 | 13.4 | 13.8 | |
| | ІІ курс | 9.4 | 9.8 | 10.3 | 10.7 | 11.2 | 11.6 | 12.1 | 12.5 | 13.0 | 13.4 | |
| | ІІІ курс | 9.4 | 9.8 | 10.3 | 10.7 | 11.2 | 11.6 | 12.1 | 12.5 | 13.0 | 13.4 | |
| 12 | <u>Тест Купера (12 мин.)</u> | | | | | | | | | | | |
| | 15-19 лет | 2400 | 2300 | 2200 | 2100 | 2000 | 1900 | 1800 | 1700 | 1600 | 1500 | |
| | 20-29 лет | 2300 | 2200 | 2100 | 2000 | 1900 | 1800 | 1700 | 1600 | 1500 | 1450 | |

**Оценочные средства. Нормативы физической подготовленности
(Юноши)**

| № п/п | Контрольные испытания | 5 баллов | | 4 балла | | 3 балла | | 2 балла | | 1 балл | | |
|----------|---|----------|----|---------|----|---------|----|---------|----|--------|----|--|
| | | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1 | <u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 51 | 49 | 47 | 46 | 44 | 42 | 38 | 36 | 33 | 30 | |
| | ІІ курс | 52 | 51 | 49 | 48 | 46 | 44 | 42 | 38 | 36 | 33 | |
| | ІІІ курс | 52 | 51 | 49 | 48 | 46 | 44 | 42 | 38 | 36 | 33 | |
| 2 | <u>Гибкость (см)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 18 | 17 | 15 | 14 | 12 | 11 | 9 | 8 | 6 | 5 | |
| | ІІ курс | 19 | 18 | 16 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 | 6 | |
| | ІІІ курс | 19 | 18 | 16 | 15 | 13 | 12 | 10 | 9 | 7 | 6 | |
| 3 | <u>Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 19 | 18 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | |
| | ІІ курс | 20 | 19 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | |
| | ІІІ курс | 20 | 19 | 17 | 16 | 15 | 14 | 12 | 11 | 10 | 9 | |
| 4 | <u>Подтягивание на перекладине (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 16 | 14 | 12 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | |
| | ІІ курс | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | |
| | ІІІ курс | 17 | 15 | 13 | 11 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | |
| 5 | <u>Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | | |
| | І курс | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 | 20 | |

| | | | | | | | | | | | |
|----|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| | II курс | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| | III курс | 40 | 38 | 36 | 34 | 32 | 30 | 28 | 26 | 24 | 22 |
| 6 | <u>Подъём прямых ног до 90° в висе на перекладине (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 11 | 8 | 6 | 5 |
| | II курс | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 9 | 7 | 6 |
| | III курс | 18 | 17 | 16 | 15 | 14 | 13 | 12 | 9 | 7 | 6 |
| 7 | <u>Подъём туловища в сед лёжа на спине за 1 мин (кол-во раз)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 51 | 49 | 47 | 46 | 44 | 42 | 38 | 36 | 33 | 30 |
| | II курс | 52 | 51 | 49 | 48 | 46 | 44 | 42 | 38 | 36 | 33 |
| | III курс | 52 | 51 | 49 | 48 | 46 | 44 | 42 | 38 | 36 | 33 |
| 8 | <u>Прыжок в длину с места (см)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 248 | 243 | 238 | 233 | 228 | 223 | 218 | 213 | 208 | 205 |
| | II курс | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 208 |
| | III курс | 250 | 245 | 240 | 235 | 230 | 225 | 220 | 215 | 210 | 208 |
| 9 | <u>Челночный бег 4х9 м (сек)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 | 10.1 | 10.3 | 10.5 | 10.7 |
| | II курс | 9.0 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 |
| | III курс | 9.0 | 9.1 | 9.2 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 |
| 10 | <u>Бег 60 м (сек)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 8.1 | 8.3 | 8.5 | 8.7 | 8.9 | 9.1 | 9.3 | 9.5 | 9.7 | 9.9 |
| | II курс | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 9.0 | 9.0 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 9.8 |
| | III курс | 8.0 | 8.2 | 8.4 | 8.6 | 9.0 | 9.0 | 9.2 | 9.4 | 9.6 | 9.8 |
| 11 | <u>Бег 100 м (сек)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 13.3 | 13.5 | 13.7 | 13.8 | 14.1 | 14.3 | 14.5 | 14.7 | 14.9 | 15.1 |
| | II курс | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.9 | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 14.6 | 14.8 | 15.0 |
| | III курс | 13.2 | 13.4 | 13.6 | 13.9 | 14.0 | 14.2 | 14.4 | 14.6 | 14.8 | 15.0 |
| 12 | <u>Бег 3000 м (мин)</u> | | | | | | | | | | |
| | I курс | 12.10 | 12.40 | 13.05 | 13.45 | 14.30 | 15.00 | 15.40 | 16.00 | 16.30 | 17.00 |
| | II курс | 12.00 | 12.30 | 13.00 | 13.25 | 14.10 | 14.50 | 5.20 | 15.50 | 16.00 | 16.40 |
| | III курс | 12.00 | 12.30 | 13.00 | 13.25 | 14.10 | 14.50 | 5.20 | 15.50 | 16.00 | 16.40 |
| 13 | <u>Тест Купера (12 мин.)</u> | | | | | | | | | | |
| | 15-19 лет | 3000 | 2850 | 2700 | 2600 | 2500 | 2400 | 2300 | 2200 | 2100 | 2000 |
| | 20-29 лет | 2800 | 2700 | 2600 | 2500 | 2400 | 2200 | 2100 | 2000 | 1900 | 1800 |

Критерии и шкала оценивания по оценочному средству промежуточной аттестации (зачет)

| Шкала оценивания зачета | Характеристика знания предмета и ответов |
|-------------------------|---|
| зачтено | Студент правильно выполняет физические упражнения; хорошо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта |
| | Студент сдает все тесты по общей физической подготовленности. |
| | Студент сдает все тесты по специализации. |
| | Студент умеет самостоятельно разрабатывать и применять комплексы физических упражнений для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |
| не зачтено | Студент неправильно выполняет физические упражнения; плохо владеет навыками и умениями самостоятельного использования средств физической культуры и спорта. |
| | Студент не сдает тесты по общей физической подготовленности. |
| | Студент не сдает тесты по специализации. |
| | Студент не умеет применять физические упражнения для повышения эффективности труда с учетом особенностей профессиональной деятельности. |

Лист изменений и дополнений

| № п/п | Виды дополнений и изменений | Дата и номер протокола заседания кафедры (кафедр), на котором были рассмотрены и одобрены изменения и дополнения | Подпись (с расшифровкой) заведующего кафедрой (заведующих кафедрами) |
|----------|--------------------------------|--|---|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |