

# МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Арктический государственный агротехнологический университет»

Кафедра Физическое воспитание и спорт

## Регистрационный номер

05-2/ТПОП(6).03

## Физическая культура и спорт

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой	<b>Физическое воспитание и спорт</b>		
Учебный план	b190304_23_1_ТОП.plx.plx 19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания		
Квалификация	<b>бакалавр</b>		
Форма обучения	<b>очная</b>		
Общая трудоемкость/зет	<b>2 ЗЕТ</b>		
Часов по учебному плану	72	Виды контроля в семестрах:	
в том числе:		зачеты 1	
аудиторные занятия	32		
самостоятельная работа	40		

#### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп		
Неделя	15 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72


Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями  
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки  
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания (приказ Минобрнауки России от 17.08.2020 г. № 1047)

Составлена на основании учебного плана:  
19.03.04 Технология продукции и организация общественного питания  
утвержденного учёным советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и) РПД:

доц, Бессонова Валентина Прокопьевна 

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**


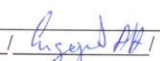
Протокол от 10 05 2023 г. № 31  
Зав. кафедрой разработчика Платонов Д.Н. 

Зав. профилирующей кафедрой  
 Заварзин В.А.

Протокол заседания кафедры от 22 мая 2023 г. № 110

Председатель МК факультета  
 Герасимов А.И.

Протокол заседания МК факультета от 15 июня 2023 г. № 8

Декан  

15 июня 2023 г.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2024 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2024-2025 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2024 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2025 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2025-2026 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2025 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2026 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2026-2027 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2026 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

---

---

**Визирование РПД для исполнения в очередном учебном году**

Председатель МК  
\_\_ \_\_\_\_\_ 2027 г.

Рабочая программа пересмотрена, обсуждена и одобрена для  
исполнения в 2027-2028 учебном году на заседании кафедры  
**Физическое воспитание и спорт**

Протокол от \_\_\_\_\_ 2027 г. № \_\_  
Зав. кафедрой Платонов Д.Н.

## 1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Учебная дисциплина (модуль) Б1.О.03 Физическая культура и спорт предназначена для формирования студентами теоретических и практических знаний, умений и навыков

В соответствии с назначением основной целью учебной дисциплины (модуля) является освоения дисциплины «Физическая культура» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности.

Исходя из цели, в процессе изучения учебной дисциплины (модуля) решаются следующие задачи:

- Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
- Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
- Сформировать у студентов готовность применять спортивные и оздоровительные технологии для достижения высокого уровня физического здоровья и поддержания его в процессе обучения в вузе, дальнейшей профессиональной деятельности.
- Развивать у студентов индивидуально-психологические и социально - психологические качества и свойства личности, необходимые для успешной учебной и профессиональной деятельности.
- Сформировать у студентов устойчивую положительную мотивацию к учебным занятиям, участию в соревнованиях и научно-практических конференциях по физической культуре.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

### Формируемые компетенции:

#### ИД-1.УК-6: Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти

##### Знать:

-основы физической культуры и здорового образа жизни;

##### Уметь:

-использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности;

##### Владеть:

-методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

#### ИД-1.УК-7: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности

##### Знать:

-основы физической культуры и здорового образа жизни;

##### Уметь:

-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего

##### Владеть:

методами физического воспитания и укрепления здоровья.

#### ИД-2.УК-7: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

##### Знать:

- правила и способы планирования индивидуальных занятий;

##### Уметь:

- делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;

##### Владеть:

-методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>2.1</b>	<b>Знать:</b>
2.1.1	- основы физической культуры и здорового образа жизни.
2.1.2	- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
2.1.3	- правила и способы планирования индивидуальных занятий.
<b>2.2</b>	<b>Уметь:</b>
2.2.1	- использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности.
2.2.2	- делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
2.2.3	-применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести.
2.2.4	- самоконтроль за состоянием своего организма.
<b>2.3</b>	<b>Владеть:</b>
2.3.1	- методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.

<b>3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.О
<b>3.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
3.1.1	Для успешного освоения дисциплины студент должен иметь базовую подготовку в объеме программы средней школы по физической культуре освоения дисциплины «Физическая культура» является формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической деятельности.
<b>3.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:</b>
3.2.1	Изучение дисциплины необходимо для успешного освоения дисциплин профессионального цикла и практик, формирующих компетенции.
3.2.2	Формирование знаний, умений и навыков Физической культуры личности для сохранения и укрепления здоровья. Общая физическая подготовка; Гимнастика; Лыжная подготовка; Легкая атлетика; Спортивные игры; Плавание.
3.2.3	Общая физическая подготовка

**4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Распределение часов дисциплины по**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		Итого	
	уп	рп	уп	рп
Неделя	15 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп
Лекции	32	32	32	32
В том числе инт.	8	8	8	8
Итого ауд.	32	32	32	32
Контактная работа	32	32	32	32
Сам. работа	40	40	40	40
Итого	72	72	72	72

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.)

**2 ЗЕТ**

<b>5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)</b>						
<b>Код занятия</b>	<b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>	<b>Семестр / Курс</b>	<b>Часов</b>	<b>Компетенции</b>	<b>Литература</b>	<b>в том числе часы по практической</b>
	<b>Раздел 1. Физическая культура в общекультурной профессиональной подготовке</b>					
1.1	1.Понятие физического воспитания. 2.Организация физического воспитания в вузе /Лек/	1	4	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.УК-6	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3	
1.2	3. Правовые основы физического воспитания студентов 4. Направленность системы физического воспитания. /Лек/	1	2	ИД-1.УК-7	Л1.1Л2.4 Л2.3 Л2.5	
	<b>Раздел 2.Социально-биологические основы физической культуры</b>					
2.1	1. Организм человека как биологическая 2. Гомеостаз. Система. /Лек/	1	8	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7	Л1.2Л2.4	
2.2	3.Гиподинамия и гипоксия. 4.Резистентность. /Лек/	1	4			
	<b>Раздел 3.Основы здорового образа жизни студента</b>					
3.1	1. Понятие о здоровом образе жизни. 2. Компоненты здорового образа жизни./Ср/	1	2			
3.2	3. Воздействие природно-климатических и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. 4. Адаптация студентов к обучению в вузе средствами физической культуры /Лек/	1	2			
	<b>Раздел 4. Психофизические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</b>					
4.1	1. Психофизическая характеристика труда. 2.Работоспособность, утомление, переутомление. /Ср/	1	2			
4.2	3. Рекреация, релаксация, самочувствие. /Ср/	1	2			
	<b>Раздел 5.Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.</b>					
5.1	1. Методы и средства общефизической, специальной и спортивной подготовки. 2. Формы, содержания, планирование учебно-тренировочных занятий. /Лек/	1	4	ИД-1.УК-7 ИД-1.УК-6	Л1.1Л2.2 Л2.4 Л2.1 Л2.3	

5.2	3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ 3.Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	1	2	ИД-1.УК-7 ИД-2.УК-7 ИД-1.УК-6	Л1.2Л2.4	
	<b>Раздел 6.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями</b>					
6.1	1. Формы самостоятельных занятий. 2. Содержание самостоятельных занятий. /Ср/	1	2			
6.2	3. Мотивация выбора. 4. Особенности занятий для отдельных групп. /Ср/	1	1			
	<b>Раздел 7.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>					
7.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений. /Ср/	1	1			
7.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи. /Ср/	1	2			
	<b>Раздел 8.Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом</b>					
8.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи; 2.Мотивация и целенаправленность /Лек/	1	2			
8.2	3. Дневник самоконтроля. 4.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля. /Ср/	1	2			
	<b>Раздел 9.Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях.</b>					
9.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2.Средства лечебной физической культуры /Ср/	1	2			
9.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой 4.Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ системы. /Ср/	1	2			
	<b>Раздел 10.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>					

10.1	Методика подбора средств ППФП. /Ср/	1	2			
10.2	3. Организация и формы ППФП. 4. Система контроля ППФП. /Ср/	1	1			
	<b>Раздел 11. Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания.</b>					
11.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	1	1			
11.2	3. Система физических упражнений. 4. Международные спортивные связи /Лек/	1	6		Л1.2Л2.4	
	<b>Раздел 12. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b>					
12.1	1. Виды диагностики, ее цели и задачи 2. Мотивация и целенаправленность 1. Виды диагностики, ее цели и задачи 2. Мотивация и целенаправленность /Ср/	1	1			
12.2	3. Дневник самоконтроля. 4. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями по результатам самоконтроля /Ср/	1	1			
	<b>Раздел 13. Лечебная физическая культура как средство профилактики и илитации при различных заболеваниях</b>					
13.1	1. Клинико-физиологическое обоснование и механизмы лечебного действия физических упражнений. 2. Средства лечебной физической культуры /Ср/	1	1			
13.2	3. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний сердечно-сосудистой системы. 4. Основы методики лечебной физкультуры при заболеваниях органов пищеварения и нарушениях обмена веществ /Ср/	1	2			
	<b>Раздел 14. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.</b>					
14.1	1. Понятия ППФП, ее цели и задачи. 2. Методика подбора средств ППФП /Ср/	1	1			
14.2	3. Организация и формы ППФП. 4. Система контроля ППФП /Ср/	1	1			
	<b>Раздел 15. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.</b>					
15.1	1. Профессионально-прикладная физическая подготовка Методические основы производственной физической культуры 2. Роль будущих специалистов по внедрению физической культуры в производственном коллективе /Ср/	1	4			



	<b>Раздел 16.Спорт, индивидуальный выбор вида спорта или систем физического воспитания</b>					
16.1	1. Массовый спорт. 2. Спорт высших достижений /Ср/	1	1			
16.2	3. Система физических упражнений. 4.Международные спортивные связи /Ср/	1	1			
	<b>Раздел 17.Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</b>					
17.1	1Влияние избранного вида спорта или системы физических упражнений на физическое развитие, функциональную подготовленность и психические качества. 2.Модельные характеристики спортсмена высокого класса. /Ср/	1	2			
17.2	3.Планирование тренировки в избранном виде спорта. 4.Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий /Ср/	1	1			

#### **6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)**

Фонд оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации прилагается к рабочей программе дисциплины в приложении №1.

#### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

##### **7.1. Перечень учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля)**

###### **7.1.1. Основная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Ильинич В. И.	Физическая культура студента и жизнь: учебник для студентов высших учебных заведений, изучающих дисциплину "Физическая культура", кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Москва: Гардарики, 2007
Л1.2	Ильинич В. И.	Физическая культура студента: учебник для студентов высших учебных заведений	Москва: Гардарики, 2005

###### **7.1.2. Дополнительная литература**

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Кочнев В. П., Федоров Д. С.	Физическая культура и спорт в Якутии в годы Великой Отечественной войны: (К 55-летию Великой Победы): монография	Якутск: [Изд-во ЯГУ], 2000
Л2.2	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/510794">https://urait.ru/bcode/510794</a> , 2023
Л2.3	Бегидова Т. П.	Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/515062">https://urait.ru/bcode/515062</a> , 2023
Л2.4	Стеблецов Е. А., Григорьев А. И., Григорьев О. А.	Гигиена физической культуры и спорта: учебник для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/496688">https://urait.ru/bcode/496688</a> , 2022

Л2.5	Пельменев В. К., Конеева Е. В.	История физической культуры: учебное пособие для вузов	Москва: Юрайт; Режим доступа: <a href="https://urait.ru/bcode/516433">https://urait.ru/bcode/516433</a> , 2023
------	-----------------------------------	--	--

**7.3. Комплект лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства**

7.3.1	MathCad (бесплатная версия)
7.3.2	AvtoCad
7.3.3	Adobe Reader

**7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем**

7.4.1	Федеральный портал "Российское образование"
-------	---

**8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ  
(перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)**

№ 1.223 Учебная аудитория. Кабинет № 31 – 72,3 м<sup>2</sup>  
 Оборудование: Интерактивная доска SMART Board 680 Technologies;  
 Мультимедийный интерактивный проектор EIKILC-XIP2000;  
 Экран на штативе ScreenMedia; Ноутбук Acer Aspire 4720Z-1A1G12MIN2310 (1/46GHz).  
 Учебная мебель: Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.  
 Программное обеспечение: Бесплатная операционная система CalculateLinux; LIBREOFFICE Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense.

№ 2.114 Мультимедийный зал научной библиотеки для выполнения самостоятельной работы и курсового проектирования.  
 Кабинет № 54 – 78 м<sup>2</sup>  
 Оборудование: Системный блок Corequad q6600, 4gb ram, 160gb - 1шт.; Монитор benq g900wa -1 шт.; Системный блок Deponeon core2duo e8300, 2gb ram, hdd 160gb - 8 шт.; Монитор lg w1934s - 8 шт.; 4 тонких клиента Eltex tc-50.  
 Учебная мебель: Рабочее место преподавателя, рабочие места обучающихся.  
 Программное обеспечение: Бесплатная операционная система Calculate Linux; LIBREOFFICE Открытое лицензионное соглашение GNUGeneralPublicLicense.

Спортивный зал занятия физической культуры. Зал игровой (18м\*36м), зал борцовский (12м\*12м), мат борцовский (комплект), зал тренажерный (12м\*12м), беговая дорожка (5м\*80м) (160 м по кругу), форма баскетбольная (2 шт), ворота футбольные (2 шт), мячи: баскетбольный (20 шт), волейбольный (10 шт), футбольный (10 шт), штанга (3 шт), гантели (2,5 кг – 15кг) (10 шт), гири (16 кг – 24 кг) (3 шт), мячи медицинские (10 шт), обруч гимнастический (10 шт), скакалка (10 шт), стойка волейбольная (комплект с сеткой) (2 шт), компьютер PCIRUCOPP 320\*4 5500/4 GB, монитор Philips 200 V4L, принтер лазерный ML-1615, шкаф для документов (2 шт), шкаф - кабинка для одежды металлический (40 шт), стол для настольного тенниса (2 шт), конь гимнастический (1 шт), перекладина гимнастическая передвижная (1 шт), станок тренажерный для жима лежа (3 шт)

**9. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

9.1. Методические указания выполнения реферата по дисциплине Б1.О.03 Физическая культура и спорт  
 9.2. Методические указания выполнения самостоятельных работ по дисциплине Б1.О.03 Физическая культура и спорт  
 9.3. «Методические указания выполнения контрольных работ по дисциплине Б1.О.03 Физическая культура и спорт»

**10. ПРИЛОЖЕНИЕ**

10.1. Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (модулю).  
 10.2. Методические рекомендации (указания) по выполнению контрольных работ.  
 10.3. Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы студентов.

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Арктический государственный агротехнологический университет»  
Агротехнологический факультет  
Кафедра «Физическая культура и спорт»

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения промежуточной аттестации обучающихся**

Дисциплина (модуль) Б1.О.03 Физическая культура и спорт

Образовательная программа 19.03.04 Технология продукции и организация общественного  
питания

Направленность (профиль) Технология продукции и организация общественного питания

Квалификация Бакалавр

Форма обучения очная/очно-заочная

Общая трудоемкость 72 ч., ЗЕТ - 2

## 1. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ И ИНДИКАТОРОВ ДОСТИЖЕНИЙ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Категория компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции
1	2	3
Самоорганизация и саморазвитие (в т.ч. здоровье-сбережение)	УК-6 Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни	ИД-1.УК-6: Адекватно оценивает временные ресурсы и ограничения и эффективно использует эти ресурсы
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	ИД-1.УК-7: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности ИД-2.УК-7: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ) И ПРОЦЕДУРА ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Код компетенции	Код индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине (модулю)	Процедура оценивания компетенций (формы контроля)
2	3		
УК-6	ИД-1.УК-6	<p><b>Знать:</b> -основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> -использовать средства физической культуры-использовать для оптимизации работоспособности;</p> <p><b>Владеть:</b> -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	<p><b>Текущий контроль:</b> <i>Тестирование, Контрольная работа</i></p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b> <i>зачет</i></p>

УК-7	ИД-1.УК-7	<p><b>Знать:</b> -основы физической культуры и здорового образа жизни;</p> <p><b>Уметь:</b> -применять основные методики самостоятельных занятий и уметь вести самоконтроль за состоянием своего организма;</p> <p><b>Владеть:</b> методами физического воспитания и укрепления здоровья.</p>	
	ИД-2.УК-7	<p><b>Знать:</b> - правила и способы планирования индивидуальных занятий;</p> <p><b>Уметь:</b> - делать индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений;</p> <p><b>Владеть:</b> -методами физического воспитания и укрепления здоровья для достижения уровня физической подготовленности к полноценной социальной и профессиональной деятельности.</p>	

### 3. ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ И КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ

Уровни освоения	Критерии оценивания	Шкала оценивания результатов (баллы, оценки)
Не освоены	<p>Студент имеет разрозненные и несистематизированные знания учебного материала, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении основных понятий, искажает их смысл, не может самостоятельно излагать материал.</p> <p>Студент демонстрирует выполнение практических навыков и умений с грубыми ошибками.</p>	<p>0 – 60 балл. 2 (неудовлетворительно) Не зачтено</p>
Пороговый	<p>Студент освоил основные положения темы учебного занятия, однако при изложении учебного материала допускает неточности, излагает его неполно и непоследовательно, для изложения нуждается в наводящих вопросах со стороны преподавателя, испытывает сложности с обоснованием высказанных суждений. Студент владеет лишь некоторыми практическими навыками умениями.</p>	<p>61 – 75 балл. 3 (удовлетворительно) Зачтено</p>
Базовый	<p>Студент освоил учебный материал в полном объёме, хорошо ориентируется в учебном материале, излагает материал в логической последовательности, однако при ответе допускает неточности.</p> <p>Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой</p>	<p>76 – 85 балл. 4 (хорошо) Зачтено</p>

	дисциплины, однако допускает некоторые неточности.	
Высокий	Студент показывает глубокие и полные знания учебного материала, при изложении не допускает неточностей и искажения фактов, излагает материал в логической последовательности, хорошо ориентируется в излагаемом материале, может дать обоснование высказываемым суждениям. Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.	86 – 100 балл. 5 (отлично) Зачтено

#### **4. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ И (ИЛИ) ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

Перечень оцениваемых компетенций - ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.УК-7

##### **4.1. ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ**

###### *Тестовые вопросы*

Физическая культура это:

- 1) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
  - 2) \* часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
  - 3) наука о природе двигательной деятельности человека.
2. Какова средняя величина частоты сердечных сокращений у студента основной медицинской группы в спокойном состоянии:
- 1) 30 уд/мин.; 2) \* 70 уд/мин.; 3) 100 уд/мин.
3. Сила это:
- 1) \* способность мышечным напряжением преодолевать механическое и биомеханическое сопротивление, обеспечивая эффективное выполнение двигательного действия;
  - 2) способность мышечными усилиями противостоять внешнему сопротивлению;
  - 3) способность поднять большой груз.
4. Занятия физическими упражнениями отличаются от трудовых действий:
- 1) интенсивностью; 2) \* задачами; 3) местом проведения.
5. К объективным показателям самоконтроля относится:
- 1) \* частота сердечных сокращений; 2) самочувствие; 3) аппетит.

###### ***Критерии оценивания:***

$K = \frac{A}{P}$  K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – общее число вопросов в тесте.

5 = 0,91-1

4 = 0,76-0,9

3 = 0,61-0,75

2 = 0,6

###### ***Ключи к правильным ответам***

1.2	2.2	3.2	4.1	5.1	6.2	7.3	8.2	9.1	10.2	11.3	12.3
13.1	14.2	15.1	16.2	17.3	18.1	19.2	20.2	21.2	22.2	23.3	24.2
25.3	26.3	27.1	28.1	29.2	30.1	31.2	32.1	33.2	34.2	35.1	36.2
37.2	38.2	39.3	40.1	41.1	42.3	43.1	44.1	45.1	46.1	47.1	48.1
49.2	50.1										

### Темы рефератов ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.УК-7

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
3. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.
4. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.
5. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

### *Критерии оценивания*

Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: новизна текста; обоснованность выбора источника; степень раскрытия сущности вопроса; соблюдения требований к оформлению.

**Новизна текста:** а) актуальность темы исследования; б) новизна и самостоятельность в постановке проблемы, формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутриспредметных, интеграционных); в) умение работать с исследованиями, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; г) явленность авторской позиции, самостоятельность оценок и суждений; д) стилевое единство текста, единство жанровых черт.

**Степень раскрытия сущности вопроса:** а) соответствие плана теме реферата; б) соответствие содержания теме и плану реферата; в) полнота и глубина знаний по теме; г) обоснованность способов и методов работы с материалом; е) умение обобщать, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).

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

**Соблюдение требований к оформлению:** а) насколько верно оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; б) оценка грамотности и культуры изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; в) соблюдение требований к объёму реферата.

**Рецензент должен чётко сформулировать** замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.

**Рецензент может также указать:** обращался ли учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; как выпускник вёл работу (план, промежуточные этапы,

консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).

В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.

**Учащийся** представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до зачета. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько времени отвечает по билетам на экзамене).

**Оценка 5 ставится**, если выполнены 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, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

**Оценка 4** – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. 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.

**Оценка 3** – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

**Оценка 2** – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

**Оценка 1** – реферат студентом не представлен.

### *Перечень вопросов для зачета* *ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.УК-7*

1. Цель и задачи физической культуры.
2. Система физического воспитания студентов в России.
3. Функции физической культуры.
4. Характеристика составных частей физической культуры: физическое воспитание, спорт, физическая рекреация, физическая реабилитация.
5. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
6. Дайте общую оценку физического развития по большинству оценок антропометрических показателей.
7. Раскройте тип телосложения и оценку осанки.
8. Укажите конкретные недостатки, выявленные методами соматоскопии, антропометрии.
9. Сформулируйте рекомендации:
10. По устранению выявленных недостатков средствами и методами основного вида спорта, и дополнительными упражнениями;
11. По выбору средств и способов повышения физического развития применительно к избранному виду спорта.
12. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Физическое воспитание в вузе.
13. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Краткая характеристика функциональных систем организма (костной, мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, выделительной, сенсорных).
14. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной



деятельности. Утомление при физической и умственной работе. Пути восстановления работоспособности.

15. Физиологические основы занятий физическими упражнениями.

16. Понятие «здоровье», его содержание и критерии. Факторы, влияющие на здоровье.

17. Занимающихся физическими упражнениями. Самоконтроль.

### **Критерии оценивания:**

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

### **Перечень контрольных вопросов**

#### **ИД-1.УК-6, ИД-1.УК-7, ИД-2.УК-7**

1. Освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта
2. Развивать у студентов знания по теории, истории и методике физической культуры на основе инновационных технологий обучения.
3. Обучить студентов практическим умениям и навыкам занятий различными видами спорта, современными двигательными и оздоровительными системами.
4. часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека;
5. часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека;
6. наука о природе двигательной деятельности человека
7. Требования к организации учебных занятий по физической культуре.
8. Требования техники безопасности на занятиях по физической культуре

### **Критерии оценивания:**

"Зачтено" заслуживает студент, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "зачтено" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

"Не зачтено" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного

учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "не зачтено" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

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

5.1. Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний и формировании оценки.

**Справочная таблица процедур оценивания  
(с необходимым комплектом материалов и критериями оценивания)**

№п/п	Процедуры оценивания	Краткая характеристика	Необходимое наличие материалов по оценочному средству в фонде	Критерии оценивания (примеры описания <sup>1</sup> )	Возможность формирования компетенции на каждом этапе		
					Знания	Навыки	Умения
1.	Тест (Т)	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий	$K = \frac{A}{P}$ K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – общее число вопросов в тесте. 5 = 0,85-1 4 = 0,7-0,84 3 = 0,6-0,69 2 = 0,59	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы;	Темы рефератов	Изложенное понимание реферата как целостного авторского текста определяет критерии его оценки: <u>новизна</u> текста; <u>обоснованность</u> выбора источника; <u>степень раскрытия</u> сущности вопроса; <u>соблюдения требований</u> к оформлению. <u>Новизна текста:</u> а) <u>актуальность</u> темы исследования; б) <u>новизна</u> и <u>самостоятельность</u> в постановке проблемы,		+	+

		<p>представляет собой краткое изложение содержания книги, научной работы, результатов изучения научной проблемы важного социально-культурного, народнохозяйственного или политического значения. Реферат отражает различные точки зрения на исследуемый вопрос, в том числе точку зрения самого автора.</p>		<p>формулирование нового аспекта известной проблемы в установлении новых связей (межпредметных, внутрипредметных, интеграционных); <u>в) умение работать с исследованиями</u>, критической литературой, систематизировать и структурировать материал; <u>г) явленность авторской позиции</u>, самостоятельность оценок и суждений; <u>д) стилевое единство текста</u>, единство жанровых черт.</p> <p><b><u>Степень раскрытия сущности вопроса:</u></b><u>а) соответствие</u> плана теме реферата; <u>б) соответствие</u> содержания теме и плану реферата; <u>в) полнота и глубина</u> знаний по теме; <u>г) обоснованность</u> способов и методов работы с материалом; <u>е) умение обобщать</u>, делать выводы, сопоставлять различные точки зрения по одному вопросу (проблеме).</p> <p><b><u>Обоснованность выбора источников:</u></b><u>а) оценка</u> использованной литературы: привлечены ли наиболее известные работы по теме исследования (в т.ч. журнальные публикации последних лет, последние статистические данные, сводки, справки и т.д.).</p> <p><b><u>Соблюдение требований к оформлению:</u></b><u>а) насколько верно</u> оформлены ссылки на используемую литературу, список литературы; <u>б) оценка грамотности и культуры</u> изложения (в т.ч. орфографической, пунктуационной, стилистической культуры), владение терминологией; <u>в) соблюдение требований</u> к объёму реферата.</p>			
--	--	---	--	--	--	--	--

			<p><b>Рецензент должен чётко сформулировать</b> замечание и вопросы, желательно со ссылками на работу (можно на конкретные страницы работы), на исследования и фактические данные, которые не учёл автор.</p> <p><b>Рецензент может также указать:</b> <u>обращался ли</u> учащийся к теме ранее (рефераты, письменные работы, творческие работы, олимпиадные работы и пр.) и есть ли какие-либо предварительные результаты; <u>как выпускник вёл работу</u> (план, промежуточные этапы, консультация, доработка и переработка написанного или отсутствие чёткого плана, отказ от рекомендаций руководителя).</p> <p>В конце рецензии руководитель и консультант, учитывая сказанное, определяют оценку. Рецензент сообщает замечание и вопросы учащемуся за несколько дней до защиты.</p> <p><b>Учащийся</b> представляет реферат на рецензию не позднее чем за неделю до экзамена. Рецензентом является научный руководитель. Опыт показывает, что целесообразно ознакомить ученика с рецензией за несколько дней до защиты. Оппонентов назначает председатель аттестационной комиссии по предложению научного руководителя. Аттестационная комиссия на экзамене знакомится с рецензией на представленную работу и выставляет оценку после защиты реферата. Для устного выступления ученику достаточно 10-20 минут (примерно столько</p>			
--	--	--	--	--	--	--

				<p>времени отвечает по билетам на экзамене).</p> <p><b>Оценка 5 ставится</b>, если выполнены 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, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.</p> <p><b>Оценка 4</b> – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. 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.</p> <p><b>Оценка 3</b> – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки содержания реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.</p> <p><b>Оценка 2</b> – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p><b>Оценка 1</b> – реферат выпускником не представлен.</p>			
3.	зачет (ДЗ)	Курсовые зачеты по	Вопросы для	Оценки "отлично" заслуживает студент,	+	+	+

		<p>всей дисциплине или ее части преследуют цель оценить работу студента за курс (семестр), полученные теоретические знания, прочность их, развитие творческого мышления, приобретение навыков самостоятельной работы, умение синтезировать полученные знания и применять их к решению практических задач.</p>	<p>подготовки. Комплект зачетных билетов.</p>	<p>обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "отлично" выставляется студентам, усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины в их значении для приобретаемой профессии, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.</p> <p>Оценки "хорошо" заслуживает студент, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Как правило, оценка "хорошо" выставляется студентам, показавшим систематический характер знаний по дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> <p>Оценки "удовлетворительно" заслуживает студент, обнаруживший знания основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий,</p>			
--	--	---	---	---	--	--	--

			<p>предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Как правило, оценка "удовлетворительно" выставляется студентам, допустившим погрешности в ответе на экзамене и при выполнении экзаменационных заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.</p> <p>Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий. Как правило, оценка "неудовлетворительно" ставится студентам, которые не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании вуза без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.</p>			
--	--	--	--	--	--	--



**5.2. Критерии сформированности компетенций по разделам  
Контрольные тесты и требования  
по ЛФК 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Специальная медицинская группа (девушки)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	1	Выполнение теоретической самостоятельной работы	Написание реферата по своему заболеванию														
	2	Вис на перекладине (сек)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	-5	0	+5	+10	+15	-5	0	+5	+10	+15	-5	0	+5	+10	+15
	4	Прыжок в длину с места (см)	135	140	145	150	165	140	145	150	155	160	145	150	155	160	165
	5	Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз)	6	8	10	12	15	8	10	12	15	18	10	12	15	18	21
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15
	ИТОГО		25	43	60	80	100	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ЛФК 20 - 20 учебный год**

Специальная медицинская группа (юноши)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	1	Выполнение теоретической самостоятельной работы	Написание реферата по своему заболеванию														
	2	Вис на перекладине (сек)	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40	25	30	35	40	45
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	-10	-5	0	+5	+10	-10	-5	0	+5	+10	-10	-5	0	+5	+10
	4	Прыжок в длину с места (см)	150	160	170	180	190	155	165	175	185	195	160	170	180	190	200
	5	Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) или	1	2	3	4	5	2	3	4	5	6	3	4	5	6	7
	6	Сгибание и разгибание рук с упора стоя на коленях (количество раз)	8	11	14	17	20	13	16	19	22	25	18	21	24	27	30
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15	0 0	1 3	2 5	3 10	4 15
		ИТОГО	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100	25	43	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ЛФК 20 - 20 учебный год**

Основная медицинская группа (девушки)

Дисциплина	Осенний семестр		I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	1	Прыжок в длину с места (см)	130	140	150	160	170	135	145	155	165	175	140	150	160	170	180
	2	Бег 20 метров (сек)	4.6	4.4	4.2	4.0	3.8	4.5	4.3	4.1	3.9	3.8	4.4	4.2	4.0	3.8	3.7
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	4	8	12	16	1	5	9	13	17	2	6	10	14	18
	4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	4	6	7	8	10	5	7	8	10	12	6	8	10	12	14
	5	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа 90 см (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	6	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	22	28	33	38	42	25	30	35	40	45	33	35	38	43	48
	7	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	8	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО		20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80	100

**Контрольные тесты и требования  
по ЛФК 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Осенний семестр		I курс ( 1 семестр)					II курс (3 семестр)					III курс (5 семестр) IV курс (7 семестр)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	1	Прыжок в длину с места (см)	200	205	215	225	235	205	210	220	230	240	210	215	225	235	245
	2	Бег 20 метров (сек)	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1	3.9	3.7	3.5	3.3	3.1
	3	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13	0	2	5	9	13
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз на 1 мин.)	34	38	42	46	50	39	43	47	51	55	44	48	52	56	60
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО			20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80

**Контрольные тесты и требования  
по ЛФК 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Специальная медицинская группа (девушки)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс ( 2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	1	Написание реферата	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
	2	Вис на перекладине (сек)	10	15	20	25	30	15	20	25	30	35	20	25	30	35	40
	3	Броски и ловля теннисного мяча с 1 м от стены (кол.раз)	5	10	15	20	25	14	18	22	26	30	19	23	27	31	35
	4	Пряжки через скакалку 60 сек. (кол.раз)	60	65	70	75	80	65	70	75	80	85	70	75	80	85	90
	5	Приседание на двух ногах (кол.раз)	9	13	17	21	25	14	18	22	26	30	19	23	27	31	35
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60	60% 20	70% 30	80% 40	90% 50	100% 60
	7	Ведение дневника	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10	1	2	4	7	10
	ИТОГО			26	42	60	80	100	26	42	60	80	100	26	42	60	80





**Контрольные тесты и требования  
по ЛФК 20\_\_ - 20\_\_ учебный год**

Основная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс ( 2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Физическая культура и спорт	1	Приседание на одной ноге (лев.прав)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	2	Бег на лыжах 5 км (мин.сек.)	34,3 0	32,3 0	30,3 0	28,3 0	26,3 0	34,3 0	32,3 0	30,3 0	28,3 0	26,3 0	34,3 0	32,3 0	30,3 0	28,3 0	26,3 0
	3	Бег на 100м (сек.)	14,9	14,7	14,5	14,3	14,1	14,8	14,6	14,4	14,2	14	14,7	14,5	14,3	14,1	13,9
	4	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	6	8	10	3	5	7	9	11	4	6	8	10	12
	5	Бег на 3 км (мин.сек.)	13,1 5	13,1	13,0 5	13,0 0	12,5 5	13,1 0	13,0 5	13,0 0	12,5 5	12,5 0	13,0 5	13,0 0	12,5 5	12,5 0	12,4 5
	6	Двигательная активность (посещение занятий, баллы)	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55	60% 15	70% 25	80% 35	90% 45	100% 55
	7	Премиальные баллы (участие в соревнованиях)	0 0	5 1	10 2	15 3	20 4	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20	0 0	1 5	2 10	3 15	4 20
	ИТОГО			20	40	60	80	100	20	40	60	80	100	20	40	60	80









## Ведомость зачетных тестов на 20\_\_-20\_\_ учебный год

Семестр весенний

Факультет \_\_\_\_\_

Курс, группа \_\_\_\_\_ (смг, юноши)

ФИО преподавателя, тренера \_\_\_\_\_

Дисциплина \_\_\_\_\_ Дата проведения зачета \_\_\_\_\_

№	ФИО	Группы	Выполнение теоретической самостоятельной работы		Вис на перекладине (сек)		Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см)		Прыжок в длину с места (см)				Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)		Сгибание разгибание рук упора стоя на коленях (кол-во раз)		Посещаемость занятий %		Премияльная кол-во раз (участие соревнований)		Общая сумма баллов	Зачет	Подпись преподавателя		
			рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	1	2	3	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл	рез-т	балл					

\* - указать У- устный ответ, Р- реферат, К- контрольная работа, Т- тестовое задание, З- зачет и т.п