

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

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

Кафедра Физического воспитания и спорта

Регистрационный номер 10-2/55

Общая физическая подготовка РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Закреплена за кафедрой **Физического воспитания и спорта**

Учебный план б350304_23_1_АБ.plx.plx
35.03.04 Агрономия

Квалификация **бакалавр**

Форма обучения **очная**

Общая трудоемкость/зет **0 ЗЕТ**

Часов по учебному плану 328

в том числе:

аудиторные занятия 328

самостоятельная работа 0

Виды контроля в семестрах:

зачеты 1, 2, 3, 4, 5, 6

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп		
Неделя	15 1/6		20 2/6		14 5/6		17 3/6		14 5/6		11 5/6			
Видзанятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328
Итогоауд.	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328
Контактная работа	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328
Итого	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с требованиями
Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки
35.03.04 Агрономия (приказ Минобрнауки России от 24.07.2017 г. № 699)

Составлена на основании учебного плана:

35.03.04 Агрономия

утвержденного учёным советом вуза от 10.04.2023 протокол № 6.

Разработчик (и) РГД:

к.п.н., доц. Бессонова Валентина Прокопьевна 

Рабочая программа дисциплины одобрена на заседании кафедры
Физического воспитания и спорта

Протокол от 05 июля 2023 г. № 35

Зав. кафедрой разработчика Платонов Дмитрий Николаевич, к.п.н., доцент

Зав. профилирующей кафедрой

 Платонов Дмитрий Николаевич

Протокол заседания кафедры от 05 июля 2023 г. № 37

Председатель МК факультета

 Терешченко Анна Владимировна

Протокол заседания МК факультета от 09 июля 2023 г. № 10

Декан



09 июля 2023 г.

1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Цель дисциплины Б1.В.ДВ.01.01.«Общая физическая подготовка»

1. формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
2. понимание роли физической подготовки в развитии личности и ответственности;
3. укрепление здоровья, физического развития студентов;
4. приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5. обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)

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

ИД-7.1: Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Знать:

научно-практические основы физической культуры и спорта

Уметь:

творчески использовать средства и методы физического воспитания и спорта для профессионально-личностного развития, физического совершенствования, формирования здорового образа жизни

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического совершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.

ИД-7.2: Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности.

Знать:

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек.

Уметь:

составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.

Владеть:

навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

2.1	Знать:
2.1.1	-основы физической культуры и здорового образа жизни, систему практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических
2.1.2	способностей и качеств (с выполнением установленных нормативов по общей физической и спортивно – технической подготовке;
2.2	Уметь:
2.2.1	-Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
2.2.2	- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей;
2.2.3	- применять средства физической культуры для профилактики, оздоровления и реабилитации человека;
2.2.4	- применять методы первой помощи;
2.2.5	- определять физическое состояние здоровья посредством определения артериального давления, пульса, частоты дыхания
2.3	Владеть:
2.3.1	- средствами совершенствования и оздоровления организма;
2.3.2	

2.3.3	- навыками использования физических упражнений для укрепления и восстановления здоровья, развития и совершенствования физических качеств, силы, быстроты, гибкости;
2.3.4	методами и средствами самодиагностики физического и психического состояния;

3. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Цикл (раздел) ООП:	Б1.В.ДВ.03
3.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося:	
3.1.1	Базовый вид физической культуры и спорта
3.1.2	Лечебная физическая культура
3.1.3	Спортивные секции
3.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:	
3.2.1	Физическая культура и спорт
3.2.2	Спортивные секции
3.2.3	Лечебная физкультура
3.2.4	Профессионально-прикладная физическая культура
3.2.5	Физическая культура и спорт

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 семестрам

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	Неделя		15 1/6		20 2/6		14 5/6		17 3/6		14 5/6			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Практические	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328
Итого ауд.	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328
Контактная работа	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328
Итого	64	64	80	80	44	44	54	54	44	44	42	42	328	328

Общая трудоемкость дисциплины (з.е.) **0 ЗЕТ**

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).						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	в том числе часы по практической подготовке (при наличии в
	Раздел 1. . Легкая атлетика					
1.1	Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега /Пр/ /Пр/	1	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
1.2	Обучение технике бега на короткие дистанции. /Пр/ /Пр/	1	10	ИД-7.1 ИД-7.2		

1.3	Обучение бегу на средние дистанции. /Пр/ /Пр/	1	10	ИД-7.1 ИД-7.2		
1.4	Обучение технике бега на длинные дистанции. /Пр/ /Пр/	1	12	ИД-7.1 ИД-7.2		
	Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Разучивание общеразвивающих упражнения для сохранения здоровья /Пр/ /Пр/	1	16	ИД-7.1 ИД-7.2		
2.2	Обучение прыжку в длину с места /Пр/ /Пр/	1	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
2.3	Обучение прыжкам через скакалку /Пр/ /Пр/	2	12	ИД-7.1 ИД-7.2		
2.4	Обучение подтягиванию из виса лежа на низкой перекладине /Пр/ /Пр/	2	16	ИД-7.1 ИД-7.2		
2.5	Кардио /Пр/ /Пр/	2	16	ИД-7.1 ИД-7.2		
2.6	Обучение подтягивания /Пр/ /Пр/	2	16	ИД-7.1 ИД-7.2		
	Раздел 3. Раздел 3. Гимнастика					
3.1	Кувырок вперед /Пр/ /Пр/	2	10	ИД-7.1 ИД-7.2		
3.2	Кувырок назад /Пр/ /Пр/	2	10	ИД-7.1 ИД-7.2		
3.3	Группировка. перекаты в группировке /Пр/ /Пр/	3	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
3.4	Стойка на лопатках /Пр/ /Пр/	3	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
3.5	Парная акробатика: хваты, основы балансирования, силовые упражнения, пирамидковые упражнения /Пр/ /Пр/	3	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
3.6	Комплекс упражнений /Пр/ /Пр/	3	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
3.7	комплекс упражнений на развитие гибкости. Шпагат /Пр/ /Пр/	3	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
	Раздел 4. Спортивные игры					
4.1	Понятие о спортивных играх /Пр/ /Пр/	3	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
4.2	Волейбол /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
4.3	Баскетбол /Пр/ /Пр/	4	6	ИД-7.1 ИД-7.2		

4.4	Футбол /Пр/ /Пр/	4	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
Раздел 5. Лыжная подготовка						
5.1	Обучение попеременному двухшажному ходу /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
5.2	Спуск и подъем /Пр/ /Пр/	4	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
5.3	классический стиль.коньковый стиль /Пр/ /Пр/	4	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
5.4	Совершенствование попеременного двухшажного хода; одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода /Пр/ /Пр/	4	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
5.5	Обучение одновременному одношажному ходу, одновременному бесшажному ходу. /Пр/ /Пр/	4	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
Раздел 6. Национальные прыжки						
6.1	Прыжок "Куобах" /Пр/ /Пр/	5	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
6.2	Прыжок "Ыстанга" /Пр/ /Пр/	5	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
6.3	Прыжок "Кылыы" /Пр/ /Пр/	5	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
6.4	Тройнойпрыжок /Пр/ /Пр/	5	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
Раздел 7. Легкая атлетика						
7.1	Шашки /Пр/ /Пр/	5	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
7.2	Шахматы /Пр/ /Пр/	5	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
7.3	Метаниеядра /Пр/ /Пр/	6	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
7.4	Метаниегранаты /Пр/ /Пр/	6	6	ИД-7.1 ИД-7.2		
7.5	Многоборье /Пр/ /Пр/	6	10	ИД-7.1 ИД-7.2		
7.6	Спортивнаяходьба /Пр/ /Пр/	6	8	ИД-7.1 ИД-7.2		
7.7	кросс /Пр/ /Пр/	6	10	ИД-7.1 ИД-7.2		

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)

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

7.3.1 ПО «Визуальная студия тестирования». Комплекс для создания тестов и тестирования

7.4. Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

7.4.1 Портал «Нормативные правовые акты в Российской Федерации» Министерства юстиции РФ

7.4.2 Федеральный портал "Российское образование"

7.4.3 Информационно-правовой портал «Гарант» компании

7.4.4 Справочно-правовая система Консультант Плюс, версия Проф

8. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ

(перечень учебных помещений, оснащенных оборудованием и техническими средствами обучения)

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

МОДУЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ВКЛЮЧАЕТ:

1. текущий контроль: усвоение учебного материала на практических занятиях, в том числе учитывается посещение и активность;

2. Промежуточный контроль - сдача нормативных тестов.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РУБЕЖНОМУ КОНТРОЛЮ.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СДАЧЕ КОНТРОЛЬНЫХ НОРМАТИВОВ.

Прыжок в длину с места

1.1. для сохранения баланса при опускании вниз выводите обе руки вперед;

1.2. Чтобы сохранять равновесие при приседе, необходимо корпус слегка наклонять вперед;

1.3. Толчок от пола должен производиться пяткой;

1.4. Обратите внимание на расположение колена сгибаемой ноги - оно не должно уходить от прямой линии внутрь или наружу.

1.5. Вытянутая нога должна стремиться к полному выпрямлению.

2. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу

2.1. Стопы упираются в пол без опоры.

2.2. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа может проводиться с применением "контактной платформы", либо без нее.

2.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП) руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.

3. БЕГ

3.1. Бег поможет запустить все необходимые системы в организме, разогреть его и подготовить к предстоящей работе.

3.2. Обязательна выполнение растяжки, которая поможет избежать травм и подготовить мышцы и связки к работе.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К ТЕКУЩЕМУ КОНТРОЛЮ

По курсу общей физической подготовки учебный процесс направлен на:

всестороннее физическое развитие студентов, повышение уровня их общей физической,

профессионально-прикладной и методико-практической подготовленности;

- формирование активного отношения и интереса к занятиям физической культуры и спортом.

Студенты основного учебного отделения должны овладеть знаниями, умениями и навыками для самостоятельного проведения утренней и производственной гимнастики.

Студенты основного учебного отделения, хорошо физически подготовленные, проявляющие интерес и способности могут переводиться на занятия в избранном виде спорта (спортивные секции).

ГИМНАСТИКА

Утренняя гимнастика. Подбор упражнений утренней гигиенической гимнастики.
Объем и интенсивность физической нагрузки. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.
Производственная гимнастика. Задача вводной гимнастики, физкультурные паузы и физкультминутки.
Принципы построения комплексов упражнений с учетом пола, возраста, физической подготовленности, особенностей производственной деятельности и т.д.
Регулирование физической нагрузки. Гигиеническое обеспечение занятий.
Практические занятия: Основная задача: развитие физических качеств силы, гибкости, ловкости, скорости.
Основная гимнастика. Строевые упражнения. Построения и перестроения. Передвижения, смыкания и размыкания.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Основной задачей практических занятий является воспитание физических качеств выносливости, быстроты, ловкости, силы, гибкости, координации.
Бег на короткие дистанции (60-100 м.) Бег на длинные дистанции (1-3 км.) Совершенствование техники бега.
Специальные беговые упражнения. Тренировка в беге на длинные дистанции. Контрольный бег в условиях соревнования.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.

БАСКЕТБОЛ.

Совершенствование техники игры. Техника перемещений. Бег обычный и приставными шагами с изменением скорости и направления, прыжки, остановка, повороты, старты.
Техника овладения мячом: ловля и передача мяча правой и левой руками, на месте и в движении, шагом и бегом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом. Броски мяча в корзину, штрафные броски. Техника игры в защите. Техника перемещений на площадке. Техника овладения мячом. Овладение мячом при отскоке от щита или корзины, выравнивание, выбивание и перехваты мяча, способы противодействия броскам в корзину. Индивидуальные действия при бросках в корзину. Элементы тактики игры. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, взаимодействие двух, трех и более игроков, командные действия, варианты и тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ВОЛЕЙБОЛ.

Обучение и совершенствование техники. Техника приема и передачи мяча. Стойки и перемещения, прием мяча, блокирование. Элементы тактики игры. Индивидуальные групповые и командные действия, варианты тактических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

ФУТБОЛ

Обучение и совершенствование техники игры. Техника полевого игрока. Передвижения, обманные движения (финты), остановка, ведение мяча, отбор мяча, удары по мячу, вбрасывание мяча из-за боковой линии. Техника вратаря. Передвижение вратаря, ловля, отбивание и перевод мяча. Элементы тактики игры. Функция игроков, индивидуальная и командная тактика. Тактика нападения и защиты. Варианты технических систем в нападении и защите. Двухсторонняя игра.

10. ПРИЛОЖЕНИЕ

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

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Арктический государственный агротехнологический университет»
Агротехнологический факультет
Кафедра «Физическое воспитание и спорта»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся

Дисциплина (модуль) _____ Б1.В.ДВ.04.01 Общая физическая подготовка _____
Направление подготовки _____ 35.03.04 Агрономия _____
Направленность (профиль) _____ Агробизнес _____
Квалификация выпускника _____ бакалавр _____
Общая трудоемкость / ЗЕТ 108 / 3

Якутск – 2023 г.

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-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>ИД-1 УК-7</i> Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности
		<i>ИД-2 УК-7</i> 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		
<i>УК-7</i>	<i>ИД-1 УК-7</i> <i>ИД-2 УК-7</i>	<p>Знать: Знать рассматривать нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Уметь: Уметь рассматривать нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Владеть: Владеть рассматривать нормы здорового образа жизни как основу полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>Знать: Знает выбирает и использует здоровьесберегающую приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p>Уметь: Умеет выбирает и использует здоровьесберегающую приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p> <p>Владеть: Владеет выбирает и использует здоровьесберегающую приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности</p>	<p>Текущий контроль: <i>Тестирование, , Контрольная работа (опрос, Защита реферата, ...</i></p> <p>Промежуточная аттестация: <i>Зачет</i></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 объеме, 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 дисциплины, однако допускает некоторые неточности.</p>	<p>76 – 85 балл. 4 (хорошо) Зачтено</p>
Высокий	<p>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.</p> <p>Студент освоил полностью практические навыки и умения, предусмотренные рабочей программой дисциплины.</p>	<p>86 – 100 балл. 5 (отлично) Зачтено</p>

4. Программа контрольно-оценочных мероприятий за период изучения дисциплины

№	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема/раздел дисциплины, компетенция и т.д.)		Наименование оценочного средства (форма проведения)
1 курс				
	Промежуточная аттестация - зачет	Раздел 1.ОФП (общая физическая подготовка) Тема: Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники бега. Тема: Обучение технике бега на короткие дистанции. Тема: Обучение бегу на средние дистанции	УК-7	Контрольные нормативы
1 курс				
	Промежуточная аттестация - зачет	Тема: Разучивание общеразвивающих упражнения для сохранения здоровья; Тема: Обучение прыжку в длину с места.		Контрольные нормативы
2 курс				
	Промежуточная аттестация - зачет	Тема: Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростных качеств Тема: Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны Тема: Гимнастика		Контрольные нормативы
3 курс				
	Промежуточная аттестация - зачет	Тема: Гимнастика Тема: комплекс упражнений на развитие гибкости, силы. Тема: Спортивные игры		Контрольные нормативы

1. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

Зачетные нормативы по общей физической подготовке

мужчины

Вид упражнения	курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Прыжок в длину с места	1	235	230	220	210	200
	2	240	235	225	215	205

	3	245	240	229	219	209
Отжимание	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	10	7
	3	24	19	16	11	8
Бег 100 м.	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,7	17,1	17,5	17,9
Бег 2000 м.	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,95	10,40	11,03	11,10
Поднимание туловища с положения лежа на спине (пресс) 1 мин.	1	48	45-47	44-40	39-35	34-25
	2	48	45-47	44-40	39-35	34-25
	3	48	45-47	44-40	39-35	34-25

Зачетные нормативы по общей физической подготовке

женщины

Вид упражнения	курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Прыжок в длину с места	1	175	165	150	140	125
	2	180	170	155	145	130
	3	185	173	162	148	135
Отжимание (от гимнастической скамейки)	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	10	7
	3	24	19	16	11	8
Бег 100 м.	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0

	3	16,2	16,7	17,1	17,5	17,9
Бег 2000 м.	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,95	10,40	11,03	11,10
Поднимание туловища с положения лежа на спине (пресс) 1 мин.	1	48	45-47	44-40	39-35	34-25
	2	48	45-47	44-40	39-35	34-25
	3	48	45-47	44-40	39-35	34-25

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

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-тренировочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины и процедур оценивания результатов обучения с помощью запланированных оценочных средств.

Оценка	Характеристика оценивания результатов
Зачтено	-владеет навыками подбора средств для развития физических качеств, успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы; -владеете способностью использовать методы ми средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельностью.
Зачтено	-владеете способностью использовать методы ми средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельностью; - выполняет контрольно-зачетные нормативы.
Зачтено	-владеете способностью использовать методы ми средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельностью; - успешно выполняет контрольно-зачетные нормативы.
Не зачтено	- не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельностью; - не выполняет контрольно-зачетные нормативы.

**Темы рефератов
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, внутрипредметных, 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.

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

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 ¹)	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	$K = \frac{A}{P}$ <p>K – коэффициент усвоения, A – число правильных ответов, P – общее число вопросов в тесте. $5 = 0,85-1$ $4 = 0,7-0,84$ $3 = 0,6-0,69$ $2 = 0,59$</p>	+		
2.	Реферат	Самостоятельная письменная аналитическая работа, выполняемая на основе преобразования документальной информации, раскрывающая суть изучаемой темы;	Темы рефератов	<p>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.</p> <p><u>Новизна текста:</u> а) <u>актуальность</u> темы исследования; б) <u>новизна</u> и <u>самостоятельность</u> в постановке проблемы,</p>		+	+

		<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><u>Степень раскрытия сущности вопроса:</u><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><u>Обоснованность выбора источников:</u><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><u>Соблюдение требований к оформлению:</u><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>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.</p> <p>Рецензент может также указать: <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>Учащийся 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>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.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>Оценка 2 – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.</p> <p>Оценка 1 – реферат выпускником не</p>			
--	--	--	--	--	--	--	--

				представлен.			
3.	зачет (ДЗ)	Курсовые зачеты по 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.	Вопросы для подготовки. Комплект зачетных билетов.	<p>Оценки "отлично" 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 "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</p>	+	+	+

			<p>учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, 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 (темам) содержания дисциплины

Контрольные тесты и требования

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
Общая физическая подготовка	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

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
Общая физическая подготовка	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

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
Общая физическая подготовка	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

Контрольные тесты и требования
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)				
Общая физическая подготовка	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	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	100

Контрольные тесты и требования
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
Общая физическая подготовка	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	Прыжки 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
20__ - 20__ учебный год

Основная 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
Общая физическая подготовка	1	Прыжки через скакалку за 30 сек (кол.раз)	20	30	45	60	70	20	40	60	70	80	30	45	60	75	90
	2	Бег на лыжах 3 км (мин.сек.)	30,2 0	28,2 0	26,2 0	24,2 0	22,2 0	28,2 0	26,2 0	24,2 0	22,2 0	20,2 0	26,2 0	24,2 0	22,2 0	20,2 0	18,2 0
	3	Бег на 100 м (сек)	18,6	18,4	18,2	17,8	17,4	18,4	18,2	17,8	17,4	17,0	18,2	17,8	17,4	17,0	16,6
	4	Сгибание и разгибание рук от скамейки 50 см (количество раз)	2	3	4	6	8	3	4	6	8	10	4	5	7	10	12
	5	Бег на 2 км (сек.)	12,3 0	12,2 0	12,1 0	12,0 0	11,5 0	12,2 0	12,1 0	12,0 0	11,5 0	11,4 0	12,1 0	12,0 0	11,5 0	11,4 0	11,3 0
	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	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

6.

8. Контрольные тесты и требования

9. 20__ - 20__ учебный год

10.

Основная медицинская группа (юноши)																	
Дисциплина	Весенний семестр		I курс (2 семестр)					II курс (4 семестр)					III курс (6 семестр) IV курс (8 семестр)				
Общая физическая подготовка	№	Контрольные упражнения	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
	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	Премияльные 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

11.

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) или →		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					
				</																					