

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

УТВЕРЖДАЮ /М.Н. Волдаев/
(Ф.И.О. декана (директора института))

01.07.2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.13 Общая физическая подготовка

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

27.03.01 Стандартизация и метрология

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Стандартизация, сертификация и управление качеством в
производстве, сфере торговли и потребительских услуг

Курс 1, 2, 3
Семестр 2, 3, 4, 5, 6

Распределение учебного времени

Трудоемкость по учебному плану	328 / 0	часов/зачетных единиц
Лекции	-	часов
Лабораторные работы	-	часов
Практические занятия	-	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	0	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	328	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	-	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 27.03.01 Стандартизация и метрология

Программу составили:

доцент	ФК	СОГЛАСОВАНО	И.И. Рыбаков
(должность)	(кафедра)		(И.О. Фамилия)

РАССМОТРЕНА и ОДОБРЕНА на заседании кафедры, за которой закреплена дисциплина
Кафедра физической культуры

		(наименование кафедры)	
02.06.2021	протокол №	10	
(дата)			
Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	И.В. Гребнев	
		(И.О. Фамилия)	

Рабочая программа СОГЛАСОВАНА с факультетом (институтом), выпускающей(ими) кафедрой(ами).

СООТВЕТСТВУЕТ действующей ОП.

Заведующий кафедрой	СОГЛАСОВАНО	В.И. Федюков
		(И.О. Фамилия)

Председатель методической комиссии факультета (института), в который входит выпускающая кафедра

СОГЛАСОВАНО	Т.А. Конюхова
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Бастраков С.И., гл.врач медцентра "Единица плюс"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 01.07.2021 г.

Специалист учебно-методического центра СОГЛАСОВАНО /Т.А. Смирнова/

Раздел 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является достижение планируемых результатов обучения, соответствующих установленным в ОПОП индикаторам достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения
1. УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Рассматривает нормы здорового образа жизни как основу для полноценной социальной и профессиональной деятельности	знания: на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности.научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. умения: подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий навыки: навыками направленного формирования необходимых параметров и состояний организма человека в зависимости от индивидуальных особенностей и подготовленности для достижения требуемой функциональной и психологической готовности к эффективному выполнению профессиональной деятельности.

Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение, подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы (УК-7)

Раздел 3. ОПИСАНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Для формирования заявленных компетенций используются методологические технологии, реализующие деятельностный, личностно-ориентированный, практико-ориентированный подходы.

Основными стратегическими технологиями являются: лекционные занятия, практические занятия

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: классическая лекция

Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Общая физическая подготовка		УК-7

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

Вариант 1

Блок А

Инструкция по выполнению заданий 1-3: соотнесите содержание столбца 1 с содержанием столбца 2. Запишите в соответствующие строки бланка ответов букву из столбца 2, обозначающую правильный ответ на вопросы столбца 1. В результате выполнения Вы получите последовательность букв.

Например:

№ задания Вариант ответа

1 1-А, 2-Б, 3-В

Установите соответствие между упражнением и видом спорта.

1. Столбец 1

1. Опорный прыжок.

2. Прыжок в высоту.

3. Прыжок на батуте. Столбец 2

А) Вид плавания.

Б) Вид акробатики.

В) Вид легкой атлетики.

Г) Вид спортивной гимнастики.

Установите соответствие между терминами и их содержанием.

2. Столбец 1

1. Реабилитация.

2. Реанимация.

3. Регенерация. Столбец 2

А) Расслабление;

Б) Обновление структур организма;

В) Действия направленные на восстановление угасающих функций;

Г) Лечебно – восстановительные мероприятия. –

Установите соответствие между временем игры и видом спорта.

3. Столбец 1

1. 90 минут.

2. 60 минут.

3. 40 минут. Столбец 2

А) Время игры в хоккей;

Б) Время игры в волейбол;

В) Время игры в баскетбол;

Г) Время игры в футбол.

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Форма занятия в физическом воспитании направленная

достижение спортсменом высоких результатов называется...

1. Спортивные достижения.
2. Спортивные движения.
3. Спортивная форма.
4. Спортивная тренировка.
5. Состояние готовности спортсмена к достижению

высоких результатов называется...

1. Спортивная тренировка.
2. Спортивные движения.
3. Спортивная форма.
4. Спортивные достижения.
6. Какой снаряд не относится к спортивной мужской гимнастике...

1. Штанга.
2. Акробатический ковер.
3. Кольца.
4. Конь с ручками.

7. Какой снаряд не относится к спортивной женской гимнастике...

1. Бревно.
2. Обруч.
3. Разновысотные брусья.
4. Акробатический ковер.

8. Запрещенным техническим приемом при игре в волейбол является...

1. Нападающий удар
2. Бросок
3. Блок
4. Скидка

9. Запрещенным техническим приемом при игре в баскетбол является...

1. Пронос мяча.
2. Бросок мяча.
3. Передача мяча.
4. Подбор мяча.

10. Запрещенным техническим приемом при игре в футбол является...

1. Удар по мячу.
2. Остановка мяча.
3. Подкат.
4. Блокировка.

11. Путь или способ решения спортивной задачи называется...

1. Принцип.
2. Форма.
3. Вид.
4. Метод.

12. Основным «инструментом» решения задач, называется...

1. Средство.
2. Метод.
3. Тактика.

13. Правила, которые необходимо соблюдать в решении задачи называется... 1. Форма. 2. Тип. 3. Принцип. 4. Средство. 14. Способ организации решения задачи называется... 1. Принцип. 2. Форма. 3. Метод. 4. Средства. 15. Набор приемов входящих в арсенал спортсмена необходимых для достижения цели, называется... 1. Тактическим приемом. 2. Техническим приемом. 3. Техничко-тактическим приемом. 4. Средством.		
Блок. Б Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова. 16. Периодизация олимпийского цикла... 17. Родина олимпийских игр является... 18. Сколько колец на олимпийской эмблеме... 19. Какая обувь должна быть на уроке физической	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка		УК-7

А) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

Б) способность выполнять движение с большой амплитудой;
В) способность выполнять движение в максимально короткий срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительное отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением		
3. Ушибом 3		
12. Острая боль с быстрым развитием отечности и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
общая физическая подготовка		УК-7

В) способность выполнять движение в максимально короткий

срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
ОФП		УК-7

В) способность выполнять движение в максимально короткий

срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	72	
Иная контактная работа: зачет	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
ОФП		УК-7

В) способность выполнять движение в максимально короткий

срок;

Г) способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.

1 – Б

2 – Г

3 – В

Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.

4. Приспособлением организма к воздействиям неблагоприятных факторов внешней среды называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 2

5. Область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 1

6. Система наблюдений за своим здоровьем называется...

1. Гигиена

2. Закаливание

3. Самоконтроль 3

7. К какой медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 1

8. К какой медицинской группе относятся лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, с недостаточным физическим развитием...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 2

9. Лица, имеющие отклонения в здоровье постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок относятся к медицинской группе...

1. Основной

2. Подготовительной

3. Специальной 3

10. Повреждение тканей с нарушением целостности кожных покровов называется...

1. Рана

2. Ушиб

3. Растяжение 1

11. Повреждение тканей и сосудов без нарушения целостности кожных покровов называется...

1. Раной

2. Растяжением

3. Ушибом 3

12. Острая боль с быстрым развитием отека и нарушением движения в суставе называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 3		
13. Нарушение целостности кости называется...		
1. Ушиб		
2. Перелом		
3. Растяжение 2		
14. Физическая подготовка направлена на...		
1. Совершенствование движений		
2. Вооружение способами борьбы		
3. Укрепление здоровья 3		
15. Закаливания не бывает...		
1. Водным.		
2. Воздушным.		
3. Солнечным.		
4. Ночным. 4		
Блок Б		
Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.		
16. Основным прикладным видом в легкой атлетике является... Кросс		
17. Способом преодоления горизонтальных или вертикальных препятствий является... Прыжок		
18. Судья соревнований в спортивных играх называется... Арбитр		
19. Периодизация олимпийского цикла... Раз в 4 года		
20. Ситуация в футболе, когда игрок атакующей команды	40	
Иная контактная работа: зачет	0	

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Изучение дисциплины рекомендуется начать с ознакомления с рабочей программой, ее структурой и содержанием разделов. Учебный материал структурирован, изучение дисциплины осуществляется в тематической последовательности.

Занятия лекционного типа дают систематизированные знания по дисциплине, концентрируют внимание на наиболее сложных и важных вопросах. Во время лекционных занятий рекомендуется вести конспектирование учебного материала; обращать внимание на формулировки и категории, раскрывающие суть проблемы, явления или процесса; зафиксировать выводы и практические рекомендации.

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины, оценочными и методическими материалами, заданиями и указаниями преподавателя. Самостоятельная работа может осуществляться в аудиторной и внеаудиторной формах. Эффективным средством осуществления самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к образовательной программе, рабочей программе дисциплины, к электронным

библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины включает выполнение **подготовку реферата, написание эссе и т.д. для лиц с ОВЗ, объем реферативной работы 12 - 15 страниц.** Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Условия аттестации приведены в технологической карте, входящей в состав рабочей программы дисциплины

Раздел 6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющихся в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Смойлов, Андрей Александрович. Игровая деятельность и спорт в социальной рефлексии [Текст] : монография / А. А. Смойлов, С. В. Желудкин; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 163 с. ISBN 978-5-8158-1693-0. Экземпляры: всего 11.	11 / https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf
2.	Специализированная подготовка студентов по баскетболу [Текст] : учебно-методическое пособие / Л. В. Золотова, Н. В. Гафиятова, И. В. Парсаева, И. В. Киселева; Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2021. - 67 с. ISBN 978-5-8158-2261-0. Экземпляры: всего	15 / https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_students_ov_po_basketbolu_2021.pdf
3.	Лечебная физическая культура в специальных медицинских группах [Текст] : учебно-методическое пособие / И. В. Парсаева, Н. В. Гафиятова, Л. В. Золотова [и др.]; Министерство науки и высшего образования Российской Федерации, ФГБОУ ВО "Поволжский государственный технологический университет". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2022. - 35 с. ISBN 978-5-8158-2299-3. Экземпляры: всего 7.	7 / https://portal.volgatech.net/books/Lechebnaya_fizicheskaya_kultura_v_spetsialnykh_meditinskikh_gruppakh_2022.pdf
4.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых способностей зимних полиатлонистов-мужчин в различные периоды подготовки [Текст] : учебно-методическое пособие : [для преподавателей, студентов, тренеров] / И. И. Рыбаков; М-во образования и науки РФ, ФГБОУ ВПО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2014. - 54 с. ISBN 978-5-8158-1296-3. Экземпляры: всего 23.	23 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.	Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU	http://elibrary.ru
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		

1.	Справочно-правовая система Консультант+	http://www.consultant.ru
----	---	---

6.2. Материально-техническая база и программное обеспечение

№№ п/п	Аудитории для проведения учебных занятий, самостоятельной работы и проведения государственной итоговой аттестации	Перечень основного оборудования	Программное обеспечение
1.	341 (I)	Доска аудиторная 1000*1700 (1), Компьютер RAMEC GALE Custom i3-3200/4ГБ/ монитор LCD 21.5", клавиат.,мышь (1), Проектор мультимедийный Hitachi CP-EX251N (1), Экран настенный рулонный 180x190 (1), Комплект учебной мебели (1)	Агент Dr.Web, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard

Раздел 7. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ/ ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Критерии оценивания индикаторов достижения компетенций направлены на:

- усвоение теоретического материала (объем знаний, глубина усвоения), предусмотренного рабочей программой;
- умение излагать материал (четкость, грамотность изложения материала, точность и полнота воспроизведения учебного материала);
- умение применять теоретические знания при решении практических заданий.

Шкала оценивания представлена ниже.

Уровень сформированности элементов компетенции	Критерии оценивания	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся имеет знания основного материала, проявляет умение логично его излагать, но может допускать неточности в изложении материала, недостаточно правильные формулировки, испытывает затруднения в выполнении практических заданий	Зачтено

7.1. Промежуточная аттестация обучающихся

Промежуточная аттестация обучающихся направлена на оценивание результатов обучения по дисциплине (модулю) и проводится с использованием фондов оценочных средств.

Примеры типовых контрольных заданий из базы фонда оценочных средств по образовательной программе.

Зачетные нормативы по физической подготовке

№	Физические	Контрольное	Оценка в баллах
---	------------	-------------	-----------------

	способности	упражнение (тест)	Юноши			Девушки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,9	4,8-4,7	4,2	5,9	5,8-5,3	4,8
		Бег 60 м, с	9,0	8,6	7,9	10,9	10,5	9,6
2.	Координационные	Челночный бег 4х9 м, с	10,0	9,8	9,6	11,2	11,0	10,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	200	205-220	240	170	175-190	210
		Бег 100 м., с.	14,4		13,1	17,8	17,0	16,4
		Прыжки через скамейку за 30 с., раз.		13,6				
		Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.	40	45	50			
						120	130	140
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		Бег 3000 м., мин. с.	14.30	13.40	12.00			
		Бег 2000 м., мин. с.				13.10	10.50	10.20
		Бег на лыжах 3 км				21.00	19.30	18.00
		Бег на лыжах 5 км	27.00	25.30	22.00			
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	5	9-12	15	7	12-14	16
6.	Динамические силовые	Отжимания в упоре лежа, раз	40	41	42	16	17	18
		Подтягивание на в/п – мальчики	10	12	15			
		на н/п –девочки, раз						
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с., раз.				10	13-15	18
		Вис на перекладине, с	20	22	26	19	21	24
	Статические силовые		48	49-51	52	40	41-42	45

1.Физическая культура — это:

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

2.Физическая подготовленность характеризуется:

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

3.Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:

- а) 85-90 уд./мин.; б) 80-84 уд./мин.; в) 60-80 уд./мин.

4.Основными показателями физического развития человека являются:

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

5.Физическое упражнение — это:

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

6.При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий; б) степенью преодолеваемых усилий;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

7.Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:

- а) 180-200 уд./мин.; б) 170-180 уд./мин.; в) 140-160 уд./мин.

8.Что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями?

9.Что называется осанкой:

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении?

Главная
 Об университете
 Документы
 Опросы и рейтинги
 Управление ВУЗом
 Образование
 Система менеджмента качества
 Наука и инновации
 Социальная поддержка и воспитание
 Международная деятельность
 Финансы и экономика
 Информатизация
 Попечительский совет ПГТУ
 Профсоюз
 Библиотека
 РИЦ
 Система материального стимулирования

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации
 Сдача контрольных нормативов

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (мужчины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	ито
1. 1. Бег 60м (сек)	7,9	8,6	9,0	+					
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4		+			+	
2. Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44	+					
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30					+	
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	15	12	10		+			+	
или Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	44	32	28	+				+	

или упражнение Бёрпи					+		+
4.Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6	+			+
5.Челночный бег 3х10м (сек)	7.1	7.7	8.0	+			+
6.Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10		+		+
7.Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33				+
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33		+		
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0				+
1. Посещение					+	+	+
1. Участие в спортивных мероприятиях					+	+	+
1. Участие в конференциях					+	+	+
13.Дополнительные занятия в спортивных секциях					+	+	+

Контрольно-зачетные тесты и нормативы оценки физической подготовленности студентов основного, подготовительного и спортивного отделения (женщины)

Упражнения	Оценка в баллах			Аттестация			Аттестация		
				1 семестр			2 семестр		
	5	4	3	1	2	итог	1	2	ито
1. 1. Бег 60м (сек)	9,6	10,5	10,9	+					
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8		+			+	
2. Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23	+					
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10		+			+	

3. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз)	18	12	10			
или сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз)	17	12	10	+		+
или упражнение «планка» (мин.,сек.)	1.30	1.00	0.40		+	+
4. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8	+		+
5. Челночный бег 3х10м (сек)	8,2	8,8	9,0	+		+
6. Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170		+	+
7. Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14			+
1. Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32		+	+
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15			+

