

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЛП

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

17.02.2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)**

Б.1.2.19 Общая физическая подготовка

*(код и наименование дисциплины по учебному плану)*

Направление подготовки  
(специальность)

09.03.02 Информационные системы и технологии

Квалификация выпускника

Бакалавр

*(бакалавр/магистр/специалист)*

Направленность

Информационные системы и технологии в лесном  
комплексе

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	160	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	160	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	168	часов
Самостоятельная работа по подготовке к экзамену	-	часов
Экзамен	-	семестр
Зачет	2, 3, 4, 5, 6	семестр
БРК, ДЗ	-	семестр

(год)

Программа составлена в соответствии с требованиями ФГОС ВО направления подготовки (специальности) 09.03.02 Информационные системы и технологии

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)	
12.01.2022	протокол №	5	
(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	О.Н. Бажин
		(И.О. Фамилия)

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

СОГЛАСОВАНО	Д.И. Мухортов
	(И.О. Фамилия)

Эксперт(ы): Чернов Андрей Павлович, директор ООО «Новатор-С»

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 17.02.2022 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	<b>знания:</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности. <b>умения:</b> подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий <b>навыки:</b> 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.
	УК-7.2. Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	<b>знания:</b> на уровне понимания: социальной значимости регулярной двигательной активности человека и ее роли на важных этапах жизнедеятельности. <b>умения:</b> обеспечение в результате целенаправленной подготовки овладения широким арсеналом двигательных умений и навыков общефизического и профессионально-прикладного назначения. владение: <b>навыки:</b> практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни

## Раздел 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП

Дисциплина относится к элективным дисциплинам (модулям) ОПОП.

Дисциплина является элективной

Для продолжения формирования заявленных компетенций необходимы знания предшествующих дисциплин: Физическая культура и спорт (УК-7)

Изучаемая дисциплина является основой для продолжения формирования указанных компетенций в следующих государственной итоговой аттестации в форме: Выполнение 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: практические занятия, процедуры самообучения

На достижение конкретных целей обучения направлены применяемые тактические технологии: информационные

#### Раздел 4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

##### 2 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>ОФП</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. ОФП	36	

## Тестовые задания

### Блок А

№ задания	Вариант ответа
-----------	----------------

1 1-А, 2-Б, 3-В

1.	Столбец 1	1. 400 метров
----	-----------	---------------

2. 1500 метров

3. 3000 метров	Столбец 2
----------------	-----------

А) в легкой атлетике, марафонская дистанция;

Б) средняя дистанция:

В) короткая дистанция;

Г) длинная дистанция. 1 – В

2-Б

 $3 - \Gamma$ 

2. Столбец 1

## 1. Сила

## 2. Быстрота

3. Выносливость	Столбец 2
-----------------	-----------

А) способность человека выполнять работу в течение длительного времени;

Б) способность человека выполнять движение в максимально короткий срок;

В) способность человека преодолевать внешнее сопротивление;

1) способность выполнять движение с большой амплитудой. 1 – В

2 – Б

3 - A

3. Столбец 1

## 1. Гибкость

## 2. ЛОВКОСТЬ

### 3. Быстрота

#### Столбец 2

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 оказывается в положение «вне игры» называется... Офсайд		
	36	
Иная контактная работа:	0	

**3 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физ.подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. ОФП	36	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

Спецификация учебных элементов

№ п/п Наименование учебных элементов

(Дидактические единицы) Цель обучения

(«должен знать», «должен иметь представление», «должен уметь»)

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Студент должен

Знать:

- политическое значение физической культуры;
- экономическое значение физической культуры;
- социальное значение физической культуры.

Уметь:

- быстрее овладевать профессиональными знаниями;
- проще вливаться в коллектив (команду);
- иметь высокий коэффициент полезного действия.

2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Студент должен

Знать:

- физиологическое значение физической культуры для организма человека;
- психологическое влияние физической культуры на организм человека.

Уметь:

- регулировать физические нагрузки;
- противостоять эмоциональным нагрузкам, стрессам.

3. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Студент должен

Знать:

- основы легкоатлетических упражнений, их влияние на организм человека;
- основы спортивных игр, их тактика и техника;
- способы закаливания;
- особенности организма спортсмена.

Уметь:

- применять на практике приемы спортивных игр и легкоатлетических упражнений;
- использовать на практике технические и тактические приемы легкой атлетики и спортивных игр.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Студент должен

Знать:

- связь физической культуры с производственной деятельностью человека;
- воздействие на организм человека факторов внешней среды;
- развитие физической культуры и спорта в производственных коллективах;

Уметь:

- составить комплекс физических упражнений в соответствии

со спецификой работы; - Определять способы физической нагрузки.	36	
Иная контактная работа:	0	

**4 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. ОФП	36	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата

Спецификация учебных элементов

№ п/п Наименование учебных элементов

(Дидактические единицы) Цель обучения

(«должен знать», «должен иметь представление», «должен уметь»)

1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Студент должен

Знать:

- политическое значение физической культуры;
- экономическое значение физической культуры;
- социальное значение физической культуры.

Уметь:

- быстрее овладевать профессиональными знаниями;
- проще вливаться в коллектив (команду);
- иметь высокий коэффициент полезного действия.

2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Студент должен

Знать:

- физиологическое значение физической культуры для организма человека;
- психологическое влияние физической культуры на организм человека.

Уметь:

- регулировать физические нагрузки;
- противостоять эмоциональным нагрузкам, стрессам.

3. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Студент должен

Знать:

- основы легкоатлетических упражнений, их влияние на организм человека;
- основы спортивных игр, их тактика и техника;
- способы закаливания;
- особенности организма спортсмена.

Уметь:

- применять на практике приемы спортивных игр и легкоатлетических упражнений;
- использовать на практике технические и тактические приемы легкой атлетики и спортивных игр.

4. Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Студент должен

Знать:

- связь физической культуры с производственной деятельностью человека;
- воздействие на организм человека факторов внешней среды;
- развитие физической культуры и спорта в производственных коллективах;

Уметь:

- составить комплекс физических упражнений в соответствии

со спецификой работы; - Определять способы физической нагрузки.	36	
Иная контактная работа: зачет	0	

**5 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>ОФП</b>	<b>72</b>	УК-7
Практическое занятие. ОФП	36	

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>№ п/п Наименование учебных элементов (Дидактические единицы) Цель обучения («должен знать», «должен иметь представление», «должен уметь»)</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- политическое значение физической культуры;</li> <li>- экономическое значение физической культуры;</li> <li>- социальное значение физической культуры.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрее овладевать профессиональными знаниями;</li> <li>- проще вливаться в коллектив (команду);</li> <li>- иметь высокий коэффициент полезного действия.</li> </ul> <p>2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологическое значение физической культуры для организма человека;</li> <li>- психологическое влияние физической культуры на организм человека.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулировать физические нагрузки;</li> <li>- противостоять эмоциональным нагрузкам, стрессам.</li> </ul> <p>3. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы легкоатлетических упражнений, их влияние на организм человека;</li> <li>- основы спортивных игр, их тактика и техника;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- особенности организма спортсмена.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике приемы спортивных игр и легкоатлетических упражнений;</li> <li>- использовать на практике технические и тактические приемы легкой атлетики и спортивных игр.</li> </ul> <p>4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связь физической культуры с производственной деятельностью человека;</li> <li>- воздействие на организм человека факторов внешней среды;</li> <li>- развитие физической культуры и спорта в производственных коллективах;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить комплекс физических упражнений в соответствии со спецификой работы;</li> <li>- Определять способы физической нагрузки</li> </ul>	<p>36</p>
--	-----------

Иная контактная работа:	0	
-------------------------	---	--

**6 семестр**

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
<b>ОФП</b>	<b>40</b>	УК-7
Практическое занятие. ОФП	16	

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>№ п/п Наименование учебных элементов (Дидактические единицы) Цель обучения («должен знать», «должен иметь представление», «должен уметь»)</p> <p>1. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- политическое значение физической культуры;</li> <li>- экономическое значение физической культуры;</li> <li>- социальное значение физической культуры.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрее овладевать профессиональными знаниями;</li> <li>- проще вливаться в коллектив (команду);</li> <li>- иметь высокий коэффициент полезного действия.</li> </ul> <p>2. Социально-биологические и психофизиологические основы физической культуры. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физиологическое значение физической культуры для организма человека;</li> <li>- психологическое влияние физической культуры на организм человека.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- регулировать физические нагрузки;</li> <li>- противостоять эмоциональным нагрузкам, стрессам.</li> </ul> <p>3. Основы физического и спортивного самосовершенствования. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы легкоатлетических упражнений, их влияние на организм человека;</li> <li>- основы спортивных игр, их тактика и техника;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- особенности организма спортсмена.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять на практике приемы спортивных игр и легкоатлетических упражнений;</li> <li>- использовать на практике технические и тактические приемы легкой атлетики и спортивных игр.</li> </ul> <p>4. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Студент должен</p> <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- связь физической культуры с производственной деятельностью человека;</li> <li>- воздействие на организм человека факторов внешней среды;</li> <li>- развитие физической культуры и спорта в производственных коллективах;</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составить комплекс физических упражнений в соответствии со спецификой работы;</li> <li>- Определять способы физической нагрузки</li> </ul>	<p>24</p>
--	-----------

Иная контактная работа:	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.

Темы для реферативной работы: 1. Секреты долголетия. 2. Влияние хобби на продолжительность жизни. 3. Секреты народной медицины Востока: (любая страна по выбору): Кореи, Японии, Китая, Индии, Вьетнама и др.

Подготовку реферата(требования включают в себя: -структурирование работы; структурирование отдельных частей; - соответствие заданным объемам; - работа со шрифтом и кеглем; - расположение текста на странице.

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.

Периодичность проведения, формы текущего контроля успеваемости, система оценивания хода освоения дисциплин представлены в рабочей программе. Формой промежуточной аттестации по дисциплине является зачет.

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

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

№№ п/п	Список используемой литературы	Количество экземпляров печатных изданий, имеющих в библиотеке, или электронный адрес издания (ресурса) в сети Интернет
<b>УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ</b>		
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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Smoilov_igrovaia_deiatelnost_2016.pdf</a>
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 / <a href="https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Zolotova_Spetsializirovannaya_podgotovka_studentov_po_basketbolu_2021.pdf</a>
3.	Рыбаков, Иван Иванович. Варианты развития силовых	23 /

	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.	<a href="https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf">https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_varianti_razvitiya_2014.pdf</a>
ЭЛЕКТРОННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ		
1.		<a href="http://">http://</a>
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.		<a href="http://">http://</a>
ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ БАЗЫ ДАННЫХ И ИНФОРМАЦИОННЫЕ СПРАВОЧНЫЕ СИСТЕМЫ		
1.	Справочно-правовая система Консультант+	<a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>

## 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.	с/з (I)	Барьеры легкоатлетические Polanik PP-180 (10), Ворота мини-футбол профи 2*3м разборные 80*80 (1), Лыжи " Fischer" (1), Лыжи беговые пластик (4), Лыжи с креплением (9), Лыжи с креплением Фишер СК178 (1), Лыжи Фишер (1), Палки лыжные гоночные (4), Система определения времени забега для подготовки спортсм. (1), Комплект учебной мебели (1)	Комплект ПО для решения основных пользовательских задач, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Windows Enterprise, Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise

## 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. Текущий контроль успеваемости

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание хода освоения дисциплины (модуля) и производится с применением технологии рейтингового контроля в соответствии с технологической картой дисциплины. Порядок составления технологической карты и алгоритм проведения процедуры оценивания видов деятельности обучающихся, направленных на освоение знаний, умений, навыков и/или опыта деятельности, по накопительной системе в баллах устанавливается положением о системе РИТМ в ФГБОУ ВО «ПГТУ»

### 7.2. 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.

Кон

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

	Кросс 1км	Кросс 500м	Подтягивание на перекладине	Отжимание от пола	Бег 60м Муж.	Бег 60м жен.
35	2.53.0	1.32.0	35	60	7,5	8,8
34	2.56.0	1.33.0	33	56	7,6	8,9
33	2.57.0	1.34.0	31	52	-	-
32	2.59.0	1.35.0	29	48	7,7	9,0
31	3.01.0	1.36.0	27	44	-	-
30	3.02.0	1.37.0	25	40	7,8	9,1
29	3.04.0	1.38.0	24	39	-	-
28	3.06.0	1.39.0	23	38	7,9	9,2
27	3.08.0	1.40.0	22	37	-	9,3
26	3.10.0	1.41.0	21	36	8,0	9,4

25	3.12.0	1.42.0	20	35	8,1	9,5
24	3.14.0	1.43.0	19	33	-	9,6
23	3.16.0	1.44.0	18	31	8,2	9,7
22	3.18.0	1.45.0	17	29	8,3	9,8
21	3.19.0	1.46.0	16	27	-	-
20	3.20.0	1.47.0	15	25	8,4	9,9
19	3.24.0	1.51.0	14	24	8,5	10,0
18	3.28.0	1.55.0	13	23	8,6	10,1
17	3.32.0	1.59.0	12	22	8,7	10,2
16	3.36.0	2.03.0	11	21	8,8	10,3
15	3.40.0	2.07.0	10	20	8,9	10,4
14	3.44.0	2.11.0	9	19	9,0	10,5
13	3.48.0	2.15.0	8	18	9,1	10,6
12	3.52.0	2.19.0	7	17	9,2	10,7
11	3.56.0	2.23.0	6	16	9,3	10,8
10	4.00.0	2.27.0	5	15	9,4	10,9
9	4.04.0	2.31.0	-	14	9,5	11,0
8	4.08.0	2.35.0	-	12	9,6	11,1
7	4.12.0	2.39.0	4	10	9,7	11,2
6	4.16.0	2.43.0	-	-	9,8	11,3
5	4.20.0	2.47.0	-	-	9,9	11,4
4	4.24.0	2.51.0	-	-	10,0	11,5
3	4.28.0	2.55.0	3	9	10,1	11,6
2	4.32.0	2.59.0	2	7	10,2	11,7
1	4.36.0	3.03.0	1	5	10,3	11,8

трьольные нормативы,разработанные кафедрой ФК

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

**. Тестовые задания**

**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:**

<b>№ задания</b>	<b>Вариант ответа</b>
<b>1</b>	<b>1-А, 2-Б, 3-В</b>

**Установите соответствие между продуктом питания и его энергетической ценностью.**

<b>1.</b>	<b>Столбец 1</b>	<b>Столбец 2</b>	
	1. Мед натуральный.	А) Продукт, имеющий энергетическую ценность 547 ккал в 100 граммах;	1 – Г
	2. Икра осетровая.		2 – Б
	3. Масло сливочное.	Б) Продукт, имеющий энергетическую ценность 25 ккал в 100 граммах;	3 – В
		В) Продукт, имеющий энергетическую ценность 748 ккал в 100 граммах;	
		Г) Продукт, имеющий энергетическую ценность 308 ккал в 100 граммах.	

**Установите соответствие между понятием и физиологическим процессом.**

<b>2.</b>	<b>Столбец 1</b>	<b>Столбец 2</b>	<b>1 – Г</b>
	1. «Второе дыхание»	А) Химические и физические превращения, обеспечивающие жизнедеятельность организма;	2 – В
	2. Высотная тренировка		3 – А
	3. Обмен веществ	Б) Скопление крови в тканях организма;	
		В) Совокупность упражнений направленных на адаптацию в условиях разреженной атмосферы;	
		Г) Состояние, наступающее после острого утомления, появившегося в начале интенсивной мышечной работе.	

**Установите соответствие между терминами и их содержанием.**

<b>3.</b>	<b>Столбец 1</b>	<b>Столбец 2</b>	<b>1 – В</b>
	1. Утомление	А) Состояние напряжения, возникающее у человека;	2 – Б
	2. Тепловой удар		3 – А
	3. Стресс	Б) Болезненное состояние, вызываемое перегревом тела;	
		В) Сложный психофизиологический процесс временного снижения работоспособности;	
		Г) Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки.	

**Инструкция по выполнению заданий с № 4-15: Выберите цифру соответствующую правильному**

**варианту ответа, и запишите ее в бланк ответов.**

- |     |   |   |
|-----|---|---|
| 4   | Закаливания не бывает...  | 4 |
|     | 1. Водным.  |   |
|     | 2. Воздушным.   |   |
|     | 3. Солнечным.   |   |
|     | 4. Ночным.  |   |
| 5.  | Основной материал для построения клеток и тканей называется...                    | 3 |
|     | 1. Жиры.  |   |
|     | 2. Углеводы.  |   |
|     | 3. Белки.   |   |
|     | 4. Витамины.  |   |
| 6.  | Важный источник энергии, участвующий в построении тканей называется...            | 2 |
|     | 1. Белки.   |   |
|     | 2. Жиры.  |   |
|     | 3. Минеральные соли.  |   |
|     | 4. Углеводы.  |   |
| 7.  | Основной энергоноситель для работающих мышц называется...                         | 1 |
|     | 1. Углеводы.  |   |
|     | 2. Белки.   |   |
|     | 3. Минеральные соли.  |   |
|     | 4. Витамины.  |   |
| 8.  | К физическим качествам не относится...  | 1 |
|     | 1. Бег.   |   |
|     | 2. Сила.  |   |
|     | 3. Выносливость.  |   |
|     | 4. Гибкость.  |   |
| 9.  | Способность человека преодолевать внешнее сопротивление называется...             | 4 |
|     | 1. Ловкость.  |   |
|     | 2. Выносливость.  |   |
|     | 3. Быстрота.  |   |
|     | 4. Сила.  |   |
| 10. | Способность человека выполнять движение в максимально короткий срок называется... | 2 |

1. Сила.
  2. Быстрота.
  3. Ловкость.
  4. Гибкость.
11. Способность человека совершать работу в течение длительного времени называется... 3
1. Гибкость.
  2. Ловкость.
  3. Выносливость .
  4. Быстрота.
12. Способность человека перестраивать свою двигательную деятельность в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановке называется... 2
1. Выносливость.
  2. Ловкость.
  3. Сила.
  4. Гибкость.
13. Способность выполнять движение с большой амплитудой называется... 1
1. Гибкость.
  2. Выносливость.
  3. Сила.
  4. Быстрота.
14. Беговые виды легкой атлетики не включают в себя... 4
1. Короткие дистанции.
  2. Средние дистанции.
  3. Длинные дистанции.
  4. Убойные дистанции.
15. Прыжковые виды легкой атлетики не включают в себя... 1
1. Прыжок в ширину.
  2. Прыжок в длину.
  3. Прыжок в высоту.

## Блок Б

**Инструкция по выполнению заданий 16-20: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова.**

- |     |  |                            |
|-----|--|----------------------------|
| 16. | Процесс переноса кислорода из крови в клетки, а углекислого газа из клетки в кровь называется...   | Дыхание                    |
| 17. | Процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды называется...   | Адаптация                  |
| 18. | Из каких видов спорта состоит триатлон...  | Плавание, кросс, велосипед |
| 19. | Наказание для игрока баскетбольной команды, получивший пять фолов...   | Удаление до конца матча    |
| 20. | Исторически сложившаяся деятельность человека, направленная на физическое совершенствование человека и достижение высоких результатов при участии на соревнованиях называется... | Спорт                      |