

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ



УТВЕРЖДАЮ
Директор ИЛП

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

11.03.2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б.1.2.11 Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ

(код и наименование дисциплины по учебному плану)

Направление подготовки
(специальность)

21.03.01 Нефтегазовое дело

Квалификация выпускника

Бакалавр

(бакалавр/магистр/специалист)

Направленность

Эксплуатация и обслуживание объектов транспорта и
хранения нефти, газа и продуктов переработки

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	162	часов
Иная контактная работа	-	часов
Всего контактной работы (без учета экз.)	162	часов
Контактная работа по экзамену	-	часов
Курсовой проект (работа)	-	семестр
Самостоятельная работа обучающихся (без учета экз.)	166	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) 21.03.01 Нефтегазовое дело

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)	
09.01.2024	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	Ю.А. Ширнин
		(И.О. Фамилия)

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

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

Эксперт(ы): Шатилов Анатолий Авенирович, инженер 1 категории ООО "Газпром газораспределение Йошкар-Ола"

Рабочая программа проверена и зарегистрирована в УМЦ 12.03.2024 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: знает социальную значимость регулярной двигательной активности человека и ее роль на важных этапах жизнедеятельности, научно- практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального умения: умеет подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; составлять комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий навыки: владеет 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, практическими навыками здорового образа и спортивного стиля жизни.
	УК-7.2 Выбирает и использует здоровьесберегающие приемы физической культуры для укрепления организма в целях осуществления полноценной профессиональной и другой деятельности	знания: знает научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; основные подходы, методы и методики укрепления физического, психологического и социального здоровья. умения: умеет подбирать и применять индивидуальные средства и методы для развития своих физических, психических и личностных качеств; навыки: владеет навыками составления комплексов физических упражнений для самостоятельных занятий.

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
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>Темы самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья. 7. Семья и формирование ЗОЖ. 8. Семья и семейные фитнес. 9. Семья и здоровье детей. 10. Биоритмы и здоровье. 11. Родовая культура семьи и ЗОЖ. 12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ. 13. Народные средства оздоровления. 14. Лечебные свойства древесины. 15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл. 16. Репродуктивное здоровье молодежи. 17. Режим труда и отдыха в учебном процессе. 18. Водные процедуры и здоровье. 19. Методика самостоятельного развития выносливости. 20. Методика самостоятельного развития силы. 21. Методика самостоятельного развития быстроты. 22. Методика самостоятельного развития ловкости. 23. Методика самостоятельного развития гибкости. 24. Стретчинг в режиме дня студента. 25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период. 26. Пассивное курение и здоровье 27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов. 28. Мышечный корсет и здоровье. 29. Гигиена тела и здоровье. 30. Слабоалкогольные напитки и здоровье. 31. Легкие наркотики и здоровье. 32. Осанка и здоровье. 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ. 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок. 35. Потенциальная гимнастика и здоровье. 36. Сексуальное здоровье молодежи. 37. Природные факторы оздоровления. 38. Спорт в жизни молодежи. 39. Спорт и будущая профессия. 40. Акмеология спортивной деятельности. 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность. 	36
Иная контактная работа:	0

3 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
---------------------	------------------	-------------------------

Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата Темы самостоятельной работы 1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья. 7. Семья и формирование ЗОЖ. 8. Семья и семейные фитнес. 9. Семья и здоровье детей. 10. Биоритмы и здоровье. 11. Родовая культура семьи и ЗОЖ. 12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ. 13. Народные средства оздоровления. 14. Лечебные свойства древесины. 15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл. 16. Репродуктивное здоровье молодежи. 17. Режим труда и отдыха в учебном процессе. 18. Водные процедуры и здоровье. 19. Методика самостоятельного развития выносливости. 20. Методика самостоятельного развития силы. 21. Методика самостоятельного развития быстроты. 22. Методика самостоятельного развития ловкости. 23. Методика самостоятельного развития гибкости. 24. Стретчинг в режиме дня студента. 25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период. 26. Пассивное курение и здоровье 27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов. 28. Мышечный корсет и здоровье. 29. Гигиена тела и здоровье. 30. Слабоалкогольные напитки и здоровье. 31. Легкие наркотики и здоровье. 32. Осанка и здоровье. 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ. 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок. 35. Потенциальная гимнастика и здоровье. 36. Сексуальное здоровье молодежи. 37. Природные факторы оздоровления. 38. Спорт в жизни молодежи. 39. Спорт и будущая профессия. 40. Акмеология спортивной деятельности. 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.	36	
Иная контактная работа:	0	

4 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	

<p>Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата</p> <p>Темы самостоятельной работы</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья. 7. Семья и формирование ЗОЖ. 8. Семья и семейные фитнес. 9. Семья и здоровье детей. 10. Биоритмы и здоровье. 11. Родовая культура семьи и ЗОЖ. 12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ. 13. Народные средства оздоровления. 14. Лечебные свойства древесины. 15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл. 16. Репродуктивное здоровье молодежи. 17. Режим труда и отдыха в учебном процессе. 18. Водные процедуры и здоровье. 19. Методика самостоятельного развития выносливости. 20. Методика самостоятельного развития силы. 21. Методика самостоятельного развития быстроты. 22. Методика самостоятельного развития ловкости. 23. Методика самостоятельного развития гибкости. 24. Стретчинг в режиме дня студента. 25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период. 26. Пассивное курение и здоровье 27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов. 28. Мышечный корсет и здоровье. 29. Гигиена тела и здоровье. 30. Слабоалкогольные напитки и здоровье. 31. Легкие наркотики и здоровье. 32. Осанка и здоровье. 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ. 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок. 35. Потенциальная гимнастика и здоровье. 36. Сексуальное здоровье молодежи. 37. Природные факторы оздоровления. 38. Спорт в жизни молодежи. 39. Спорт и будущая профессия. 40. Акмеология спортивной деятельности. 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность. 	36
Иная контактная работа:	0

5 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
---------------------	------------------	-------------------------

Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	72	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	36	
Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата Темы самостоятельной работы 1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация. 2. Социальные аспекты здоровья человека. 3. Православные каноны здоровья. 4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза. 5. Языческие каноны здоровья. 6. Мусульманские каноны здоровья. 7. Семья и формирование ЗОЖ. 8. Семья и семейные фитнес. 9. Семья и здоровье детей. 10. Биоритмы и здоровье. 11. Родовая культура семьи и ЗОЖ. 12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ. 13. Народные средства оздоровления. 14. Лечебные свойства древесины. 15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл. 16. Репродуктивное здоровье молодежи. 17. Режим труда и отдыха в учебном процессе. 18. Водные процедуры и здоровье. 19. Методика самостоятельного развития выносливости. 20. Методика самостоятельного развития силы. 21. Методика самостоятельного развития быстроты. 22. Методика самостоятельного развития ловкости. 23. Методика самостоятельного развития гибкости. 24. Стретчинг в режиме дня студента. 25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период. 26. Пассивное курение и здоровье 27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов. 28. Мышечный корсет и здоровье. 29. Гигиена тела и здоровье. 30. Слабоалкогольные напитки и здоровье. 31. Легкие наркотики и здоровье. 32. Осанка и здоровье. 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ. 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок. 35. Потенциальная гимнастика и здоровье. 36. Сексуальное здоровье молодежи. 37. Природные факторы оздоровления. 38. Спорт в жизни молодежи. 39. Спорт и будущая профессия. 40. Акмеология спортивной деятельности. 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.	36	
Иная контактная работа:	0	

6 семестр

Виды и темы занятий	Количество часов	Формируемые компетенции
Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	40	УК-7
Практическое занятие. Специальная дисциплина для лиц с ОВЗ	18	

Задания для самостоятельной работы, в том числе выполнение реферата	
Темы самостоятельной работы	
1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.	
2. Социальные аспекты здоровья человека.	
3. Православные каноны здоровья.	
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.	
5. Языческие каноны здоровья.	
6. Мусульманские каноны здоровья.	
7. Семья и формирование ЗОЖ.	
8. Семья и семейные фитнес.	
9. Семья и здоровье детей.	
10. Биоритмы и здоровье.	
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.	
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.	
13. Народные средства оздоровления.	
14. Лечебные свойства древесины.	
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.	
16. Репродуктивное здоровье молодежи.	
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.	
18. Водные процедуры и здоровье.	
19. Методика самостоятельного развития выносливости.	
20. Методика самостоятельного развития силы.	
21. Методика самостоятельного развития быстроты.	
22. Методика самостоятельного развития ловкости.	
23. Методика самостоятельного развития гибкости.	
24. Стретчинг в режиме дня студента.	
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.	
26. Пассивное курение и здоровье	
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.	
28. Мышечный корсет и здоровье.	
29. Гигиена тела и здоровье.	
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.	
31. Легкие наркотики и здоровье.	
32. Осанка и здоровье.	
33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.	
34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.	
35. Потенциальная гимнастика и здоровье.	
36. Сексуальное здоровье молодежи.	
37. Природные факторы оздоровления.	
38. Спорт в жизни молодежи.	
39. Спорт и будущая профессия.	
40. Акмеология спортивной деятельности.	
41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.	22
Иная контактная работа:	0

Раздел 5. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

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

Содержание **самостоятельной работы** определяется рабочей программой дисциплины (**модуля**), 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 (**модуля**), к электронным библиотечным системам, профессиональным базам данных и информационным справочным системам.

Изучение дисциплины (**модуля**) включает выполнение **подготовку реферата, написание эссе и т.д.**

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

Темы для реферативной работы выложены.

Требования к написанию реферативной работы: оглавление, основная часть, заключение, выводы и список использованной литературы.

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
УЧЕБНЫЕ, УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ И НАУЧНЫЕ ИЗДАНИЯ		
1.	Соколов, Владимир Германович. Основы питания спортсмена [Текст] : учебное пособие / В. Г. Соколов, Д. Н. Давиденко, А. А. Кашицына; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2017. - 97 с. ISBN 978-5-8158-1804-0. Экземпляры: всего 21.	21 / https://portal.volgatech.net/books/Sokolov_osnovi_pitania_2017.pdf
2.	Желудкин, Сергей Владимирович. Социально-ценностные основания спорта [Текст] : монография / С. В. Желудкин, А. А. Смойлов; М-во образования и науки Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т". Йошкар-Ола: ПГТУ, 2016. - 171 с. ISBN 978-5-8158-1735-7. Экземпляры: всего 10.	10 / https://portal.volgatech.net/books/Zheludkin_social_cen_osnovania_sporta_2016.pdf
3.	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

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_razvitiia_2014.pdf
5.	Скандинавская ходьба на занятиях по физической культуре [Текст] : методические указания для студентов всех направлений подготовки / М-во науки и высш. образования Рос. Федерации, ФГБОУ ВО "Поволж. гос. технол. ун-т"; составитель И. И. Рыбаков. Йошкар-Ола: ПГТУ, 2018. - 19 с. Экземпляры: всего 14.	14 / https://portal.volgatech.net/books/Ribakov_skandinavskai_a_hodba_na_zanaitiaih_po_fizicheskoj_kulture_2018.pdf

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)	Microsoft Windows Enterprise, Справочная правовая система "Консультант Плюс", Microsoft Office Standard, Агент Dr.Web, Комплект ГАРАНТ-Мастер, Microsoft Access, Microsoft Visio Professional, Microsoft Project Professional, Microsoft Visual Studio Enterprise, Комплект ПО для решения основных пользовательских задач

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.

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

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

Упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (сек)	7,9	8,6	9,0
или 100 м (сек.)	13,1	14,1	14,4
Бег 1000 м (мин., сек.)	3.10	3.28	3.44
или 3000 м (мин., сек.)	12.0	13.40	14.30
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			
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+13	+8	+6
Челночный бег 3x10м (сек)	7.1	7.7	8.0
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	2.40	2.25	2.10

Метание гранаты (м) 700 гр	37	35	33
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	48	37	33
Бег на лыжах 5 км (мин., сек)	22.0	25.0	26.0

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

Зачетные нормативы по физической подготовленности для студентов

№	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Оценка в баллах					
			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
			14,4		13,1	17,8	17,0	16,4
		Бег 100 м., с.	40	13,6	50	120	130	140
		Прыжки через скамейку за 30 с., раз.		45				
		Прыжки через скакалку за 1 мин., раз.						
4.	Выносливость	6 – минутный бег, м	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		Бег 3000 м., мин. с.	14.30		12.00	13.10	10.50	10.20
		Бег 2000 м., мин. с.	27.00	13.40	22.00	21.00	19.30	18.00
		Бег на лыжах 3 км		25.30				
		Бег на лыжах 5 км						
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
			10	12	15	10	13-15	18
	Статические силовые	Подтягивание на в/п – мальчики	20	22	26	19	21	24
		на н/п –девочки, раз	48	49-51	52	40	41-42	45
		Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 с., раз.						
		Вис на перекладине, с						

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 трудностей;

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?

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

Упражнения	Оценка в баллах		
	5	4	3
Бег 60 м (сек)	9,6	10,5	10,9
или 100 м (сек.)	16,4	17,4	17,8
Бег 500 м (мин., сек.)	1.42	2.11	2.23
или 2000 м (мин., сек.)	10.50	12.30	13.10
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
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	+16	+11	+8
Челночный бег 3x10м (сек)	8,2	8,8	9,0
Прыжок в длину с места (толчком двумя ногами) (см)	195	180	170
Метание гранаты (м) 500 гр.	21	17	14
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин.)	43	35	32
Бег на лыжах 3 км (мин., сек)	17,30	18,30	19,15

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

Перечень вопросов для проведения промежуточной аттестации

1. Здоровый образ жизни: понятия, составляющие и мотивация.
2. Социальные аспекты здоровья человека.
3. Православные каноны здоровья.
4. Менеджмент физической культуры в условиях вуза.
5. Языческие каноны здоровья.
6. Мусульманские каноны здоровья.
7. Семья и формирование ЗОЖ.
8. Семья и семейные фитнес.
9. Семья и здоровье детей.
10. Биоритмы и здоровье.
11. Родовая культура семьи и ЗОЖ.
12. Проблемы и возможности самостоятельного овладения занятиями ЗОЖ.
13. Народные средства оздоровления.
14. Лечебные свойства древесины.
15. Лечебные свойства биоресурсов Марий Эл.
16. Репродуктивное здоровье молодежи.
17. Режим труда и отдыха в учебном процессе.
18. Водные процедуры и здоровье.
19. Методика самостоятельного развития выносливости.
20. Методика самостоятельного развития силы.
21. Методика самостоятельного развития быстроты.
22. Методика самостоятельного развития ловкости.
23. Методика самостоятельного развития гибкости.
24. Стретчинг в режиме дня студента.
25. Рекреативная физическая культура в послеродовой период.
26. Пассивное курение и здоровье
27. Курение и интеллектуальная деятельность студентов.
28. Мышечный корсет и здоровье.
29. Гигиена тела и здоровье.
30. Слабоалкогольные напитки и здоровье.
31. Легкие наркотики и здоровье.

- 32. Осанка и здоровье.
- 33. Мотивационные аспекты к ведению ЗОЖ.
- 34. «Золотое сечение» и программы фитнес тренировок.
- 35. Потенциальная гимнастика и здоровье.
- 36. Сексуальное здоровье молодежи.
- 37. Природные факторы оздоровления.
- 38. Спорт в жизни молодежи.
- 39. Спорт и будущая профессия.
- 40. Акмеология спортивной деятельности.
- 41. Спорт как конфликтная среда и профессиональная деятельность.
- 42. Активный отдых зимой.
- 43. Активный отдых летом.