МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Балтийский государственный технический университет «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова»
(БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова)

УТВЕРЖДАЮ
Декан факультета
_____ Матвеев П.В.
(подпись) ФИО
«31» 05 2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Направление/специальность подготовки	**42.03.01 Реклама и связи с общественностью**
Специализация/профиль/программа подготовки	**Реклама и связи с общественностью в политике и государственном управлении**
Уровень высшего образования	**Бакалавриат**
Форма обучения	**Очная**
Факультет	**Р Международного промышленного менеджмента и коммуникации**
Выпускающая кафедра	**Р4 ЭКОНОМИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ**
Кафедра-разработчик рабочей программы	**О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

КУРС	СЕМЕСТР	ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ (ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦ)	ЧАСЫ (по наличию видов занятий)									ВИД ПРОМЕЖУТОЧНОГО КОНТРОЛЯ
			ОБЩАЯ ТРУДОЁМКОСТЬ	АУДИТОРНЫЕ ЗАНЯТИЯ				САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА				
				ВСЕГО	ЛЕКЦИИ	ЛАБОРАТОРНЫЙ ПРАКТИКУМ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ВСЕГО	КУРСОВОЙ ПРОЕКТ	КУРСОВАЯ РАБОТА	ДРУГИЕ ВИДЫ САМОСТ. РАБОТЫ	
1	1	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
1	2	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
2	3	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
2	4	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
3	5	0	68	68	0	0	68	0	0	0	0	зач.
3	6	0	34	32	0	0	32	0	0	0	0	зач.
ВСЕГО		**0**	**374**	**372**	**0**	**0**	**372**	**0**	**0**	**0**	**0**	

Санкт-Петербург
2022 г.

10195

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СОСТАВЛЕНА В СООТВЕТСТВИИ С ТРЕБОВАНИЯМИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (ФГОС ВО)

42.03.01 Реклама и связи с общественностью

год набора группы: 2022

Программу составили:

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Зиновьев Николай Алексеевич, к.пед.н., заведующий кафедрой _____

Кафедра О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ
Алексеева Надежда Дмитриевна, старший преподаватель _____

Программа рассмотрена
на заседании кафедры-разработчика
рабочей программы **О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ**

Заведующий кафедрой Зиновьев Н.А., к.пед.н., доц. _____

Программа рассмотрена
на заседании выпускающей кафедры

Р4 ЭКОНОМИКА, ОРГАНИЗАЦИЯ И УПРАВЛЕНИЕ ПРОИЗВОДСТВОМ

Заведующий кафедрой Ивченко Б.П., д.т.н., проф. _____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Разделы рабочей программы

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО
3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ
5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ
6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Приложения к рабочей программе дисциплины

- Приложение 1. Аннотация рабочей программы
- Приложение 2. Технологии и формы обучения
- Приложение 3. Фонды оценочных средств

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование следующих компетенций:

УК-7 — способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Формированию компетенций служит достижение следующих результатов образования:

УК-7

знания:

– ценности физической культуры и спорта; значение физической культуры в жизнедеятельности человека;

– факторы, определяющие здоровье человека, понятие здорового образа жизни и его составляющие;

– принципы и закономерности совершенствования физических способностей;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– методические основы физического воспитания, основы самосовершенствования физических способностей и свойств личности; основные требования психофизической подготовки к конкретной профессиональной деятельности; влияние условий и характера труда специалиста на выбор содержания производственной физической культуры, направленного на повышение производительности труда;

умения:

– придерживаться здорового образа жизни;

– самостоятельно поддерживать и развивать основные физические способности в процессе занятий физическими упражнениями; осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда и специфическим воздействиям внешней среды;

навыки:

– различные современные понятия в области физической культуры;

– методики и методы самодиагностики, самооценки, средства оздоровления для самокоррекции здоровья различными формами двигательной деятельности, удовлетворяющие потребности человека в рациональном использовании свободного времени;

– методы самостоятельного выбора вида спорта или системы физических упражнений для укрепления здоровья; здоровьесберегающие технологии; средства и методы развития прикладных физических способностей (выносливость, быстрота, сила, гибкость и координация) и психических качеств (смелость, решительность, настойчивость, самообладание, и т.п.), необходимых для успешного и эффективного выполнения определенных трудовых действий.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ООП ВО

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *42.03.01 Реклама и связи с общественностью*.

Содержание дисциплины является логическим продолжением содержания школьных курсов.

Требования к уровню подготовки обучающихся и предварительные компетенции определены Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 374 ч.

3.1. Содержание (дидактика) дисциплины

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %
				ВСЕГО	Практические занятия		УК-7
1	1	**Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.** 1. Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности. 2. Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	6	6	6	0	2
1	1	**Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.** 1. Педагогический контроль. 2. Самоконтроль состояния здоровья.	10	10	10	0	4
1	1	**Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.** 1. Выявление хронотипа работоспособности человека. 2. Методики регулирования физической работоспособности. 3. Методики регулирования умственной работоспособности.	52	52	52	0	14
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20
1	2	**Раздел 4. Общая физическая подготовка.** 1. Физический потенциал специалиста. 2. Повышение уровня физической подготовленности. 3. Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	68	68	68	0	16
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	16
2	3	**Раздел 5. Методики развития физических способностей.** 1. Методики развития выносливости. 2. Методики развития скоростных способностей. 3. Методики развития силовых способностей. 4. Методики развития координационных способностей. 5. Методики развития гибкости.	68	68	68	0	16
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	16
2	4	**Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.** 1. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности. 2. Производственная гимнастика. 3. Профилактическая оздоровительная гимнастика. 4. Прикладная аэробика.	68	68	68	0	16
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	16
3	5	**Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.** 1. Занятия оздоровительной направленности. 2. Занятия рекреационной направленности.	68	68	68	0	16
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	16
3	6	**Раздел 8. Самостоятельное планирование и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.** Самостоятельное планирование и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	32	32	32	0	16
Всего за 6 семестр			32	32	32	0	16
Всего по дисциплине			372	372	372	0	100

3.2. Аудиторный практикум

№ п/п	Номер и наименование раздела дисциплины	Тема практического занятия	Объем, ауд. часов
1	Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию различной направленности.	2
2		Профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.	4
3	Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.	Педагогический контроль.	4
4		Самоконтроль состояния здоровья.	6
5	Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.	Выявление хронотипа работоспособности человека.	6
6		Методики регулирования физической работоспособности.	30
7		Методики регулирования умственной работоспособности.	16
Всего за 1 семестр			68
8	Раздел 4. Общая физическая подготовка.	Физический потенциал специалиста.	4
9		Повышение уровня физической подготовленности.	32

10		Укрепление сердечно-сосудистой, дыхательной и др. систем.	32
Всего за 2 семестр			68
11	Раздел 5. Методики развития физических способностей.	Методики развития выносливости.	14
12		Методики развития скоростных способностей.	12
13		Методики развития силовых способностей.	14
14		Методики развития координационных способностей.	16
15		Методики развития гибкости.	12
Всего за 3 семестр			68
16	Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов по избранным направлениям трудовой деятельности.	50
17		Производственная гимнастика.	4
18		Профилактическая оздоровительная гимнастика.	10
19		Прикладная аэробика.	4
Всего за 4 семестр			68
20	Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.	Занятия рекреационной направленности.	34
21		Занятия оздоровительной направленности.	34
Всего за 5 семестр			68
22	Раздел 8. Самостоятельное планирование и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	Самостоятельное планирование и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.	32
Всего за 6 семестр			32

4. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

СЕМЕСТР	**НЕДЕЛИ СЕМЕСТРА**																
	1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**	**15**	**16**	**17**
1						ДР				ДР						ДР	Тест, Докл, КПос, зач.
2						ДР				ДР						ДР	КПос, Тест, Докл, зач.
3						ДР				ДР						ДР	КПос, Тест, Докл, зач.
4						ДР				ДР						ДР	КПос, Тест, Докл, зач.
5						ДР				ДР						ДР	КПос, Тест, Докл, зач.
6						ДР				ДР						ДР	КПос, Тест, Докл, зач.

Условные обозначения:

- ДР – диагностическая работа;
- КПос – контроль посещаемости;
- Тест – тест;
- Докл – доклад;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет;
- зач. – зачет.

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест;
- доклад.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

5.1. Основная литература по дисциплине:

1. А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. . Физическая культура. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
2. А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. . Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. М.: Олимпия Пресс, 2005, 10 экз.
3. Г. Н. Германов. . Двигательные способности и физические качества. Разделы теории физической культуры. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
4. Д. С. Алхасов. . Теория и история физической культуры. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
5. Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин. . Физическая культура. Лыжная подготовка. Москва: Юрайт, 2022, эл. рес.
6. З. Э. Макашова. . Формы и методы самоконтроля при самостоятельных занятиях физической культурой. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2012, эл. рес.
7. М. В. Давыдов, А. А. Ивачев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Развитие силовых способностей. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
8. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебное пособие по боксу. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 6 экз.
9. М. М. Громов, Н. А. Зиновьев, Д. Г. Хисматуллин. . Физическая культура. Физиология процессов утомления и восстановления. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 7 экз.
10. М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. . Физическая культура и спорт в вузах. Москва: Юрайт, 2021, эл. рес.
11. Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев, Н. В. Пелагеич. . Физическая культура. Учебное пособие по горным лыжам. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 8 экз.
12. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Основы физиологии. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.
13. Н. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Учебное пособие по физической культуре. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2015, 5 экз.
14. Н. Д. Алексеева, Д. Г. Хисматуллин, М. В. Купреев. . Техника безопасности на занятиях по физическому воспитанию. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
15. П. Б. Святченко, М. В. Давыдов, Д. Г. Хисматуллин. . Физическая культура. Методическое пособие по технике игры в волейбол. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2017, 9 экз.
16. П. Б. Святченко, Н. А. Зиновьев, А. А. Зиновьев. . Физическая культура. Учебно-методическое пособие по лыжному спорту. СПб.БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова, 2016, 9 экз.

5.2. Дополнительная литература по дисциплине:

1. А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев. . Гребной спорт. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
2. А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко, А. А. Ивачев. . Фитнес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
3. А. О. Филатов, А. А. Зиновьев, П. Б. Святченко. . Спортивная тренировка борцов. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
4. Д. Г. Хисматуллин, А. А. Ивачев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методическое пособие по гиревому спорту. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
5. Д. Г. Хисматуллин, А. Н. Зиновьев, Н. Д. Алексеева. . Физическая культура. Методическое пособие по развитию выносливости. СПб.: НИЦ АРТ, 2017, 1 экз.
6. М. В. Алексеев, А. Н. Зиновьев, В. В. Феофанов. . Физическая культура. Регби-футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 0 экз.
7. М. В. Купреев, Н. А. Зиновьев, А. А. Ивачев. . Физическая культура. Кроссфит как разновидность функциональной тренировки. СПб.: НИЦ АРТ, 2018, 1 экз.
8. М. М. Соловьёв, А. А. Ивачев, П. Б. Святченко. . Горный туризм. СПб.: НИЦ АРТ, 2021, 1 экз.
9. М. М. Соловьёв, М. В. Купреев, Н. А. Кротова. . Техника игры в футбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
10. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Йога. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
11. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Миофасциальный релиз. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
12. Н. А. Зиновьев, Н. Д. Алексеева, А. Н. Зиновьев. . Пилатес. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.
13. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Физическая культура. Гандбол. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.
14. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, А. Н. Зиновьев. . Предстартовые эмоциональные состояния и способы их регуляции. СПб.: НИЦ АРТ, 2019, 1 экз.

15. Н. Д. Алексеева, Н. А. Зиновьев, М. В. Купреев. . Гибкость. СПб.: НИЦ АРТ, 2020, 1 экз.

5.3. Периодические издания:

не требуются.

5.4. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины, электронные библиотечные системы:

1. http://library.voenmeh.ru — Фундаментальная библиотека БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова;
2. https://urait.ru — Главная – Образовательная платформа Юрайт. Для вузов и ссузов.;
3. http://e.lanbook.com — ЭБС Лань.

Современные профессиональные базы данных:

1. https://rusneb.ru – Национальная электронная библиотека (НЭБ);
2. https://cyberleninka.ru/ - Научная электронная библиотека «Киберленинка»; http://www.rfbr.ru/rffi/ru/library - Полнотекстовая электронная библиотека Российского фонда фундаментальных исследований.

Информационные справочные системы:

1. Техэксперт – Информационный портал технического регулирования: Нормы, правила, стандарты РФ;
2. http://library.voenmeh.ru/jirbis2/index.php?option=com_irbis&view=irbis&Itemid=457 - БД ГОСТов собственной генерации БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д. Ф. Устинова;
3. http://www.consultant.ru/- КонсультантПлюс- информационный портал правовой информации.

5.5. Программное обеспечение:

не требуется.

5.6. Информационные технологии:

взаимодействие с обучающимися посредством ЭИОС Moodle БГТУ «ВОЕНМЕХ» им. Д.Ф. Устинова.

6. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6.1. Практические занятия:

специализированные требования по оборудованию отсутствуют; аудитория с посадочными местами по количеству студентов; доска.

6.2. Прочее:

1. рабочее место преподавателя, оснащенное компьютером с доступом в Интернет;
2. рабочие места студентов, оснащенные компьютерами с доступом в Интернет, предназначенные для работы в электронной образовательной среде.

Аннотация рабочей программы

Дисциплина **ЭЛЕКТИВНЫЙ КУРС ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ** является дисциплиной **обязательной части блока 1** программы подготовки по направлению *42.03.01 Реклама и связи с общественностью*. Дисциплина реализуется на факультете *О* Естественнонаучный БГТУ "ВОЕНМЕХ" им. Д.Ф. Устинова кафедрой О5 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СПОРТ.

Дисциплина нацелена на формирование *компетенций*:
УК-7 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

Содержание дисциплины охватывает круг вопросов, связанных с формированием физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки для обеспечения полноценной социальной профессиональной деятельности.

Программой дисциплины предусмотрены следующие **виды контроля**:

Текущий контроль успеваемости студентов проводится в дискретные временные интервалы в следующих формах:

- диагностическая работа;
- контроль посещаемости;
- тест;
- доклад.

Промежуточная аттестация проводится в формах:

- зачет.

Общая трудоемкость освоения дисциплины составляет **0** з.е., **374** ч. Программой дисциплины предусмотрены практические занятия **(372 ч.)**, самостоятельная работа студента **(0 ч)**.

ТЕХНОЛОГИИ И ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Рекомендации по освоению дисциплины для студента

Трудоемкость освоения дисциплины составляет 374 ч., из них 372 ч. аудиторных занятий, и 0 ч., отведенных на самостоятельную работу студента.

Рекомендации по распределению учебного времени по видам самостоятельной работы и разделам дисциплины приведены в таблице.

Контроль освоения дисциплины производится в соответствии с Положением о текущем, рубежном контроле успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся.

Формы контроля и критерии оценивания приведены в приложении 3 к Рабочей программе.

Наименование работы	Рекомендуемая литература	Трудоемкость, час.

ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить результаты обучения по данной дисциплине, включают в себя:

- диагностическая работа
- доклад;
- контроль посещаемости;
- тест;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- зачет;
- зачет.

Критерии оценивания

Диагностическая работа
Диагностическая работа проводится в форме теста в ЭИОС Moodle:

- при правильном ответе менее чем на 60% вопросов - не аттестация;
- при правильном ответе на 60% вопросов и более - аттестация.

Доклад
Зачет предполагает доклад для студентов специальной медицинской группы и освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям. Проходной балл – 8.

Темы:
1. Физическое воспитание и физическое развитие.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО.
4. Здоровье. Здоровый образ жизни студента. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни. Влияние образа жизни на здоровье.
5. Понятия физической рекреации, реабилитации. Адаптивная физическая культура.
6. Гигиена самостоятельных занятий. Питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиена мест занятий, одежды, обуви.
7. Физическая подготовленность. Физические способности.
8. Самоконтроль за физической подготовленностью. Тесты.
9. Содержание самостоятельных занятий.
10. Методика построения индивидуальных тренировочных программ.
11. Основные понятия о строении организма человека. Двигательная активность в социально-биологическом прогрессе человека. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм.
12. Рекреация, реабилитация и адаптивная физическая культура.
13. Методика построения занятий по оздоровительной и лечебной физической культуре.
14. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.
15. Профилактика травматизма.

Критерии оценивания:
1. Соответствие содержания заявленной теме - 1 балл;
2. Структурная упорядоченность (наличие введения, основной части, заключения, их оптимальное соотношение) - 1 балл;
3. Содержание заданной темы раскрыто в полном объеме - 1 балл;
4. Наличие краткой характеристики первоисточников - 1 балл;
5. Свободное владение материалом - ответы на вопросы - 1 балл;
6. Оригинальность (содержательная, образная, стилевая, композиционная) - 1 балл;
7. Логичность, связность - 1 балл;
8. Языковая правильность - 1 балл

9. Выделение в тексте основных понятий и терминов их толкование - 1 балл;
10. Наличие примеров, иллюстрирующих теоретические положения - 1 балл.

Контроль посещаемости

Требуется посещаемость не менее 70 % практических занятий. Для отработки занятий студенту необходимо посетить дополнительно организованные занятия для студентов, не набравших необходимое количество посещений.

Тест

Зачет предполагает сдачу контрольных нормативов.
Проходной балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов).
Студенты определяются в подготовительную группу на основании медицинских документов и заключения спортивного врача.

Критерии оценивания физической подготовленности. Мужчины (1 балл / 2 балла / 3 балла)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 220 / 230 / 240;
2. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
4. Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз) - 9 / 11 / 13.

Критерии оценивания физической подготовленности. Женщины (1 балл / 2 балла / 3 балла)

1. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) - 160 / 170 / 180;
2. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) - 9 / 11 / 13;
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз) - 30 / 35 / 40.

Примечание: одно испытание (тест) может быть заменено альтернативным при отсутствии возможности проведения теста по уважительным причинам; для замены преподаватель имеет право выбрать испытание (тест) из ВФСК ГТО и обязан руководствоваться нормативными требованиями, представленными в комплексе.

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость практических занятий не менее 70 % от общего числа (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость практических занятий не менее 70 % от общего числа (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость практических занятий не менее 70 % от общего числа (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость практических занятий не менее 70 % от общего числа (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость практических занятий не менее 70 % от общего числа (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Зачет

Зачет по дисциплине предполагает посещаемость практических занятий не менее 70 % от общего числа (для всех групп здоровья); успешную сдачу контрольных нормативов (балл по итогам выполнения четырех тестов оценки физической подготовленности – не менее 7 баллов (студенты основной группы), не менее 5 баллов (студенты подготовительной группы, при отсутствии справки об освобождении от сдачи нормативов) или доклад по выбору из списка тем для студентов специальной медицинской группы и студентов, освобожденных от сдачи нормативов по медицинским показаниям (необходимое количество баллов для зачета – не менее 8).

Паспорт фонда оценочных средств

КУРС	СЕМЕСТР	Наименование разделов и дидактических единиц	ВСЕГО	Аудиторные занятия в контактной форме		Самостоятельная работа студентов	Формируемая компетенция, %	НАИМЕНОВАНИЕ ОЦЕНОЧНОГО СРЕДСТВА
				ВСЕГО	Практические занятия		УК-7	
1	1	**Раздел 1. Техника безопасности и профилактика травматизма при занятиях физической культурой и спортом.**	6	6	6	0	2	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
1	1	**Раздел 2. Контроль и самоконтроль состояния здоровья при занятиях физической культурой и спортом.**	10	10	10	0	4	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
1	1	**Раздел 3. Методики оценки и регулирования физической и умственной работоспособности средствами физической культуры и спорта.**	52	52	52	0	14	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 1 семестр			68	68	68	0	20	
1	2	**Раздел 4. Общая физическая подготовка.**	68	68	68	0	16	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 2 семестр			68	68	68	0	16	
2	3	**Раздел 5. Методики развития физических способностей.**	68	68	68	0	16	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 3 семестр			68	68	68	0	16	
2	4	**Раздел 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка.**	68	68	68	0	16	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 4 семестр			68	68	68	0	16	
3	5	**Раздел 7. Методики подбора средств для проведения занятий оздоровительной и рекреационной направленности с целью профилактики профессиональных заболеваний специалиста.**	68	68	68	0	16	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 5 семестр			68	68	68	0	16	
3	6	**Раздел 8. Самостоятельное планирование и проведение физкультурно-оздоровительных занятий.**	32	32	32	0	16	Контроль посещаемости, Тест, Доклад
Всего за 6 семестр			32	32	32	0	16	
Всего по дисциплине			372	372	372	0	100	