Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Заболотни Галина Иванович
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 02.11.2023 11:48:08
Уникальный программный ключ:
476db7d4acccb36ef8130172be235477473d63457266ce26b7e9e40f733b8b08

САМАРСКИЙ ПОЛИТЕХ
Самарский университет

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Самарский государственный технический университет»
(ФГБОУ ВО «СамГТУ»)

УТВЕРЖДАЮ:
Директор филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
_____ / Г.И. Заболотни
"_____" _____ 20____ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроэнергетика
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
Выпускающая кафедра	кафедра "Электроэнергетика, электротехника и автоматизация технологических процессов" (НФ- ЭЭиАТП)
Кафедра-разработчик	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Самара 2023

Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с требованиями ФГОС ВО по направлению подготовки (специальности) **13.03.02 Электроэнергетика и электротехника**, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от № 144 от 28.02.2018 и соответствующего учебного плана.

Разработчик РПД:

Старший преподаватель (должность, степень, ученое звание)	Е.А Грушанин (ФИО)
Заведующий кафедрой	А.А. Малафеев, кандидат экономических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)	А.А Малафеев, кандидат экономических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	А.А. Малафеев, кандидат экономических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	Е.М. Шишков, кандидат технических наук, доцент (ФИО, степень, ученое звание)

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 4
2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы 4
3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся 5
4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий 5
4.1 Содержание лекционных занятий 5
4.2 Содержание лабораторных занятий 5
4.3 Содержание практических занятий 6
4.4. Содержание самостоятельной работы 6
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю) 7
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения 7
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем 8
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю) 8
9. Методические материалы 9
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 10

1. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
			Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы: **обязательная часть**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины

УК-7	Физическая культура и спорт	Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: адаптивная физическая культура; Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: общая физическая подготовка	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы

3. Объем дисциплины (модуля) в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Вид учебной работы	Всего часов / часов в электронной форме	4 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	4	4
Практические занятия	4	4
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	322	322
подготовка к зачету	322	322
Контроль	2	2
Итого: час	328	328

4. Содержание дисциплины (модуля), структурированное по темам (разделам), с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

№ раздела	Наименование раздела дисциплины	Виды учебной нагрузки и их трудоемкость, часы				
		ЛЗ	ЛР	ПЗ	СРС	Всего часов
1	ОФП	0	0	4	322	326
	Контроль	0	0	0	0	2
	Итого	0	0	4	322	328

4.1 Содержание лекционных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.2 Содержание лабораторных занятий

Учебные занятия не реализуются.

4.3 Содержание практических занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема практического занятия	**Содержание практического занятия** (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
4 семестр				
1	ОФП	Практическое занятие № 1. Развитие силовых качеств.	1. Разминка -15 мин 2. Прыжки на скакалке – 3 серии по 3мин, отдых между сериями 2 мин. 3. Скручивание туловища – 3*30 раз 4. Подъем ног – 3*30 раз 5. Планка – 3 серии по 2 мин, отдых между сериями 3 мин. 6. Приседания – 5*20 раз 7. Зашагивание на возвышенность – 5*10 раз (на каждую ногу) 8. Отжимания от пола – 5*max 9. Заминка, растяжка – 15 мин. 10. Водные процедуры.	2
2	ОФП	Практическое занятие № 2. Развитие общей выносливости.	1. Разминка – 15 мин - Мальчики: Круговая тренировка 30 минут без отдыха (чем больше раундов, тем лучше) 2 подхода, отдых между подходами 10 мин: - берпи – 7 раз; - лодочка – 10 раз; - V сит-апы – 10 раз; - отжимания от пола – 10 раз. - Девочки: Подход длится ровно 25 ми-нут. За это время нужно выполнить мак-симальное количество кругов в высоком темпе, 2 подхода, отдых между подхо-дами 10 мин: - 5 берпи; - 15 глубоких приседаний; - 7 отжиманий; - 10 V сит-апов. Желательно между кругами делать ми-нимальные паузы для отдыха. Не более 5-10 секунд. - Заминка, растяжка – 15 мин. - Водные процедуры.	2
			Итого за семестр:	**4**
			Итого:	**4**

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	**Содержание самостоятельной работы** (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
4 семестр			
ОФП	Подготовка к сдаче нормативов	Посещение и участие в соревнованиях, изучение технической и тактической подготовленности соперников, просмотр фильмов и спортивных репортажей с соревнований по Пауэрлифтингу, чтение и изучение профильной литературы.	322

Итого за семестр:	**322**
Итого:	**322**

5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)

№ п/п	Библиографическое описание	Ресурс НТБ СамГТУ (ЭБС СамГТУ, IPRbooks и т.д.)
Основная литература		
1	Виноградова, Е.Ю. Теория и методика оздоровительной физической культуры : учеб.-метод. пособие для подготовки к практ.занятиям и лаборатор. работам / Е. Ю. Виноградова, Е. Д. Безруков; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2016.- 174 с.	Электронный ресурс
2	Организация и проведение занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы : учеб. пособие / А. А. Гордеев [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т.- Самара, 2013.- 67 с.	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
3	Основы теории и методики физической культуры и спорта; Евразийский открытый институт, 2011. - Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/11049.html	Электронный ресурс

Доступ обучающихся к ЭР НТБ СамГТУ (elib.samgtu.ru) осуществляется посредством электронной информационной образовательной среды университета и сайта НТБ СамГТУ по логину и паролю.

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения

Организовано взаимодействие обучающегося и преподавателя с использованием электронной ин-формационной образовательной среды университета.

№ п/п	Наименование	Производитель	Способ распространения
1	LibreOffice	The Document Foundation (Зарубежный)	Лицензионное
2	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Microsoft Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
4	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	АО «Лаборатория Касперского» (Отечественный)	Лицензионное
5	Справочная правовая система (СПС) КонсультантПлюс	АО «Консультант Плюс» (Отечественный)	Лицензионное

7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	ВИНИТИ	http://www2.viniti.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
2	КонсультантПлюс (правовые документы) - доступ с ПК в Медиацентре (ауд. 42)	http://www.consultant.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
3	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
4	Электронная библиотека изданий СамГТУ	http://irbis.samgtu.local/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe	Российские базы данных ограниченного доступа

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия

Аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук), учебно-наглядные пособия, тематические иллюстрации).

Практические занятия

Помещение (спортивный зал) оснащено столами для настольного тенниса, матами гимнастическими, тренажерами для силовых тренировок, шведской стенкой, турниками, брусьями для отжиманий, спортивным инвентарем.

Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде СамГТУ:

ауд. 304 главного корпуса;

9. Методические материалы

Методические рекомендации при подготовке и работе на практическом занятии

Практические занятия по дисциплине проводятся в целях выработки практических умений и приобретения навыков в решении профессиональных задач.

Рекомендуется следующая схема подготовки к практическому занятию:

1. ознакомление с планом практического занятия, который отражает содержание предложенной темы;
2. проработка конспекта лекции;
3. чтение рекомендованной литературы;
4. подготовка ответов на вопросы плана практического занятия;
5. выполнение тестовых заданий, задач и др.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по вопросам, разработанным для каждой темы практических занятий и (или) лекций. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Работа студентов во время практического занятия осуществляется на основе заданий, которые выдаются обучающимся в начале или во время занятия. На практических занятиях приветствуется активное участие в обсуждении конкретных ситуаций, способность на основе полученных знаний находить наиболее эффективные решения поставленных проблем, уметь находить полезный дополнительный материал по тематике занятий. Обучающимся необходимо обращать внимание на основные понятия, алгоритмы, определять практическую значимость рассматриваемых вопросов. На практических занятиях обучающиеся должны уметь выполнить расчет по заданным параметрам или выработать определенные решения по обозначенной проблеме. Задания могут быть групповые и индивидуальные. В зависимости от сложности предлагаемых заданий, целей занятия, общей подготовки обучающихся преподаватель может подсказать обучающимся алгоритм решения или первое действие, или указать общее направление рассуждений. Полученные результаты обсуждаются с позиций их адекватности или эффективности в рассмотренной ситуации.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Организация самостоятельной работы обучающихся ориентируется на активные методы овладения знаниями, развитие творческих способностей, переход от поточного к индивидуализированному обучению с учетом потребностей и возможностей обучающегося.

Самостоятельная работа с учебниками, учебными пособиями, научной, справочной литературой, материалами периодических изданий и Интернета является наиболее эффективным методом получения дополнительных знаний, позволяет значительно активизировать процесс овладения информацией, способствует более глубокому усвоению изучаемого материала. Все новые понятия по изучаемой теме необходимо выучить наизусть и внести в глоссарий, который целесообразно вести с самого начала изучения курса.

Самостоятельная работа реализуется:

- непосредственно в процессе аудиторных занятий;
- на лекциях, практических занятиях;
- в контакте с преподавателем вне рамок расписания;
- на консультациях по учебным вопросам, в ходе творческих контактов, при ликвидации задолженностей, при выполнении индивидуальных заданий и т.д.;
- в библиотеке, дома, на кафедре при выполнении обучающимся учебных и практических задач.

Эффективным средством осуществления обучающимся самостоятельной работы является электронная информационно-образовательная среда университета, которая обеспечивает доступ к учебным планам, рабочим программам дисциплин (модулей), практик, к изданиям электронных библиотечных систем.

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины

Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.В.1.ДВ.01.02 «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроэнергетика
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2023
Институт / факультет	Кафедры филиала ФГБОУ ВО "СамГТУ" в г. Новокуйбышевске
Выпускающая кафедра	кафедра "Электроэнергетика, электротехника и автоматизация технологических процессов" (НФ- ЭЭиАТП)
Кафедра-разработчик	кафедра "Экономика и менеджмент" (НФ-ЭиМ)
Объем дисциплины, ч. / з.е.	328 / 0
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине (модулю), соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Наименование категории (группы) компетенций	Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции	Результаты обучения (знать, уметь, владеть, соотнесенные с индикаторами достижения компетенции)
Универсальные компетенции			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.
			Знать Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.
			Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
ОФП				

УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры	**Знать** Виды физических упражнений, роль и значение физической культуры в жизни человека и общества, научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.	Сдача нормативов	Нет	Да
	Владеть Средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Сдача нормативов	Нет	Да
	Уметь Применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психо-физической подготовки, использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни	Сдача нормативов	Нет	Да

ШАБЛОН ТЕСТОВЫХ ЗАДАНИЙ

Направление подготовки 13.03.02 «Электроэнергетика и электротехника»
Дисциплина: «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту: спортивная подготовка»

Перечень компетенций и индикаторов достижения компетенций, для оценки сформированности которых используется данный ФОС

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора достижения компетенции, реализуемые дисциплиной
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

Номер задания	Содержание задания	Правильный ответ на задание
1.	Что изображено на флаге Олимпийских игр?	Олимпийский флаг представляет собой белое полотнище без окаймления. В его центре расположен Олимпийский символ в виде пяти колец разного цвета.
2.	Расшифруйте символику, изображенную на флаге Олимпийских игр	Белый цвет полотнища символизирует мир во время Игр. Пять колец символизируют континенты: Австралию (зеленый цвет), Америку (красный), Азию (желтый). У Европы - синий, а у Африки - черный цвета. Шестой континент – Антарктиду – по каким-то причинам не учли.
3.	Распишите основное отличие спринтерской дистанции от стайерской.	Спринтом считаются дистанции до 400 метров включительно. Стайерский бег – это бег на длинные дистанции. Традиционно это преодоление расстояния 3000 м. и более.
4.	Укажите какие запрещающие действия существуют в баскетболе во время игры.	пробежка, аут; ведение мяча двумя руками, игра ногой; правило восьми секунд, нарушение спортивного поведения.
5.	Какие основные компоненты включает в себя понятие «Здоровый образ жизни» на основании исследований Всемирной организации здравоохранения?	Рациональное питание, регулярная физическая активность, рациональный режим

		труда и отдыха, личная гигиена, отсутствие или полный отказ от вредных привычек, закаливание организма, физическое, психическое и репродуктивное здоровье.
6.	Что понимают под определением «двигательная активность»?	суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни.
7.	Что понимают под определением «абсолютная сила»?	максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека.
8.	Что понимают под определением «ловкость»?	владение техникой двигательных действий при минимальном контроле со стороны сознания.
9.	Какие существуют виды закаливания?	Виды закаливания: Обтирание Обливание Контрастный душ Купание на открытом воздухе Хождение по воде Полоскание рта Посещение бассейна
10.	Назовите средства закаливания?	Солнце, воздух и вода
11.	Почему в баскетболе номера игроков начинаются только с номера 4?	За персональное замечание игроку судья показывает его номер, а так как в судействе соревнований есть показ судьей единицы, двойки и тройки, поэтому номера у игроков начинаются с четверки.
12.	Дайте определение понятия «физическая культура»	Физическая культура - это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики.
13.	Дайте определение понятия «физическое воспитание»	Физическое воспитание - педагогический процесс, специфика которого заключается в обучении движениям и воспитании физических качеств человека
14.	Чем характеризуется физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности?	хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом

		надежности, эффективности и экономичности.
15.	Что понимают под определением «физическое развитие»?	процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни
16.	Что понимается под термином «сила» как физическим качеством?	возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать
17.	Что понимают под определением «двигательные действия»?	способ целесообразного решения двигательной задачи
18.	Что понимается под термином «выносливость» как физическим качеством?	комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению.
19.	Перечислите способы прыжка в высоту	Перешагивание, перекидной, перекат, волна, фосбери-флоп
20.	Есть ли место оружию на Олимпиадах?	Стреляют из стартового пистолета, винтовок, лука, сражаются на саблях, шпагах, метают копья
21.	Время празднования Игры Олимпиады?	В течение первого года празднуемой Олимпиады.
22.	Под физическим развитием понимается...	Процесс изменения морфо-функциональных свойств организма на протяжении индивидуальной жизни.
23.	Что не является характеристикой техники выполнения физических упражнений?	Эмоционально-психологические характеристики (эмоциональное состояние выполняющего физическое упражнение)
24.	Эйс – это?	Эйс - это очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.
25.	Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:	оздоровительных, образовательных и воспитательных задач
26.	Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда…	мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
27.	Под физической культурой понимается:	достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
28.	Что понимается под закаливанием:	повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий

		окружающей среды
29.	Ловкость — это?	способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями
30.	Быстрота — это?	способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени
31.	Под гибкостью как физическим качеством понимается:	комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
32.	Нагрузка физических упражнений характеризуется:	величиной их воздействия на организм
33.	Активный отдых — это?	двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
34.	Подводящие упражнения применяются:	если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы
35.	Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми?	В процессе игры повышается двигательная активность, способствующая более активному развитию физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
36.	Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями (на уроках и самостоятельные) на развитие телосложения?	Это увеличивает силу мышц и оказывает благотворное влияние на состояние костей и суставов. Мышцы при выполнении физических упражнений выступают в качестве активного раздражителя, влияющего на питание костей и их рост.
37.	Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?	Отслеживание физической нагрузки во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы, позволяет занимающемуся оценить свою реакцию на тренировочную нагрузку, воспитывает сознательное отношение к здоровью, к своим занятиям силовой тренировкой.
38.	Какие методы оказание доврачебной помощи при	При ушибе следует

	ушибах и травмах вам известны?	обеспечить покой ушибленной части тела, к ушибленному месту приложить холод (лед, холодную воду, смоченную холодной водой ткань). Не допускается смазывать ушибленное место йодом, растирать его, делать массаж.
39.	Физические упражнения – это:	двигательные действия, направленные на формирование двигательных умений и навыков
40.	Абсолютная сила – это:	максимальная сила, проявляемая в каком-либо движении, независимо от массы тела человека
41.	При воспитании гибкости следует стремиться к:	гармоничному увеличению подвижности в основных суставах
42.	Вредные привычки – это?	Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов)
43.	Что такое физическое развитие?	приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей
44.	Укажите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке	придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь
45.	При растяжении связок и мышц во время занятий физическими упражнениями необходимо:	Приложить к поврежденному месту холод, наложить эластичный бинт, придать возвышенное положение и обратиться к врачу
46.	В чем заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?	Работа мышц активизирует деятельность половой системы организма. В свою очередь от выделения половых гормонов зависит степень развития мышц
47.	Под тестированием физической подготовленности понимается:	Измерение уровня основных физических

		качеств
48.	При воспитании выносливости не применяются упражнения, характерным признаком которых является:	максимальная активность систем энергообеспечения
49.	Современное олимпийское пятиборье состоит из:	стрельбы, плавания, фехтования, конного спорта, кросса
50.	Гиподинамия - это:	Гиподинамия - это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Нормативы спортивная подготовка

		Сумма в трех упражнениях (присед, жим, становая тяга)			
Весовые категории		1 курс	2 курс	3 курс 1 семестр	3 курс 2 семестр
Ж	**43**	115	125	145	170
Е	**47**	125	145	170	210
Н	**52**	145	170	195	245
Щ	**57**	165	185	205	275
И	**63**	180	200	230	305
Н	**72**	200	225	260	325
Ы	**84**	220	255	295	350
	84+	250	285	317,5	375
М	**53**	240	265	300	340
У	**59**	275	300	340	385
Ж	**66**	305	335	380	425
Ч	**74**	325	365	415	460
И	**83**	350	400	455	500
Н	**93**	385	430	480	540
Ы	**105**	415	460	510	585
	120	455	505	555	635
	120+	485	525	585	690

Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций

Оценивание знаний, умений, навыков и опыта деятельности проводятся на основе сведений, приводимых в матрице соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения.

Цель текущего контроля успеваемости по учебным дисциплинам в семестре – проверка приобретаемых обучающимися знаний, умений, навыков в контексте формирования установленных образовательной программой компетенций в течение семестра. Текущий контроль осуществляется через систему оценки преподавателем всех видов работ обучающихся, предусмотренных рабочей программой дисциплины и учебным планом**.**

Промежуточная аттестация обучающихся предусматривает оценивание результатов освоения дисциплины посредством испытания в форме экзамена (зачета). Промежуточная аттестация проводится в конце изучения дисциплины.

Разработанный фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации используется для осуществления контрольно-измерительных мероприятий и выработки обоснованных управляющих и корректирующих действий в процессе приобретения обучающимися необходимых знаний, умений и навыков, формирования соответствующих компетенций в результате освоения дисциплины.

Показатели и критерии оценивания сформированности компетенций (промежуточного контроля)

На этапе промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися. Критерии оценивания сформированности планируемых результатов обучения (индикаторов компетенций) представлены в карте компетенции ООП.

Форма оценки знаний: оценка - 5 «отлично»; 4 «хорошо»; 3 «удовлетворительно»; 2 «неудовлетворительно». Лабораторные работы, практические занятия, практика оцениваются: «зачет», «незачет». Возможно использование балльно-рейтинговой оценки.

Шкала оценивания:

«Зачет» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на *_51_%* и более оценивается не ниже «удовлетворительно» при условии отсутствия критерия «неудовлетворительно». Выставляется, когда обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Отлично» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций __85__*%* более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно»: студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные

практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций;

«Хорошо» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на *_61__%* и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «хорошо» и «отлично», при условии отсутствия оценки «неудовлетворительно», допускается оценка «удовлетворительно»: обучающийся показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций;

«Удовлетворительно» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций *__51_%* и более (в соответствии с картами компетенций ОПОП) оценивается критериями «удовлетворительно», «хорошо» и «отлично»: обучающийся показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой;

«Неудовлетворительно» «Незачет» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее чем *_51_%* (в соответствии с картами компетенций ОПОП): при ответе обучающегося выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.

Ответы и решения обучающихся оцениваются по следующим общим критериям: распознавание проблем; определение значимой информации; анализ проблем; аргументированность; использование стратегий; творческий подход; выводы; общая грамотность.

Соответствие критериев оценивания сформированности планируемых результатов обучения (дескрипторов) системам оценок представлено в табл.

Интегральная оценка

Критерии	Традиционная оценка	Балльно-рейтинговая оценка
5	5	86 - 100
4	4	61-85
3	3	51-60
2 и 1	2, Незачет	0-50
5, 4, 3	Зачет	51-100

Обучающиеся обязаны сдавать все задания в сроки, установленные преподавателем. Оценка «Удовлетворительно» по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированности компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.

Показатели и критерии оценки достижений студентом запланированных результатов

освоения дисциплины в ходе текущего контроля и промежуточной аттестации

Оценка, уровень	**Критерии**
«отлично», повышенный уровень	Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи повышенной сложности, свободно использовать справочную литературу, делать обоснованные выводы из результатов анализа конкретных ситуаций
«хорошо», пороговый уровень	Студент показал прочные знания основных положений фактического материала, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты анализа конкретных ситуаций
«удовлетворительно», пороговый уровень	Студент показал знание основных положений фактического материала, умение получить с помощью преподавателя правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой, знакомство с рекомендованной справочной литературой
«неудовлетворительно», уровень не сформирован	При ответе студента выявились существенные пробелы в знаниях основных положений фактического материала, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины