МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Ижевский государственный технический университет имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

УТВЕРЖДАЮ
Директор
_____/Бабушкин М.А.
_____ 20 21 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Лечебная физическая культура

направление подготовки: **15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств**

направленность (профиль): **Технология машиностроения**

уровень образования: **бакалавриат**

форма обучения: **заочная**

общая трудоемкость дисциплины составляет: **зачетных единиц**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 10DFE08CF74B7E936AE7C8D73B0B7F93
Владелец: Бабушкин Михаил Анатольевич
Действителен: с 13.04.2022 до 07.07.2023

Кафедра «Машиностроение и информационные технологии»

Составитель: Повышев Д.М., преподаватель

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 15.03.05 «Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств» и рассмотрена на заседании кафедры.

Протокол от 21.05.2021 г. № 5

Заведующий кафедрой _____ А.Г. Горбушин

21.05 20 21 г.

СОГЛАСОВАНО

Количество часов рабочей программы и формируемые компетенции соответствуют учебному плану (15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств, профиль Технология машиностроения)

Протокол заседания учебно-методической комиссии

от 09 июня 2021 г. № 11

Председатель учебно-методической комиссии ГИЭИ

_____ А.Г. Горбушин

Руководитель образовательной программы

_____ А.В. Овсянников

21.05 20 21 г.

Аннотация к дисциплине

Название дисциплины	**Лечебная физическая культура**
Направление подготовки (специальность)	**15.03.05 Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств**
Направленность (профиль/программа/специализация)	Технология машиностроения
Место дисциплины	Дисциплина относится к части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП. Элективная дисциплина
Трудоемкость (з.е. / часы)	-/328
Цель изучения дисциплины	Целью преподавания дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
Компетенции, формируемые в результате освоения дисциплины	УК-7- Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
Содержание дисциплины (основные разделы и темы)	Общие основы ЛФК. ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы. ЛФК при заболеваниях органов пищеварения. ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов. ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы. ЛФК при заболеваниях органов зрения. ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ. Развитие ловкости и скорости. Развитие силы. Развитие гибкости. Развитие силовой выносливости. Развитие координации и гибкости. Развитие ловкости. Развитие координации и равновесия. Развитие скорости и координации. Контрольные упражнения.
Форма промежуточной аттестации	Зачет

1. Цели и задачи дисциплины:

Целью освоения дисциплины является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и к будущей жизни и профессиональной деятельности. Готовности к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Задачи дисциплины:

- формирование понимания социальной значимости физической культуры и ее роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование знания научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и жизни;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины у студента должны быть сформированы **Знания, приобретаемые в ходе освоения дисциплины**

№ п/п З	Знания
1.	Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.
2.	Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.
3.	Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО.

Умения, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п У	Умения
1.	Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики.
2.	Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации.
3.	Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.

4.	Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки.
5.	Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.

Навыки, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

№ п/п	Навыки
1.	Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

Компетенции, приобретаемые в ходе освоения дисциплины

Компетенции	Индикаторы	Знания	Умения	Навыки
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Знает виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни.	1,2,3	-	-
	УК-7.2 Умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	-	1,2,3,4,5	-
	УК-7.3 Владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования.	-	-	1

3. Место дисциплины в структуре ООП:

Дисциплина относится к дисциплинам по выбору части, формируемой участниками образовательных отношений Блока 1 «Дисциплины (модули)» ООП. Дисциплина изучается на 1,2,3 курсах, в 1,2,3,4,5 семестрах.

Изучение дисциплины базируется на знаниях, умениях и навыках, полученных при освоении дисциплин (модулей): Физическая культура (среднее (полное) общее образование).

Перечень последующих дисциплин (модулей), для которых необходимы знания, умения и навыки, формируемые данной учебной дисциплиной (модулем): Физическая культура и спорт.

4. Структура и содержание дисциплины

4.1. Структура дисциплин

№ п/п	Раздел дисциплины. Форма промежуточной аттестации *(по семестрам)*	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы					Содержание самостоятельной работы
				контактная				СРС	
				лк	пр	лаб	КЧА		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Общие основы ЛФК	20	1	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
2.	ЛФК при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы	32	1	-	32	-		-	Сам. работа не предусмотрена
3.	ЛФК при заболеваниях органов пищеварения.	10	1	-	10	-		-	Сам. работа не предусмотрена
4.	ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорно-двигательного аппарата и суставов	40	2	-	40	-		-	Сам. работа не предусмотрена
5.	ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы	16	2	-	16	-		-	Сам. работа не предусмотрена
6.	ЛФК при заболеваниях органов зрения	6	2	-	6	-		-	Сам. работа не предусмотрена
7.	ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ	20	3	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
8.	Развитие ловкости и скорости	24	3	-	24	-		-	Сам. работа не предусмотрена
9.	Развитие силы	18	3	-	18	-		-	Сам. работа не предусмотрена
10.	Развитие гибкости	24	4	-	24	-		-	Сам. работа не предусмотрена
11.	Развитие силовой выносливости	20	4	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
12.	Развитие координации и гибкости	18	4	-	18	-		-	Сам. работа не предусмотрена
13.	Развитие ловкости	20	5	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
14.	Развитие координации и равновесия	20	5	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
15.	Развитие скорости и координации	20	5	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
16.	Контрольные упражнения	20	1-5	-	20	-		-	Сам. работа не предусмотрена
17.	Зачет		1-5						Зачет выставляется на основе текущего контроля
	Итого:	328			328				

4.2. Содержание разделов курса и формируемых в них компетенций

№ п/п	Раздел Дисциплины *В таблице приводится только наименование разделов (выделила на примере 2 разделов)*	Коды компетенции и индикаторов	Знания	Умения	Навыки	Форма контроля
1	**Общие основы ЛФК**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
2	**ЛФК при заболеваниях сердечнососудистой и дыхательной системы**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
3	**ЛФК при заболеваниях органов пищеварения**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
4	**ЛФК при заболеваниях, деформациях и травмах опорнодвигательного аппарата и суставов**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
5	**ЛФК при заболеваниях и повреждениях нервной системы**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
6	**ЛФК при заболеваниях органов зрения**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
7	**ЛФК при заболеваниях мочевыводящей системы, нарушениях обмена веществ**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1	1,2	1	Практические работы
8	**Развитие ловкости и скорости**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1,2	1,3,5	1	Тестирование
9	**Развитие силы**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1,2,5	1	Практические работы
10	**Развитие гибкости**	УК-7.1, 7.3	1, 2, 3	-	1	Практические работы
11	**Развитие силовой выносливости**	УК-7.1, 7.3	1, 2, 3	-	1	Практические работы
12	**Развитие координации и гибкости**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1,4,5	1	Практические работы
13	**Развитие ловкости**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1,3,4	1	Практические работы
14	**Развитие координации и равновесия**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1,3,4	1	Практические работы
15	**Развитие скорости и координации**	УК-7.1, 7.2, 7.3	1, 2, 3	1, 3, 4	1	Практические работы
16	**Контрольные упражнения.**	УК-7.3			1	Тестирование

4.3. Наименование тем лекций, их содержание и объем в часах Лекции не предусмотрены учебным планом.

4.4. Наименование тем практических занятий, их содержание и объем в часах

№ п/п	№ раздела дисциплины	Наименование практических работ	Трудоемкость (час)
1.	1	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	6
2.	1	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	8
3.	1	Обучение правильному дыханию: упражнения для тренировки дыхательных мышц	6
4.	2	Комплексы упражнений при врожденных пороках сердца	4

5.	2	Комплексы упражнений при гипертонии	6
6.	2	Комплексы упражнений при ишемической болезни сердца	6
7.	2	Комплексы упражнений при недостаточности кровобращения	4
8.	2	Комплексы упражнений при пневмонии	4
9.	2	Комплексы упражнений при бронхите	4
10.	2	Комплексы упражнений при брохиальной астме	4

11.	3	Комплексы упражнений при язвенной болезни	4
12.	3	Комплексы упражнений при гастрите	4
13.	3	Комплексы упражнений при болезнях желчевыводящей системы	2
14.	4	Комплексы упражнений при сколиозе	8
15.	4	Комплексы упражнений при остеохондрозе	6
16.	4	Комплексы упражнений при заболеваниях суставов	6
17.	4	Комплексы упражнений при плоскостопии	6
18.	4	Комплексы упражнений при нарушении осанки	8
19.	4	Комплексы упражнений травмах опорно-двигательного аппарата	6
20.	5	Комплексы упражнений после ишемического и геморрагического инсульта	6
21.	5	Комплексы упражнений при ДЦП	6
22.	5	Комплексы упражнений при параличах	4
23.	6	Комплекс специальных упражнений для глаз	4
24.	6	Комплекс упражнений при миопии	2
25.	7	Комплексы упражнений при заболеваниях щитовидной железы	6
26.	7	Комплексы упражнений при ожирении	8
27.	7	Комплексы упражнений при сахарном диабете	6
28.	8	Подвижные игры	6
29.	8	Эстафеты	6
30.	8	Упражнения со скакалкой в движении	6
31.	8	Упражнениия с эспандерами в движении в парах	6
32.	9	Упражнения с набивными мячами	6
33.	9	Упражнения с гантелями	4
34	9	Упражнения с утяжелителями	4
35	9	Круговая тренировка	4
36	10	Суставная гимнастика	2
37	10	Стретчинг	4
38	10	Упражнения йоги	6
39	10	Упражнения на ковриках в парах	6
40	10	Пилатес	6
41	11	Упражнения с эспандерами	4
42	11	Упражнения на степах	6
43	11	Упражнения в парах, оказывая помощь и сопротивление друг другу	6
44	11	Круговая тренировка	4
45	12	Упражнения с гимнастической палкой	2
46	12	Упражненя на ковриках в парах	4
47	12	Упражнения с эспандерами на ковриках	4
48	12	Упражнения на степах в парах	4
49	12	Разучивание базовых шагов аэробики	4
50	13	Упражнения с баскетбольным мячом	4

51	13	Эстафеты с различными предметами (обручи, скакалки, палки, мячи)	8
52	13	Упражнения на равновесие	4
53	13	Подвижные игры	4
54	14	Упражнения на гимнастических скамейках	6
55	14	Полоса препятствий с использованием различных предметов, гимнастические палки, набивные мячи, степы, коврики)	4
56	14	Круговая тренировка с использованием гимнастических скамеек	4
57	14	Упражнения на ковриках	6
58	15	Обучение технике элементов баскетбола	6
59	15	Передачи мяча в движении в парах	6
60	15	Передачи мяча во встречном движении	4
61	15	Упражнения в тройках, четверках, пятерках с баскетбольным мячом	4
62	16	Прием контрольных нормативов.	20
63	1	Обучение правильному дыханию, упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках	6
	Всего		**328**

4.5.Наименование тем лабораторных работ, их содержание и объем в часах

Лабораторные работы не предусмотрены учебным планом.

5. Оценочные материалы для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине.

Для контроля результатов освоения дисциплины проводятся*:*

– тестирование:

1. Тестирование уровня физической подготовленности. –

Практические работы.

1. Оценка техники выполнения физических упражнений.

Примечание: Оценочные материалы приведены в приложении к рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация по итогам освоения дисциплины – зачет *(без оценки)*.

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины:

а) основная литература

1. Пшеничников А.Ф. Физическая культура студента. (Методико-практические занятия) [Электронный ресурс] : учебное пособие / А.Ф. Пшеничников. — Электрон. текстовые данные. — СПб. : Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ, 2012. — 218 с. — 978-5-9227-0386-0. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/19345.html

2. Глазина Т.А. Лечебная физическая культура. Практикум для студентов специальной медицинской группы [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Глазина Т.А., Кабышева М.И.— Электрон. текстовые данные.— Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2017.— 125 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/78782.html

б) дополнительная литература

3. Белокрылов Н. М. Лечебная физическая культура в ортопедии и травматологии [Электронный ресурс]: учебник/ Белокрылов Н. М.— Электрон. текстовые данные.— Пермь:

Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2015.— 123 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/70632.html.— ЭБС «IPRbooks»

4. Избранные лекции по лечебной физической культуре. Часть 1. Общие основы лечебной физической культуры, лечебная физическая культура при травмах, заболеваниях и деформациях опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие для студентов средних специальных учебных заведений/ — Электрон. текстовые данные.— Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.— 116 с.— Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/74265.html.— ЭБС «IPRbooks»

в) методические указания

1. Наводкин О.В. Основы техники игры в волейбол. Методические рекомендации. – Воткинск: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. – 22 с.

2. Соколов С.В. Общая физическая подготовка студентов в учебном процессе по физической культуре – Воткинск: Электронный ресурс кафедры «Высшей математики, физики и химии», 2018. – 15 с.

г) перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет

1. Электронно-библиотечная система IPRbooks http://istu.ru/material/elektronno-bibliotechnaya-sistema-iprbooks
2. Электронный каталог научной библиотеки ИжГТУ имени М.Т. Калашникова Web ИРБИС http://94.181.117.43/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG=&C21COM=F&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS
3. Национальная электронная библиотека - http://нэб.рф.
4. Мировая цифровая библиотека - http://www.wdl.org/ru/
5. Международный индекс научного цитирования Web of Science – http://webofscience.com.
6. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU – https://elibrary.ru/defaultx.asp
7. Справочно-правовая система КонсультантПлюс http://www.consultant.ru/

д) лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение:

1. Microsoft Office (лицензионное ПО)
2. LibreOffice (свободно распространяемое ПО)
3. Doctor Web (лицензионное ПО)

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины:

1. Лекционные занятия.

Учебные аудитории для лекционных занятий укомплектованы мебелью и техническими средствами обучения, служащими для представления учебной информации большой аудитории (наборы демонстрационного оборудования (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

2. Практические занятия.

- стадион
- спортивный зал

3. Самостоятельная работа

Помещения для самостоятельной работы оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и доступом к электронной информационно-образовательной среде ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»:

- помещения для самостоятельной работы обучающихся.

При необходимости рабочая программа дисциплины (модуля) может быть адаптирована для обеспечения образовательного процесса инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, в том числе для обучения с применением дистанционных образовательных технологий. Для этого требуется заявление студента (его законного представителя) и заключение психологомедико-педагогической комиссии (ПМПК).

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Глазовский инженерно-экономический институт (филиал)
федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего образования
«Ижевский государственный технический университет
имени М.Т. Калашникова»
(ГИЭИ (филиал) ФГБОУ ВО «ИжГТУ имени М.Т. Калашникова»)

Оценочные средства
по дисциплине

Физическая культура и спорт, элективная дисциплина.
Лечебная физическая культура

направление подготовки: 15.03.05 – Конструкторско-технологическое обеспечение машиностроительных производств

направленность (профиль): Технология машиностроения

уровень образования: бакалавриат

форма обучения: заочная

общая трудоемкость дисциплины составляет:___-___зачетных единиц(ы)

1. Оценочные средства

Оценивание формирование компетенций производится на основе результатов обучения, приведенных в п. 2 рабочей программы и ФОС. Связь разделов компетенций, индикаторов и форм контроля (текущего и промежуточного) указаны в таблице 4.2 рабочей программы дисциплины

Оценочные средства соотнесены с результатами обучения по дисциплине и индикаторами достижения компетенций представлены ниже.

№ п/п	Коды компетенции и индикаторов	Результат обучения *(знания, умения и навыки)*	Формы текущего и промежуточного контроля
1	УК-7.1 Знает основы здорового образа жизни, здоровьесберегающих технологий, физической культуры.	З1: влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. З2: способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.	Практические работы
2	УК-7.2 Умеет выполнять комплекс физкультурных упражнений.	У1: Выполнять комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики. У2: Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации. У3: Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения. У4: Выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки. У5: Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий (спортивные, подвижные игры, эстафеты) физической культуры, оказания первой помощи.	Практические работы. Тестирование.

3	УК-7.3 Имеет практический опыт занятий физической культурой.	Н1. Правила и способы планирования занятий различной целевой направленности, в соответствии с требованиями комплекса ГТО. Н2. Системой практических умений навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.	Практические работы. Тестирование.

Описание элементов для оценивания формирования компетенций

Наименование: зачет

Перечень требований для проведения зачета:

По итогам промежуточной формы контроля набрано от 84 до 96 баллов. ***Критерии оценки:*** Приведены в разделе 2

Наименование: тестирование.

Представление в ФОС*:** перечень заданий ***Варианты заданий:

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 1 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	3 и более	2 и менее	не сдано
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	5 и более	4 и менее	не сдано
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	+5	0	-5
	Женщины	+7	0	-5
Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз)	Мужчины	30 и более	29 и менее	не сдано
	Женщины	25 и более	24 и менее	не сдано
Упражнение «Планка» 30 секунд	Мужчины	сдано		не сдано
	Женщины	сдано		не сдано
Упражнение «Лодочка» 30 секунд	Мужчины	сдано		не сдано
	Женщины	сдано		не сдано
Координационное упражнение	Мужчины	сдано		не сдано
	Женщины	сдано		не сдано

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 2 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине 4 подхода по 15 секунд (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 40 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 40 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 3 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине 2 подхода по 30 секунд (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 4 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине 2 подхода по 30 секунд (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 50 секунд	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Тесты для определения уровня физической подготовленности в 5 семестре

Виды упражнений		Оценка		
		5	3	0
Подтягивания на высокой перекладине (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Подтягивания на низкой перекладине (кол-во раз)	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту (кол-во раз)	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Планка» 1 минуту	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Упражнение «Лодочка» 1 минуту	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
Координационное упражнение	Мужчины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика
	Женщины	Положит. динамика	Отсутствие динамики	Отрицательная динамика

Критерии оценки:
Приведены в разделе 2

Наименование: практические работы
Представление в ФОС*:** перечень заданий ***Варианты заданий:

1. Выполнить физические упражнения, представленные преподавателем, показав удовлетворительный уровень владения техникой двигательного действия.

2. Выполнить физические упражнения в объеме и с интенсивностью, регламентированными преподавателем.

Критерии оценки:
Приведены в разделе 2

2. Критерии и шкалы оценивания

Для контрольных мероприятий (текущего контроля) устанавливается минимальное и максимальное количество баллов в соответствии с таблицей. Контрольное мероприятие считается пройденным успешно при условии набора количества баллов не ниже минимального.

Результат обучения по дисциплине считается достигнутым при успешном прохождении обучающимся всех контрольных мероприятий, относящихся к данному результату обучения.

Разделы дисциплины	***Форма контроля***	***Количество баллов***	
		min	***max***
1-7, 9-33	Практические работы (сумма баллов)	66	66
8	Тестирование (сумма баллов)	18	30
	Итого	84	96

При оценивании результатов практической работы по дисциплине в ходе текущего контроля успеваемости используются следующие критерии. Минимальное количество баллов выставляется обучающемуся при выполнении всех показателей, допускаются несущественные неточности в технике выполнения упражнений.

При оценивании результатов тестирования используются следующие критерии:

Наименование, обозначение	***Показатели выставления минимального количества баллов***
Практические работы	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень владения техникой двигательных действий.
Тестирование	Задания выполнены на оценку «3». Продемонстрирован удовлетворительный уровень физической подготовленности.

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме зачета.

Итоговая оценка по дисциплине может быть выставлена на основе результатов текущего контроля с использованием следующей шкалы:

Оценка	***Набрано баллов***
«зачтено»	84-96
«не зачтено»	0-83