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

УТВЕРЖДАЮ:
Первый проректор-проректор по учебной работе
_____ / Д.Е. Овчинников
"_____" _____ 20___ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроэнергетические системы и сети
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2025
Институт / факультет	Электротехнический факультет
Выпускающая кафедра	кафедра "Автоматизированные электроэнергетические системы"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

Самара 2025

Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

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	С.А Гаврилов
(должность, степень, ученое звание)	(ФИО)

Заведующий кафедрой	В.Н. Трофимов, кандидат педагогических наук, доцент
	(ФИО, степень, ученое звание)

СОГЛАСОВАНО:

Председатель методического совета факультета / института (или учебно-методической комиссии)	Ю.В Зубков, доктор технических наук, доцент
	(ФИО, степень, ученое звание)
Руководитель образовательной программы	А.А. Казанцев, кандидат технических наук
	(ФИО, степень, ученое звание)
Заведующий выпускающей кафедрой	И.А. Косорлуков, кандидат технических наук
	(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 5
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 6
4.2 Содержание лабораторных занятий 6
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 8
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) 9
9. Методические материалы 9
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю) 11

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			
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать виды физических упражнений
			Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
			Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		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
			Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
			Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

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

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7			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	3 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	2	2
Практические занятия	2	2
Внеаудиторная контактная работа, КСР	2	2
Самостоятельная работа (всего), в том числе:	64	64
подготовка к зачету	20	20
составление конспектов	44	44
Контроль	4	4
Итого: час	72	72
Итого: з.е.	2	2

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	Виды спорта и системы физических упражнений	0	0	2	64	66
	КСР	0	0	0	0	2
	Контроль	0	0	0	0	4
	Итого	0	0	2	64	72

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
3 семестр				
1	Виды спорта и системы физических упражнений	Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Системы физических упражнений. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете.	2 / 2
			Итого за семестр:	**2 / 2**
			Итого:	**2 / 2**

4.4. Содержание самостоятельной работы

Наименование раздела	Вид самостоятельной работы	Содержание самостоятельной работы (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов
3 семестр			
Виды спорта и системы физических упражнений	составление конспектов	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Системы физических упражнений. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Методы, применяемые в лечебной физкультуре. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжный спорт).	44

Виды спорта и системы физических упражнений	Подготовка к зачету	Спорт. Многообразие видов спорта. Классификация видов спорта. Системы физических упражнений. Индивидуальный выбор спорта или система физических упражнений. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий. Методы, применяемые в лечебной физкультуре. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете (баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис, лёгкая атлетика, лыжный спорт).	20
		Итого за семестр:	**64**
		Итого:	**64**

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	Физическая культура : Учеб. для вузов / А. Б. Муллер [и др.].- М., Юрайт, 2013.- 424 с.	Книжный фонд
2	Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов .- 12-е изд., испр. .- М., Академия, 2014.- 479 с.	Книжный фонд
Дополнительная литература		
3	Ильинич, В.И. Физическая культура студента : Учеб.для вузов / Под ред.:В.Ильинича.- М., Гардарики, 2003.- 447 с.	Книжный фонд
4	Теория физической культуры: Курс лекций/ Н. В. Васенков ,Е. В. Фазлеева, Л. А. Лопатин ; Казан. ин-т (фил.) "РЭУ им. Г.В. Плеханова".- Казань // Ч.2 : учеб.пособие для студ. заоч. формы обучения.- 2014.- 98 с.	Книжный фонд
Учебно-методическое обеспечение		
5	Красильников, А.Н. Физическая культура и спорт-средство укрепления здоровья студентов : учебное пособие / А. Н. Красильников, Е. Г. Кожевникова; Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2019.- 53 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||3752	Электронный ресурс
6	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями : метод.указания / Самар.гос.техн.ун-т, Физическое воспитание и спорт; сост. Н. В. Крол.- Самара, 2007.- 25 с..- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu||elib||807	Электронный ресурс

7	ФГО-29/10 Контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом : метод.указания / сост. И. И. Комиссаров [и др.]; Самар.гос.техн.ун-т, Физвоспитание и спорт.- Самара, Самар. гос. техн. ун-т, 2010.- 19 с.	Книжный фонд

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	Microsoft Office	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
2	Windows	Microsoft (Зарубежный)	Лицензионное
3	Moodle	Modular Object-Oriented Dynamic Learning Environment (Зарубежный)	Лицензионное
4	Антиплагиат. ВУЗ	Антиплагиат (Отечественный)	Лицензионное

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

№ п/п	Наименование	Краткое описание	Режим доступа
1	Научная электронная библиотека	http://elibrary.ru/	Ресурсы открытого доступа
2	Электронная библиотека диссертаций РГБ	http://diss.rsl.ru/	Ресурсы открытого доступа
3	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
4	Научная электронная библиотека «Киберленинка»	https://cyberleninka.ru	Ресурсы открытого доступа
5	Электронная библиотека учебников	http://studentam.net/	Ресурсы открытого доступа

8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления

образовательного процесса по дисциплине (модулю)

Лекционные занятия

8.1 Лекционные занятия:

Аудитории 10 корпуса 102,104,107,206, оснащённые презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

Практические занятия

8.2 Практические занятия:

Спортивные залы главного корпуса, корпусов № 1,3а,6,8, спорткомплекса студенческого городка.

Самостоятельная работа

Аудитории 10 корпуса 102,104,107,206, оснащённые презентационной техникой (проектор, экран, компьютер/ноутбук).

9. Методические материалы

Практическое занятие по настоящей дисциплине проводятся в форме информационных, т.е. с использованием объяснительно иллюстративного метода изложения.

Перед началом практического занятия до обучающихся доводятся основные литературные источники, сообщается тема практического занятия и последовательность вопросов, подлежащих рассмотрению. При этом обращается внимание на логику построения вопросов, их формулировку и взаимосвязь.

По ходу занятия при возникновении проблемных вопросов (или ситуаций) процесс познания происходит через научный поиск, диалог, анализ, сравнение разных точек зрения.

Обращается внимание на вопросы, сведения из которых будут использоваться при самостоятельной работе студентов. В Рабочей программе приводится содержание тем, выносимые на самостоятельное изучение с учётом дидактических единиц.

В некоторых случаях преподавателем может использоваться способ индивидуального общения, построенный на непосредственном контакте преподавателя и студента, который позволяет привлекать к двухстороннему обмену мнениями по наиболее важным вопросам темы занятия, менять темп изложения с учетом особенности аудитории.

В начале практического занятия и по ходу его преподаватель задает слушателям вопросы не для контроля усвоения знаний, а для выяснения уровня осведомленности по рассматриваемой проблеме. Вопросы могут быть элементарными: для того, чтобы сосредоточить внимание, как на отдельных нюансах темы, так и на проблемах. Продумывая ответ, студенты получают возможность самостоятельно прийти к выводам и обобщениям, которые хочет сообщить преподаватель в качестве новых знаний.

Обратная связь устанавливается посредством ответов студентов на вопросы преподавателя по ходу практического занятия.

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. Изучение материала лекций с последующим конспектированием.
2. Самоконтроль посредством выполнения тестов.

Подготовка обучающегося к практическому занятию производится по материалам указанных в системе Moodle. В процессе подготовки к практическим занятиям, необходимо обратить особое внимание на самостоятельное изучение рекомендованной литературы.

Методические рекомендации по выполнению самостоятельной работы

Самостоятельная работа — основными видами самостоятельной работы без участия преподавателей являются:

- составление конспектов;

- подготовка к зачету.

Основное его отличие от других видов самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся решают задачу актуализации и систематизации учебного материала, применения приобретенных знаний и умений в качестве структурных элементов компетенций, формирование которых выступает целью и результатом освоения образовательной программы.

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. Обучающимся необходимо законспектировать основной материал и ключевые понятия по изучаемой теме дисциплины.

Конспект – наиболее совершенная и наиболее сложная форма записи. Слово «конспект» происходит от латинского «conspectus», что означает «обзор, изложение». В правильно составленном конспекте обычно выделено самое основное в изучаемом тексте, сосредоточено внимание на наиболее существенном, в кратких и четких формулировках обобщены важные теоретические положения.

Конспект представляет собой относительно подробное, последовательное изложение содержания прочитанного. Конспект материала темы дисциплины ведется в тетради. В начале конспекта указывается фамилия автора, полное название темы, издательство, год и место издания первоисточника. При цитировании обязательная ссылка на страницу источника. Следует помнить, что четкая ссылка на источник – непременное правило конспектирования. Если конспектируется статья, то указывается, где и когда она была напечатана.

Конспект подразделяется на части в соответствии с заранее продуманным планом. Пункты плана записываются в тексте или на полях конспекта. Писать его рекомендуется аккуратно. Формы конспекта могут быть разными и зависят от его целевого назначения, а также от характера произведения (монография, статья, документ и т.п.). Если речь идет об изложении содержания работы, текст конспекта может быть сплошным, с выделением особо важных положений подчеркиванием или различными значками.

В конспекте необходимо выделять отдельные места текста в зависимости от их значимости. Можно пользоваться различными способами: подчеркиваниями, вопросительными и восклицательными знаками, репликами, краткими оценками.
В конспект могут помещаться диаграммы, схемы, таблицы, которые придадут ему наглядность.

Подготовка к зачету в форме тестирования проводится после самостоятельного изучения материалов раздела и самоконтроля по дисциплине .

10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)

Фонд оценочных средств представлен в приложении № 1.

Приложение 1 к рабочей программе дисциплины
Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.О.01.07 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	13.03.02 Электроэнергетика и электротехника
Направленность (профиль)	Электроэнергетические системы и сети
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Заочная
Год начала подготовки	2025
Институт / факультет	Электротехнический факультет
Выпускающая кафедра	кафедра "Автоматизированные электроэнергетические системы"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
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			
	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать виды физических упражнений
			Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни
			Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества
		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
			Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, самосовершенствования, формирования здорового образа жизни
			Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки

Матрица соответствия оценочных средств запланированным результатам обучения

Код индикатора достижения компетенции	Результаты обучения	Оценочные средства	Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
Виды спорта и системы физических упражнений				
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	**Знать** роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	тест	Нет	Да
	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	тест	Нет	Да
	Знать виды физических упражнений	тест	Нет	Да
	Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	конспект	Да	Нет
	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	конспект	Да	Нет
	Знать виды физических упражнений	конспект	Да	Нет
УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	**Уметь** использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	конспект	Да	Нет
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	конспект	Да	Нет
	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	конспект	Да	Нет
	Уметь использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни, самосовершенствования, формирования здорового образа жизни	тест	Нет	Да
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тест	Нет	Да
	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	тест	Нет	Да

Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующие процесс формирования компетенций в ходе освоения образовательной программы.

Формы текущего контроля успеваемости

Контрольные упражнения и нормативы для определения физической подготовленности студентов в группах ОФП

Таблица 1

Содержание испытания	Курс	Пол	Оценка				
			5	4	3	2	1
Бег 100м (с)	1	м	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
		ж	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0
Подтягивание в висе на высокой перекладине (раз)	1	м	10	8	6	4	2
Осенний семестр							
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	м, ж	12	10	8	6	4
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз)	1	м	30	27	24	21	19
Подъём туловища из положения лёжа на спине, руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	ж	55	45	35	25	15
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от гимнастической скамейки (раз)	1	ж	15	12	10	9	8
Прыжки со скакалкой за 30 сек (раз)	1	ж	84	82	80	78	76
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	50	45	40	35	30
Жим штанги из положения лёжа на спине (кг)	1	м	См. таблицу 2				
Весенний семестр							
Поднимание и опускание туловища на наклонной гимнастической скамейке (угол 30º), руки за головой, ноги закреплены (раз)	1	м	25	23	20	18	16
Жим штанги из положения лёжа на спине (кг)	1	м	См. таблицу 2				
Прыжки со скакалкой за 30 с (раз)	1	ж	86	84	82	80	78
или напрыгивание на высоту 30 см за 1 мин (раз)	1	ж	53	48	43	41	39
Угол на гимнастической стенке (раз)	1	ж	15	12	10	8	6
Сгибание и разгибание рук от гимнастической скамейки в упоре лёжа (раз)	1	ж	16	13	11	10	9
Бег 500 м (мин, с)	1	ж	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30
Бег 1000м (мин, с)	1	м	3.20	3.25	3.30	3.40	3.45

Жим штанги из положения лёжа на спине

Таблица 2

Вес студента (кг)	1 курс				
	5	4	3	2	1
	Вес штанги(кг)				
Осенний семестр					
52	40	35	30	25	20
56	45	40	35	30	25
60	50	45	40	35	30
67,5	55	50	45	40	35
75	60	55	50	45	40
82,5	65	60	55	50	45
90	70	65	60	55	50
100	75	70	65	60	55
Весенний семестр					
52	45	40	35	30	25
56	50	45	40	35	30
60	55	50	45	40	35
67,5	60	55	50	45	40
75	65	60	55	50	45
82,5	70	65	60	55	50
90	75	70	65	60	55
100	80	75	70	65	60

Формы промежуточнойаттестации

Обязательные тесты физической подготовленности.

Таблица 3

Двигательные задания	Курсы	Оценка									
		Женщины					Мужчины				
		5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Бег 100м (сек.)	**1**	16,0	16,8	17,2	17,8	19,0	13,4	14,0	14,2	14,5	14,8
Подтягивание в висе на перекладине (раз)	**1**						10	8	6	4	2
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от скамейки (раз)	**1**	15	12	10	9	8					
Бег 1000м (мин, сек.)	**1**						3.20	3.25	3.30	3.40	3.45
Бег 500м (мин., сек.)	**1**	2.05	2.10	2.20	2.25	2.30					

Тесты по компетенциям
по дисциплине

№ задания	Содержание задания	Ключ к ответу	Наименование темы РПД	Семестр
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности				
1.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Физическая культура – это: а) совокупность созданных человечеством материальных, духовных и социальных ценностей, функционирующих в качестве искусственных средств человеческой жизнедеятельности; б) деятельность человека, направленная на укрепление здоровья и развитие физических способностей; в) совокупность зрелости и развитости социально значимых личностных характеристик, реализуемых в его профессиональной деятельности.	б	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
2.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Физическое воспитание – это: а) комплекс технологий, направленных на целенаправленное формирование личности; б) целенаправленное, систематическое управление нравственным формированием личности; в) вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях; г) процесс целенаправленного воспитания чувства прекрасного, формирование способности воспринимать и видеть красоту в искусстве и жизни, оценивать ее.	в	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
3.	**Прочитайте вопрос и выберите правильный вариант ответа.** Физическая подготовка это: а) процесс воспитания физических качеств и овладения базовыми (жизненно важными) движениями, в узком смысле (в теории и практике спорта) трактуется только как процесс воспитания физических качеств; б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии; в) процесс систематического воздействия на организм спортсмена специально подобранных физических упражнений с целью повышения спортивной работоспособности и достижения высоких спортивных результатов.	а	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	1
4.	**Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.** Дайте определение понятию «организм человека».	Организм человека - сложная иерархически организованная материальная система, которая по своим	Основы здорового образа жизни студента и критерии его	1

<table>
<tr><td></td><td></td><td>вещественным характеристикам и характеру внутренних процессов, обеспечивающих ее функционирование, принадлежит к биологическим образованиям</td><td>эффективности</td><td></td></tr>
<tr><td>5.</td><td>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.

Дайте определение понятию «физическое здоровье»</td><td>Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем</td><td>Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности</td><td>1</td></tr>
<tr><td>6.</td><td>Прочитайте вопрос и дополните фразу.

Воспитание физической культуры личности – это активное _____ не только на физические способности человека, но и на его чувства, сознание, психику и интеллект.</td><td>воздействие</td><td>Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности</td><td>1</td></tr>
<tr><td>7.</td><td>Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ.
Укажите основные цели самостоятельной тренировки.</td><td>Основные цели самостоятельной тренировки – укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности.</td><td>Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений</td><td>2</td></tr>
<tr><td>8.</td><td>Соотнесите понятие и характеристику

<table>
<tr><td>1) Волейбол</td><td>А. Спортивная командная игра с мячом овальной формы на специальной площадке. Цель игры - передавая мяч друг другу руками (только назад) или ногами, в любом направлении, приземлить его в зачётном поле или забить в ворота (в виде буквы Н) противника.</td></tr>
<tr><td>2) Регби</td><td>Б. Спортивное направление, подразумевающее преодоление тех или иных дистанций вплавь за минимальное количество времени.</td></tr>
<tr><td>3) Футбол</td><td>В. Спортивная командная игра, цель которой - забить мяч в ворота соперника, используя индивидуальное ведение и передачи мяча партнерам ногами, головой и др. частями тела, кроме рук. В матче побеждает команда, забившая больше голов.</td></tr>
<tr><td>4) Плавание</td><td>Г. Спортивная командная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч (только руками) на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлил-</td></tr>
</table>
</td><td>
<table>
<tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr>
<tr><td>Г</td><td>А</td><td>В</td><td>Б</td></tr>
</table>
</td><td>Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений</td><td>2</td></tr>
</table>

	ся на площадке противника. Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 2 3 4			
9.	Установите соответствие между физическими качествами человека и двигательными действиями. 1. сила А) бег 60 м 2. выносливость Б) подвижные игры. 3. быстрота В) прыжки вверх толчком с обеих ног 4. ловкость Г) кросс Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 2 3 4	1 2 3 4 В Г А Б	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания	2
10.	Установите соответствие между определением и термином. 1) Физическое воспитание — А) Становление, формирование и последующее изменение на протяжении индивидуальной жизни естественных морфофункциональных свойств организма и основанных на них физических качеств и способностей 2) Физическое образование — Б) Освоение человеком рациональных способов управления своими движениями, преобразования таким путем необходимых в жизни двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний 3) Физическая подготовка — В) Направленный на воспитание физических качеств и способностей педагогический процесс, формирование двигательных умений и навыков и овладение физкультурноспортивными знаниями, необходимыми в жизни 4) Физическое развитие — Г) Предметная направленность, процесс воспитания физических качеств и способностей с учётом их прикладной направленности на трудовую или любую другую деятельность, требующую конкретной физической подготовки Запишите выбранные буквы под соответствующими цифрами: 1 2 3 4	1 2 3 4 В Б Г А	Общая физическая подготовка (ОФП)	2

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

Характеристика процедуры промежуточной аттестации по дисциплине

Таблица 5

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Методы оценивания	Виды выставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений обучающихся
1	Сдача контрольных упражнений и нормативов / конспект	В начале и по окончанию семестра / контрольных упражнений и нормативов /	экспертный	Зачтено/ не зачтено	рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ
2	Конспектирование	В течение семестра /письменно	экспертный	Зачтено/ не зачтено	рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ
3	Тестирование	В течение семестра /письменно	экспертный	Зачтено/ не зачтено	рабочая книжка преподавателя, система АИС СамГТУ
4	Промежуточная аттестация – зачет	по окончании изучения курса	экспертный	Зачтено/ не зачтено	ведомость, система АИС СамГТУ

Текущий контроль успеваемости обучающихся

Сдача контрольных упражнений и нормативов (табл. 4).

На этапе текущего контроля успеваемости при оценке контрольных упражнений и нормативов применяется следующая шкала оценивания:

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется при успешном выполнении контрольных упражнений, соответствующих оценкам 5,4,3.

«Не зачтено» - выставляется, если выполнение контрольных нормативов соответствует оценкам 2,1.

Конспектирование обучающимися лекций.

На этапе текущего контроля успеваемости используется система оценки знаний и умений обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень способности обучающегося к восприятию, обобщению и анализу информации при написании конспектов лекций. Форма оценки конспектирования лекций: «зачтено», «не зачтено».

Шкала оценивания:

«Зачтено» – выставляется, если конспект обучающегося соответствует плану лекции, имеет оптимальный объем текста (не более одной трети оригинала); логическое построение и связность текста; полнота/глубина изложения материала (наличие ключевых положений, мыслей); визуализация информации как результат ее обработки (таблицы, схемы, рисунки); оформление (аккуратность, соблюдение структуры оригинала); сдан в срок.

«Не зачтено» – выставляется, если тема законспектирована не в полном объеме, неудовлетворительное внешнее оформление или отсутствует полный конспект.

Тестирование. Шкала оценивания:
«Зачтено» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций на 50% и более. Обучающийся показывает хорошие знания изученного учебного материала.
«Не зачтено» – выставляется, если сформированность заявленных дескрипторов компетенций менее 50 %.

Промежуточная аттестация обучающихся

На этапе текущей промежуточной аттестации используется система оценки успеваемости обучающихся, которая позволяет преподавателю оценить уровень освоения материала обучающимися.

Шкала оценивания:

«Зачтено» - выставляется при успешной сдаче конспекта («зачтено»), контрольных упражнений и нормативов (табл. 4) («зачтено»), обязательных тестов физической подготовленности, соответствующих оценкам 5,4,3 (табл. 3), тестовых заданий.

«Не зачтено» - выставляется, если не сданы конспекты лекций («не зачтено»), не выполнены контрольные упражнения и нормативы (табл. 4) («не зачтено»), обязательные тесты физической подготовленности, соответствующих оценкам 1,2 (табл. 3), тестовые задания.