

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор-проректор по
учебной работе
И.Д.Е. Овчинников
25 " 08 2016 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»

Код и направление подготовки (специальность)	26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
Направленность (профиль)	Судостроение и судоремонт
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2026
Институт / факультет	Факультет машиностроения, металлургии и транспорта
Выпускающая кафедра	кафедра "Литейные и высокоэффективные технологии"
Кафедра-разработчик	кафедра "Физическое воспитание и спорт"
Объем дисциплины, ч. / з.е.	72 / 2
Форма контроля (промежуточная аттестация)	Зачет

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	6
4.2 Содержание лабораторных занятий	6
4.3 Содержание практических занятий	7
4.4. Содержание самостоятельной работы	9
5. Перечень учебной литературы и учебно-методического обеспечения по дисциплине (модулю)	9
6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю), включая перечень программного обеспечения	11
7. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных, информационно-справочных систем	11
8. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)	11
9. Методические материалы	12
10. Фонд оценочных средств по дисциплине (модулю)	13

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-7.1 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: **обязательная часть**

Код компетенции	Предшествующие дисциплины	Параллельно осваиваемые дисциплины	Последующие дисциплины
УК-7		Элективные курсы по физической культуре и спорту	Подготовка к процедуре защиты и защита выпускной квалификационной работы; Элективные курсы по физической культуре и спорту

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	1 семестр часов / часов в электронной форме	2 семестр часов / часов в электронной форме
Аудиторная контактная работа (всего), в том числе:	72 / 6	36 / 2	36 / 4
Лекции	8 / 6	4 / 2	4 / 4
Практические занятия	64	32	32
Итого: час	72	36	36
Итого: з.е.	2	1	1

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	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	2	0	0	0	2
2	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	2	0	0	0	2
3	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	2	0	0	0	2
4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	2	0	0	0	2
5	Общая физическая подготовка (ОФП).	0	0	64	0	64
	Итого	8	0	64	0	72

4.1 Содержание лекционных занятий

№ занятия	Наименование раздела	Тема лекции	Содержание лекции (перечень дидактических единиц: рассматриваемых подтем, вопросов)	Количество часов / часов в электронной форме
1 семестр				
1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.	Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Основные понятия и определения. Компоненты физической культуры. Основные виды физической культуры. Физическая культура личности. Основы организации физического воспитания в вузе.	2
2	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.	Основы здорового образа жизни студента.	Основные требования к организации здорового образа жизни и личное отношение к здоровью студента. Компоненты здорового образа жизни. Этапы формирования физического самовоспитания студента. Критерии оценки эффективности здорового образа жизни.	2
3	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.	Системы физических упражнений. Многообразие видов спорта. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Краткая характеристика некоторых видов спорта в университете. Перспективное, текущее и оперативное планирование спортивной подготовки в условиях вуза. Виды и методы контроля эффективности тренировочных занятий. Система студенческих спортивных соревнований. Универсиады и олимпийские игры.	2
4	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.	Средства и методы физического воспитания. Общая и специальная физическая подготовка. Формы и организационные основы занятий физическими упражнениями. Понятие о силовых способностях. Быстрота как физическое качество. Понятие о выносливости. Гибкость как физическое качество. Координационные способности.	2
Итого за семестр:				8
Итого:				8

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
1 семестр				
1	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
2	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2
3	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
4	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
5	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
6	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
7	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
8	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
9	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	2
10	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, подбор тренировочного веса).	2
11	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Упражнения на тренажерах и с отягощениями (техника упражнений, составление индивидуальных комплексов атлетической гимнастики).	2

[illegible]

25	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
26	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции (Старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование).	2
27	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка.	2
28	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
29	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции. Комплексы ОРУ.	2
30	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Легкая атлетика. Беговая подготовка. Бег на короткие и средние дистанции.	2
31	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Комплексы упражнений с учётом специализации. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
32	Общая физическая подготовка (ОФП).	Общеразвивающие упражнения.	Комплексы ОРУ и специальных упражнений с учётом вида спорта. Технические элементы и подводящие упражнения.	2
Итого за семестр:				32
Итого:				64

4.4. Содержание самостоятельной работы

Учебные занятия не реализуются.

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	Средства физической культуры для развития у студентов профессионально-прикладных навыков. ППФП в образовательной среде: учебно-методическое пособие / Сидоров Д.Г., Овчинников С.А., Щукин В.М., Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ: 2023.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 131174	Электронный ресурс
2	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы в непрофильных вузах: учебно-методическое пособие / Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А., Першин Ю.Л., Академия Принт: 2024.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 153397	Электронный ресурс
3	Физическая культура для студентов специальной медицинской группы в непрофильных вузах: учебно-методическое пособие / Антипов О.В., Суханова Е.Ю., Нюрксне Л.А., Першин Ю.Л., Академия Принт: 2024.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 153397	Электронный ресурс
Дополнительная литература		
4	Методика преподавания спортивного туризма в высшем учебном заведении : учебно-методическое пособие / А. М. Данилова [и др.]; Самарский государственный технический университет, Физическое воспитание и спорт.- Самара, 2020.- 63 с.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu elib 4670	Электронный ресурс
5	Самостоятельные занятия физической культурой студентов высших учебных заведений: учебное пособие / Веденина О.А., Ай Пи Ар Медиа: 2025.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 147692	Электронный ресурс
Учебно-методическое обеспечение		
6	Игровые виды спорта как оптимальное средство развития физических качеств у студентов средних специальных и высших учебных заведений: учебное пособие / Волкова И.В., Большев А.С., Витушкина М.С., Агаев Н.Ф., Скудаев А.Г., Щукин В.М., Скузоватов В.А., Андрианов М.В., Погодин А.В., Афоньшин В.А., Сафронов С.И., Овчинников С.А., Швецова Н.В., Гурова Е.А., Карасев В.В., Нижегородский государственный архитектурно-строительный университет, ЭБС АСВ: 2022.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 131152	Электронный ресурс
7	Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова Ю.А., Таламова И.Г., Стоцкая Е.С., Сибирский государственный университет физической культуры и спорта: 2023.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 138862	Электронный ресурс
8	Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп: учебное пособие / Кузнецов И.А., Буров А.Э., Качанов И.В., Ай Пи Ар Медиа: 2025.- Режим доступа: https://elib.samgtu.ru/getinfo?uid=els_samgtu iprbooks 142818	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

При проведении лекционных занятий используется мультимедийное оборудование.

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	Антивирус Kaspersky Endpoint Security	Kaspersky lab. (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 «КиберЛенинка» (полные тексты научных статей из журналов)	http://cyberleninka.ru/search	Ресурсы открытого доступа
2	Электронная библиотека диссертаций Российской Государственной Библиотеки	http://diss.rsl.ru	Ресурсы открытого доступа
3	ScienceDirect (Elsevier) - естественные науки, техника, медицина и общественные науки.	http://www.sciencedirect.com/	Зарубежные базы данных ограниченного доступа
4	eLIBRARY.ru	http://www.eLIBRARY.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа
5	Электронно-библиотечная система IPRbooks	http://www.iprbookshop.ru/	Российские базы данных ограниченного доступа

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

Лекционные занятия

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

Практические занятия

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

Лабораторные занятия

Не предусмотрены учебным планом.

Самостоятельная работа

Не предусмотрена учебным планом.

9. Методические материалы

Методические рекомендации при работе на лекции

До лекции студент должен просмотреть учебно-методическую и научную литературу по теме лекции с тем, чтобы иметь представление о проблемах, которые будут разбираться в лекции.

Перед началом лекции обучающимся сообщается тема лекции, план, вопросы, подлежащие рассмотрению, доводятся основные литературные источники. Весь учебный материал, сообщаемый преподавателем, должен не просто прослушиваться. Он должен быть активно воспринят, т.е. услышан, осмыслен, понят, зафиксирован на бумаге и закреплён в памяти. Приступая к слушанию нового учебного материала, полезно мысленно установить его связь с ранее изученным. Следя за техникой чтения лекции (акцент на существенном, повышение тона, изменение ритма, пауза и т.п.), необходимо вслед за преподавателем уметь выделять основные категории, законы и определять их содержание, проблемы, предполагать их возможные решения, доказательства и выводы. Осуществляя такую работу, можно значительно облегчить себе понимание учебного материала, его конспектирование и дальнейшее изучение.

Конспектирование лекции позволяет обработать, систематизировать и лучше сохранить полученную информацию с тем, чтобы в будущем можно было восстановить в памяти основные, содержательные моменты. Типичная ошибка, совершаемая обучающимся, дословное конспектирование речи преподавателя. Как правило, при записи «слово в слово» не остается времени на обдумывание, анализ и синтез информации. Отбирая нужную информацию, главные мысли, проблемы, решения и выводы, необходимо сокращать текст, строить его таким образом, чтобы потом можно было легко в нем разобраться. Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых можно будет делать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений. С окончанием лекции работа над конспектом не может считаться завершённой. Нужно еще восстановить отдельные места, проверить, все ли понятно, уточнить что-то на консультации и т.п. с тем, чтобы конспект мог быть использован в процессе подготовки к практическим занятиям, зачету, экзамену. Конспект лекции – незаменимый учебный документ, необходимый для самостоятельной работы.

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.

**Фонд оценочных средств
по дисциплине
Б1.О.01.06 «Физическая культура и спорт»**

Код и направление подготовки (специальность)	26.03.02 Кораблестроение, океанотехника и системотехника объектов морской инфраструктуры
Направленность (профиль)	Судостроение и судоремонт
Квалификация	Бакалавр
Форма обучения	Очная
Год начала подготовки	2026
Институт / факультет	Факультет машиностроения, металлургии и транспорта
Выпускающая кафедра	кафедра "Литейные и высокоэффективные технологии"
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			
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	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
Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.				
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	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 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	конспект	Да	Нет
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	конспект	Да	Нет
Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности.				
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	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			

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	конспект	Нет	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	конспект	Нет	Нет
	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	конспект	Нет	Нет
Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений.				
УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать виды физических упражнений	конспект	Да	Нет
	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	конспект	Нет	Нет
	Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	конспект	Нет	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
Основы общей и специальной подготовки в системе физического воспитания.				

УК-7.1 Понимает влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний.	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	конспект	Да	Нет
	Знать роль и значение физической культуры в жизни человека и общества	конспект	Да	Нет
	Знать виды физических упражнений	конспект	Да	Нет
УК-7.2 Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры.	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	конспект	Да	Нет
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	конспект	Да	Нет
Общая физическая подготовка (ОФП).				
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	обязательные тесты физической подготовленности к зачету	Нет	Да
	Знать научно-практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни	обязательные тесты физической подготовленности к зачету	Нет	Да
	Знать виды физических упражнений	обязательные тесты физической подготовленности к зачету	Нет	Да
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	обязательные тесты физической подготовленности к зачету	Нет	Да
	Владеть средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	обязательные тесты физической подготовленности к зачету	Нет	Да

	Уметь применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки	обязательные тесты физической подготовленности к зачету	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 30°), 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 промежуточной аттестации

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

		вещественным характеристикам и характеру внутренних процессов, обеспечивающих ее функционирование, принадлежит к биологическим образованиям	эффективности																	
5.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Дайте определение понятию «физическое здоровье»	Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности	1																
6.	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.	воздействие	Основы здорового образа жизни студента и критерии его эффективности	1																
7.	Прочитайте вопрос и дайте развернутый ответ. Укажите основные цели самостоятельной тренировки.	Основные цели самостоятельной тренировки – укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности.	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	2																
8.	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 приземлился</td></tr></table>	1) Волейбол	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.	2) Регби	Б. Спортивное направление, подразумевающее преодоление тех или иных дистанций вплавь за минимальное количество времени.	3) Футбол	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.	4) Плавание	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 приземлился	<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>	1	2	3	4	Г	А	В	Б	Индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	2
1) Волейбол	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.																			
2) Регби	Б. Спортивное направление, подразумевающее преодоление тех или иных дистанций вплавь за минимальное количество времени.																			
3) Футбол	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.																			
4) Плавание	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 приземлился																			
1	2	3	4																	
Г	А	В	Б																	

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

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 окончании 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.