Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Ганеев Винер Валиахметович
Должность: Директор
Дата подписания: 02.11.2026 15:52:35
Уникальный программный ключ:
fceab25d7092f3bff743e8ad3f8d57fddc1f5e66

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

ФГБОУ ВО «Уфимский университет науки и технологий»

Бирский филиал

ФАКУЛЬТЕТ ФИЛОЛОГИИ И МЕЖКУЛЬТУРНЫХ КОММУНИКАЦИЙ

УТВЕРЖДАЮ:
Декан
подписано ЭЦП Лысова О.В.
(подпись, инициалы, фамилия)

«26» 02 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт
(наименование дисциплины)

ОПОП ВО программа бакалавриата
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
шифр и наименование направления подготовки (специальности)

направленность (профиль, специализация)

Русский язык и литература, Дополнительное образование (Журналистика)
наименование направленности (профиля, специализации)

форма обучения
очная
(очная, очно-заочная, заочная)

Бирск 2026 г.

Рабочая программа составлена на основании учебного плана основной профессиональной образовательной программы 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки) профиль Русский язык и литература, Дополнительное образование (Журналистика), одобренного ученым советом Бирского филиала Уфимского университета науки и технологий (протокол №7 от 27.02.2026 г.) и утвержденного директором Бирского филиала 27.02.2026.

Зав.кафедрой кафедры физической культуры и спорта *(наименование кафедры разработчика программы)*	*подписано ЭЦП*	Кругликова В.С.
Разработчик программы	*подписано ЭЦП*	Илиева А.А.
Руководитель образовательной программы	*подписано ЭЦП*	Абдуллина А.Ш.

1. Цель дисциплины. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

1.1. Цель дисциплины

Цель изучения дисциплины: формирование знаний, умений и владений по физической культуре, направленных на развитие личности студента и способности применения средств и методов физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения основной профессиональной образовательной программы

Таблица 1. – Результаты обучения по дисциплине

Планируемые результаты освоения основной профессиональной образовательной программы (компетенции, закрепленные за дисциплиной)		Код и наименование индикатора достижения компетенции, закрепленного за дисциплиной
код компетенции	наименование компетенции	
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности:	УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности
		УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья

2. Структура и трудоемкость дисциплины

Общая трудоемкость (объем) дисциплины составляет 2 зачетные единицы (з.е.), 72 академических часов.

Таблица 2 – Объем дисциплины

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
Общая трудоемкость дисциплины	72	1 семестр - 36 3 семестр - 36
Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий (всего)	36	1 семестр - 18 3 семестр - 18
в том числе:		
лекции	12	1 семестр - 6 3 семестр - 6
лабораторные занятия	0	

Виды учебной работы	Всего, часов	Количество часов в семестре
практические занятия	24	1 семестр - 12 3 семестр - 12
Другие виды работ в соответствии с УП:		
контрольная работа	0	
консультации	0	
Самостоятельная работа обучающихся (всего)	36	1 семестр - 18 3 семестр - 18
Из них:		
контроль	0	
ФКР:		
зачет	0.2	3 семестр - 1
зачет с оценкой	0	
курсовая работа (проект)	0	
экзамен	0	

3 Содержание дисциплины

Таблица 3 – Содержание дисциплины

№ п/п	Раздел (тема) дисциплины	Виды деятельности				Форма текущего контроля успеваемости
		Лек, час.	П, час.	Зч, час.	СРС, час.	
1 курс / 1 семестр						
1	Физическая культура в профессиональной подготовке студентов					
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов Цель и задачи физического воспитания. Основные понятия, термины физической культуры. Виды физической культуры. Социальная роль, функции физической культуры и спорта. Физическая культура личности студента. Программно-нормативные основы учебной дисциплины, организация учебной работы. Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.	2			2	Тестирование, Конспект
1.2	Социально-биологические основы физической культуры. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система. Основные анатомо-морфологические понятия. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную	2			2	Тестирование, Конспект

	активность. Роль отдельных систем организма в обеспечении физического развития, функциональных и двигательных возможностей организма человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека.					
1.3	Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья. Факторы, определяющие здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Основные требования к организации здорового образа жизни. Физическое самовоспитание и самосовершенствование - необходимое условие здорового образа жизни.	2			2	Тестирование, Конспект
1.4	Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Основные понятия: психофизиологическая характеристика труда, работоспособность, утомление, усталость, рекреация, релаксация. Особенности интеллектуальной деятельности студентов. Особенности учебного труда студентов. Объективные и субъективные факторы обучения и реакция на них организма студентов. Работоспособность в умственном труде и влияние на нее внешних и внутренних факторов. Влияние на работоспособность студентов периодичности ритмических процессов в организме. Средства физической культуры в регулировании умственной работоспособности, психоэмоционального и функционального состояния студентов. Формирование профессионально важных качеств средствами физической культуры и		2		2	Тестирование, Семинар

	спорта.					
1.5	Основы теории и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Выбор видов спорта или систем физических упражнений. Особенности самостоятельных занятий избранным видом спорта. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической или тренировочной направленности.		2		2	Практические работы, Семинар, Тестирование
2	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом					
2.1	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции. Врачебный контроль: понятие, цель, задачи. Врачебно-педагогические наблюдения во время занятий. Педагогический контроль. Самоконтроль за физической подготовленностью. Дневник самоконтроля. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции.		2		2	Тестирование, Семинар, Практические работы
2.2	Методы самоконтроля здоровья, физического развития и функционального состояния организма. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Физкультура в обеспечении здоровья: физическое здоровье; психическое здоровье; нравственное здоровье. Самоконтроль и его основные методы, показатели, критерии и оценки. Функциональные пробы – оценка функционального состояния организма. Зависимость состояния здоровья от осанки. Критерии выбора видов спорта при имеющихся нарушениях телосложения.		2		2	Практические работы
2.3	Методики эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).		2		2	Практические работы, Тестирование

	Жизненно важные умения и навыки. Понятия двигательная привычка, умение, двигательный навык. Этапы формирования двигательного навыка: ознакомление, первоначальное разучивание движения; формирование двигательного умения, углубленное детализированное разучивание; формирование двигательного навыка, достижение двигательного мастерства. Механизмы и закономерности формирования двигательных умений и навыков.					
2.4	Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания и занятий оздоровительной, рекреационной и восстановительной направленности. Понятие «физическое самовоспитание». Мотивы, побуждающие к физическому самовоспитанию. Основные этапы процесса физического самовоспитания. Понятия: тренировка, рекреационный – активный отдых, восстановительная направленность. Содержание самостоятельных занятий (ходьба, чередование ходьбы с бегом, бег – режимы интенсивности при беге по самочувствию и ЧСС, кросс, «Дорожки здоровья», плавание, ходьба и бег на лыжах). Рекреационная направленность использования средств физической культуры. Восстановительная направленность использования средств физической культуры.		2		2	Практические работы, Тестирование
Итого по 1 курсу 1 семестру		6	12		18	
2 курс / 3 семестр						
1	Особенности занятий избранным видом спорта					
1.1	Основы общей физической, специальной и спортивной подготовки в системе физического воспитания. Понятия общей и специальной физической подготовки. Спортивная подготовка. Средства спортивной подготовки. Организация и структура отдельного тренировочного занятия. Физические нагрузки и их дозирование.	2			2	Конспект, Тестирование
1.2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта	2			2	Тестирование,

	или систем физического воспитания. Определение понятия «спорт». Виды современного спорта. Студенческий спорт. Студенческие спортивные соревнования.					Конспект
1.3	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности выпускника вуза Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки. Средства профессионально-прикладнойфизической подготовки студентов. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе. Роль физической культуры в профессиональной деятельности бакалавра. Производственная физическая культура, ее цель и задачи.	2			2	Тестирование, Конспект
1.4	Педагогические основы физического воспитания. Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Средства физического воспитания. Развитие физических качеств. Основы и этапы обучения движениям.		2		2	Тестирование, Семинар
2	Методики занятий избранной системой физических упражнений					
2.1	Методика проведения учебно-тренировочного занятия. Структура и направленность учебно-тренировочного занятия. Причины деления учебно-тренировочных занятий на части. Подготовительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в подготовительной части. Общая и специальная разминка. Основная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в основной части. Заключительная часть учебно-тренировочного занятия. Задачи, решаемые в заключительной части.		2		2	Тестирование, Практические работы

	Дозирование физической нагрузки. Физические показатели нагрузки. Физиологические параметры нагрузки. Физические упражнения, используемые в учебно-тренировочном занятии.					
2.2	Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи. Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи. Структура подготовленности спортсмена. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Показатели тренированности при дозированной физической нагрузке. Диагностика и самодиагностика организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.		2		2	Практические работы
2.3	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств. Основные физические качества – сила, быстрота, гибкость, выносливость, координационные способности. Физические качества и методика их развития. Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных физических качеств.		2		2	Тестирование, Практические работы
2.4	Методики самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП и проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Методика подбора средств профессионально-прикладной физической подготовки. Методика развития некоторых профессионально важных физических качеств. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП. Методика проведения производственной гимнастики с учетом		2		2	Тестирование, Практические работы

	заданных условий и характера труда.					
2.5	Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Общее представление о саморегуляции психоэмоционального состояния. Приемы регуляции эмоциональных состояний. Понятие «релаксация». Специальные приемы, позволяющие освоить технику релаксации. Динамические упражнения для снятия напряжения мышц и их расслабления. Релаксационная тренировка И. Шульца. Методы регулирования психоэмоционального состояния на занятиях физическими упражнениями и спортом. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.		2		1.8	Тестирование, Практические работы
3	Зачет			1	0.2	
Итого по 2 курсу 3 семестру		6	12	1	18	
Итого по дисциплине		12	24	1	36	

Таблица 4 – Практические (семинарские) занятия

№ п/п	Наименование семинарских и практических работ	Объем, час.
1 курс / 1 семестр		
1.	Особенности учебного труда студентов.	2
2.	Формы самостоятельных занятий.	2
3.	Врачебный контроль.	2
4.	Функциональные пробы.	2
5.	Этапы формирования двигательного навыка.	2
6.	Основные этапы процесса физического самовоспитания.	2
2 курс / 3 семестр		
1.	Методы физического воспитания.	2
2.	Структура и направленность учебно-тренировочного занятия.	2
3.	Специальная физическая подготовка, ее цели и задачи	2
4.	Методика индивидуального подхода и применения средств для направленного развития отдельных	2

	физических качеств.	
5.	Производственная физическая культура.	2
6.	Приемы регуляции эмоциональных состояний.	2

4. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Критериями оценивания являются баллы, которые выставляются за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины. Баллы, выставляемые за конкретные виды деятельности представлены ниже.

Контрольные задания для проведения текущего контроля успеваемости

Тестовые задания

Описание тестовых заданий: тестовые задания включают тесты закрытого типа (с одним правильным ответом), тесты на установлении последовательности и на установление соответствия. Оценка за выполнение тестовых заданий выставляется на основании процента заданий, выполненных студентами в процессе прохождения промежуточного и рубежного контроля знаний

1. Клино-ортостатическая проба позволяет судить о:

А) гармоничности физического развития
Б) функциональном состоянии вегетативной нервной системы В) уровне физической работоспособности
Г) толерантности к физической нагрузке Д) болевом синдроме

1. Показанием к прекращению нагрузки при определении физической работоспособности являются:

А) боль за грудиной Б) головокружение В) тяжелая одышка Г) желание поесть
Д) переполнение мочевого пузыря

1. У здоровых женщин величина PWC 170 считается нормой:

А) 222 – 318 кгм/мин
Б) 319 – 421 кгм/мин
В) 422 – 900 кгм/мин
Г) 900 – 1000 кгм/мин
Д) 1000 – 1100 кгм/мин

1. У мужчин при выполнении Гарвардского степ-теста подъем на ступеньку осуществляется с частотой:

А) 15 раз в минуту Б) 20 раз в минуту В) 30 раз в минуту Г) 35 раз в минуту Д) 40 раз в минуту

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения тестовых заданий

Описание методики оценивания выполнения тестовых заданий: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании подсчета процента правильно выполненных тестовых заданий.
Критерии оценки*:*
«отлично» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 81-100%
«хорошо» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 61-80%;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 41-60%;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если процент правильно выполненных тестовых заданий составляет 40%.

Конспект

Характеристика адаптивных изменений организма детей, занимающихся спортом.
1.Характеристика систем организма детей в результате влияния систематических физических нагрузок (сердечно-сосудистая, дыхательная, мышечная, биохимический анализ).
2. Влияние различных видов спорта на адаптивные изменения организма спортсменов.
3. Влияние возраста и пола на адаптацию организма к систематическим физическим нагрузкам.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения конспекта

Критерии оценки конспекта:
1. Соответствие содержания теме;
2. Правильная структурированность информации;
3. Наличие логической связи изложенной информации;
4. Соответствие оформления требованиям;
5. Аккуратность и грамотность изложения;
6. Работа сдана в срок.
«отлично» - конспект составлен по плану, соблюдается логичность, последовательность изложения материала, качественное внешнее оформление, объем - 4 тетрадные страницы;
«хорошо» - конспект выполнен по плану, но некоторые вопросы раскрыты не полностью, есть небольшие недочеты в работе, объем – 4 тетрадные страницы;
«удовлетворительно» - при выполнении конспекта наблюдается отклонение от плана, нарушена логичность, отсутствует внутренняя логика изложения, удовлетворительное внешнее оформление, объем менее 4 страниц;
«неудовлетворительно» - тема не раскрыта, неудовлетворительное внешнее оформление, объем менее 2 страниц.

Вопросы для семинаров

1. По каким формулам рассчитывается тест PWC 170, выполняемый с помощью ступеньки? Дайте определение специальной медицинской группе.
2. Как проводится комбинированная проба Серкина? 2)Для каких целей используются нагрузочные тесты?
3. Как проводится проба Руфье?
4. Как проводятся дыхательные пробы Штанге, Генчи?
5. Составьте методику проведения велоэргометрии для пациента весом 80 кг из расчета 0,5Вт/кг, 1 Вт/кг и 1,5 Вт/кг.
6. Составьте методику проведения степ-теста для пациента весом 70 кг из расчета 1Вт/кг, 1,5 Вт/кг и 2 Вт/кг.
7. Выполните наложение электродов в первом стандартом отведении при электрокардиографии.
8. Проведите теппинг-тест, проанализируйте полученные данные до и после проведения функциональной пробы Мартине.
9. Определите МПК при помощи формулы Астранда.
10. Определите состояние рефлексов.
11. Определите координационную функцию нервной системы по данным пробы ромберга.
12. Проведите пробу Яроцкого.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания ответа на семинаре

При оценивании ответа на семинаре следует уделять внимание тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто ли содержание понятий, верно ли использованы научные термины; использованы ли при ответе ранее приобретенные

знания; раскрыты ли в процессе причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать знениями, анализировать информацию.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий; верно использованы научные термины; ответ самостоятельный, использованы ранее приобретенные знания; раскрыты причинно-следственные связи; демонстрируются высокий уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; ответ самостоятельный; определения понятий неполные, допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки при использовании научных терминов; демонстрируются хороший уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию;

«удовлетворительно» выставляется студенту, если недостаточно раскрыто основное содержание учебного материала, не последовательно; определения понятий недостаточно четкие; допущены ошибки и неточности в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию низкий;

«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не раскрыто содержание учебного материала, изложено фрагментарно, определения понятий не четкие; допущены значительные ошибки в использовании научной терминологии определения понятий; уровень умения оперировать научными категориями, анализировать информацию очень низкий.

Практические работы

Практические работы, являются важным источником познания нового материала, способствуют формированию и совершенствованию практических умений и навыков обучающихся.

1. По каким формулам рассчитывается тест PWC 170, выполняемый с помощью ступеньки? Дайте определение специальной медицинской группе.
2. Как проводится комбинированная проба Серкина? 2)Для каких целей используются нагрузочные тесты?
3. Как проводится проба Руфье?
4. Как проводятся дыхательные пробы Штанге, Генчи?
5. Составьте методику проведения велоэргометрии для пациента весом 80 кг из расчета 0,5Вт/кг, 1 Вт/кг и 1,5 Вт/кг.
6. Составьте методику проведения степ-теста для пациента весом 70 кг из расчета 1Вт/кг, 1,5 Вт/кг и 2 Вт/кг.
7. Выполните наложение электродов в первом стандартом отведении при электрокардиографии.
8. Проведите теппинг-тест, проанализируйте полученные данные до и после проведения функциональной пробы Мартине.
9. Определите МПК при помощи формулы Астранда.
10. Определите состояние рефлексов.
11. Определите координационную функцию нервной системы по данным пробы ромберга.
12. Проведите пробу Яроцкого.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практических работ

Описание методики оценивания выполнения практических работ: оценка за выполнение тестовых заданий ставится на основании знания теоретического материала по теме практической работы, умений и навыков применения знаний на практике, работы с оборудованием, анализировать результаты практической работы.

Критерии оценки:

«отлично» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное знание

теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются умения и навыки работы с оборудованием, применения знания на практике, анализа результатов практической работы и формулирование выводов, владение навыками прикладной деятельности;
«хорошо» выставляется студенту, если демонстрируются знания темы, цели и задач практической работы, хода работы, имеются пробелы в знании применяемых методик исследования; демонстрируется неполное знание фактического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются некоторые недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, недостатки владения навыками прикладной деятельности и способности анализировать результаты практической работы, формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются неполные знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется неполное, несистемное знание теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются заметные недостатки в умении работать с оборудованием, применять знания на практике, недостаточно владеет навыками прикладной деятельности, способностью анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если демонстрируются полное или почти полное отсутствие знания цели и задач практической работы, хода работы, применяемых методик исследования; демонстрируется полное или почти полное отсутствие знания теоретического материала по теме практической работы (в процессе обсуждения, при ответе на контрольные вопросы); демонстрируются значительные недостатки умения работать с оборудованием, применять знания на практике, владения навыками прикладной деятельности, способности анализировать результаты практической работы и формулировать выводы, прослеживать причинно-следственные связи.

Практическое задание

1. По каким формулам рассчитывается тест PWC 170, выполняемый с помощью ступеньки? Дайте определение специальной медицинской группе.
2. Как проводится комбинированная проба Серкина? 2)Для каких целей используются нагрузочные тесты?
3. Как проводится проба Руфье?
4. Как проводятся дыхательные пробы Штанге, Генчи?
5. Составьте методику проведения велоэргометрии для пациента весом 80 кг из расчета 0,5Вт/кг, 1 Вт/кг и 1,5 Вт/кг.
6. Составьте методику проведения степ-теста для пациента весом 70 кг из расчета 1Вт/кг, 1,5 Вт/кг и 2 Вт/кг.
7. Выполните наложение электродов в первом стандартом отведении при электрокардиографии.
8. Проведите теппинг-тест, проанализируйте полученные данные до и после проведения функциональной пробы Мартине.
9. Определите МПК при помощи формулы Астранда.
10. Определите состояние рефлексов.
11. Определите координационную функцию нервной системы по данным пробы ромберга.
12. Проведите пробу Яроцкого.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения практического задания

Описание методики оценивания: при оценке решения практического задания наибольшее внимание должно быть уделено тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны ли определения, раскрыто содержание понятий, верно ли использованы научные

термины, использованы ли аргументированные доказательства, опыт деятельности, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высок уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации, владения навыками практической деятельности.
Критерии оценки:
«отлично» выставляется студенту, если задание грамотно проанализировано, установлены причинно-следственные связи, демонстрируются умения работать с источниками информации, владение навыками практической деятельности, найдено оптимальное решение практического задания;
«хорошо» выставляется студенту, если задание проанализировано не очень подробно, не установлены все причинно-следственные связи, демонстрируются не очень высокие умения работать с источниками информации, не вполне уверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет некоторые недочеты;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если задание проанализировано поверхностно, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируются слабые умения работать с источниками информации, неуверенное владение навыками практической деятельности, найдено решение практического задания, но имеет значительные недочеты;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если задание не проанализировано, не установлены причинно-следственные связи, демонстрируется отсутствие умения работать с источниками информации, не сформированы навыки практической деятельности, решение практического задания не найдено.

Реферат

1.Контрольные испытания, отражающие уровень физических качеств.
Перчислить комплекс контрольных упражнений и тестов для определения уровня физической подготовленности. Быстрота. Сила. Скоростно-силовые способности плечевого пояса. Скоростно-силовые способности нижних конечностей. Ловкость Ловкость в бегеОбщая выносливость. Силовая выносливость рук.
2. Проба Абалакова. Техника выполнения.3. Проба Озерецкого.Техника выполнения.

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения реферата.

Описание методики оценивания: при оценке выполнения студентом реферата максимальное внимание следует уделять следующим аспектам: насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию.
Критерии оценки:
«отлично» выставляется студенту, если полно раскрыто содержание материала; четко и правильно даны определения, раскрыто содержание темы; демонстрируются высокий уровень умения анализировать информацию, владение навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
«хорошо» выставляется студенту, если раскрыто основное содержание материала; в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины; допущены незначительные нарушения в последовательности изложения; небольшие недостатки в умении анализировать информацию, есть недочеты во владении навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы по исследуемой проблеме;
«удовлетворительно» выставляется студенту, если усвоено основное содержание материала, но непоследовательно; определения понятий недостаточно четкие; не использованы выводы и обобщения; уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы невысокий;
«неудовлетворительно» выставляется студенту, если не изложено основное содержание материала, изложение фрагментарное, не последовательное; не использованы выводы и обобщения из

наблюдений, уровень умения анализировать информацию, владения навыками логичного изложения материала и анализа специальной, научной и научно-методической литературы очень низкий.

Зачет

Зачет является оценочным средством для всех этапов освоения компетенций.

Примерные вопросы к зачету, 2 курс / 3 семестр

1. Организм как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся система
2. Основные анатомо-морфологические понятия
3. Опорно-двигательный аппарат
4. Кровь. Кровеносная система
5. Дыхательная система. Нервная система
6. Эндокринная и сенсорная системы
7. Функциональные изменения в организме при физических нагрузках
8. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы и их воздействие на организм
9. Здоровье человека как ценность. Компоненты здоровья
10. Факторы, определяющие здоровье
11. Понятие «работоспособность», «утомление», «усталость»
12. Воздействие вредных привычек на организм человека (характеристика курения, употребления алкоголя, наркотических средств, на что влияют, что способствует привязанности к вредным привычкам, меры профилактики, научные данные)
13. Психофизическая регуляция организма (роль эмоций в жизни человека, стресс и факторы его вызывающие, виды стресса, преодоление стресса, способы регуляции психического состояния организма)
14. Личная гигиена и закаливание (гигиена тела, полости рта, гигиена одежды, обуви, дополнительные гигиенические средства, гигиенические основы закаливания, основные правила закаливания)
15. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применения средств физической культуры для их направленной коррекции
16. Методика самоконтроля физического развития
17. Методика проведения простых функциональных проб
18. Самоконтроль за функциональным состоянием организма
19. Самоконтроль за физической подготовленностью
20. Методы самоконтроля здоровья и физического развития
21. Дневник самоконтроля. Субъективные и объективные показатели самоконтроля
22. Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки
23. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки
24. Основные факторы, определяющие содержание профессионально-прикладной физической подготовки
25. Средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов
26. Организация и формы профессионально-прикладной физической подготовки в вузе
27. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культу-ры
28. Понятие «физическое развитие», методы измерения антропометрических показателей
29. Методика самостоятельного освоения отдельных элементов ППФП
30. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Методические материалы, определяющие процедуру оценивания выполнения зачёта

При оценке ответа на зачете максимальное внимание должно уделяться тому, насколько полно раскрыто содержание материала, четко и правильно даны определения, раскрыто содержание понятий, насколько ответ самостоятельный, использованы ли ранее приобретенные знания, раскрыты ли причинно-следственные связи, насколько высокий уровень умения оперирования научными категориями, анализа информации.
При оценивании зачета учитываются результаты всей практической деятельности студентов в рамках дисциплины в течение семестра. Зачет выставляется при условии правильного выполнения в полном объеме всех заданий.
Критерии оценки:
«зачтено» выставляется студенту, если студент дал полные, развернутые ответы на все теоретические вопросы, продемонстрировал знание функциональных возможностей, терминологии, основных элементов, умение применять теоретические знания при выполнении практических заданий. Все задания и практические работы за семестр выполнены полностью без неточностей и ошибок;
«не зачтено» выставляется студенту, если ответ на теоретические вопросы свидетельствует о непонимании и крайне неполном знании основных понятий и методов. Обнаруживается отсутствие навыков применения теоретических знаний при выполнении практических заданий. Студент допустил грубые ошибки при выполнении практических работ в семестре или не выполнил задания.

Задания для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в форме:

3 семестр - зачет.

Проверяемыми на промежуточной аттестации элементами содержания являются темы дисциплины.

Для проверки *знаний* используются вопросы и задания в различных формах.

Умения, навыки (или опыт деятельности) и компетенции проверяются с помощью компетентностно-ориентированных задач (ситуационных, производственных или кейсового характера) и различного вида конструкторов.

Все задачи являются многоходовыми. Некоторые задачи, проверяющие уровень сформированности компетенций, являются многовариантными. Часть умений, навыков и компетенций прямо не отражена в формулировках задач, но они могут быть проявлены обучающимися при их решении.

В каждый вариант включаются задания по каждому проверяемому элементу содержания во всех перечисленных выше формах и разного уровня сложности. Такой формат позволяет объективно определить качество освоения обучающимися основных элементов содержания дисциплины и уровень сформированности компетенций.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине при использовании модульно-рейтинговой системы

Критериями оценивания при модульно-рейтинговой системе являются баллы, которые выставляются преподавателем за виды деятельности (оценочные средства) по итогам изучения модулей (разделов дисциплины), перечисленных в рейтинг-плане дисциплины:

для зачета: текущий контроль – максимум 50 баллов; рубежный контроль – максимум 50 баллов, поощрительные баллы – максимум 10.

Шкалы оценивания:

для зачета:

зачтено – от 60 до 110 рейтинговых баллов (включая 10 поощрительных баллов),
не зачтено – от 0 до 59 рейтинговых баллов.

Рейтинг-план дисциплины

Таблица перевода баллов текущего контроля в баллы рейтинга

	5	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**	**5**
0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
1	5	3	2	2	1	1	1	1	1	1
2		5	4	3	2	2	2	2	2	1
3			5	4	3	3	3	2	2	2
4				5	4	4	3	3	3	2
5					5	5	4	4	3	3
6						5	5	4	4	3
7							5	5	4	4
8								5	5	4
9									5	5
10										5

Рейтинг-план дисциплины представлен в Приложении 1.

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная учебная литература

1. Физическая культура : учебник / Л.В. Захарова, Н.В. Люлина, М.Д. Кудрявцев и др. ; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. - Красноярск : СФУ, 2017. - 612 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=497151
2. Чеснова, Е.Л. Физическая культура : учебное пособие / Е.Л. Чеснова. - Москва : Директ-Медиа, 2013. - 160 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=210945

5.2. Дополнительная учебная литература

1. Евсеев, Ю.И. Физическая культура : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - 9-е изд., стер. - Ростов-на-Дону : Издательство «Феникс», 2014. - 448 с. - URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591.
2. Коваль, Л.Н. Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» : учебно-методическое пособие / Л.Н. Коваль, А.В. Коваль. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2015. – 143 с.- URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533B
3. Теория и методика физической культуры : учебник для студ. вузов по направл. подг. 49.03.01 Физическая культура / О. Ю. Масалова .— Ростов-на-Дону : Феникс, 2018 .— 572 с.

5.3. Другие учебно-методические материалы

6. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и программного обеспечения, необходимых для освоения дисциплины

1. Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elibrary.ru/.
2. Электронная библиотечная система «Лань» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://e.lanbook.com/.
3. Университетская библиотека онлайн biblioclub.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://biblioclub.ru/.
4. Электронная библиотека УУНиТ [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://elib.bashedu.ru/.
5. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.rsl.ru/.
6. Национальная электронная библиотека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://xn--90ax2c.xn--p1ai/viewers/.
7. Национальная платформа открытого образования npoed.ru [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://npoed.ru/.
8. Электронное образование Республики Башкортостан [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://edu.bashkortostan.ru/.
9. Информационно-правовой портал Гарант.ру [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.garant.ru/.

Программное обеспечение

1. LIBREOFFICE - Договор №0301400003023000002 от 14.03.2023 (бессрочный)
2. Браузер Google Chrome - Бесплатная лицензия https://www.google.com/intl/ru_ALL/chrome/privacy/eula_text.html
3. Операционная система Astra Linux - Договор 0301400003023000002 от 14 марта 2023 бессрочно
4. Браузер Яндекс - Бесплатная лицензия https://yandex.ru/legal/browser_agreement/index.html
5. Программное обеспечение для лингафонного кабинета Линко v8.2 - Договор №31503024759 от 14.12.2015г бессрочно
6. Google Переводчик - Бесплатная лицензия https://translate.google.com/?hl=ru

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Аудитория 1 (тренажерный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и	Весы, вибромассажер, гантеля, гиря спортивная, дорожка

	аттестации	беговая larsen tm8420a, зеркало, кроссовер, мат гимнастический, мебель, перекладина, теннисный стол, тренажер, шведская стенка, штанга.
Аудитория 1 б (тренажерный зал)(БФ)	Для хранения оборудования	Скакалка, степ-платформа.
Аудитория 10 (спортивный зал) (БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Сетка волейбольная, скамейки , телевизор, щит баскетбольный.
Аудитория 10 а (СЗ)(БФ)	Для хранения оборудования	Ракетки для бадминтона, ядро женское.
Аудитория 13(БФ)	Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Коммутатор, компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE
Аудитория 17а(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Интерактивный стол, учебно-наглядные пособия.
Аудитория 18а(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, мебель, проектор. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Программное обеспечение для лингафонного кабинета Линко v8.2 3. Google Переводчик
Аудитория 1 а (компьютерный класс)(БФ)	Семинарская, Для контроля и аттестации	Компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. LIBREOFFICE 2. Браузер Google Chrome
Аудитория 27(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, маршуризатор wi-fi tp link, мебель.
Аудитория 28(БФ)	Лекционная, Семинарская, Для консультаций, Для контроля и аттестации	Доска, интерактивный комплекс, мебель, мобильный лингафонный класс.
Аудитория 2а(БФ)	Для самостоятельной работы	Доска, компьютер, мебель. Программное обеспечение 1. Операционная система Astra Linux 2. Браузер Google Chrome 3. Браузер Яндекс 4. LIBREOFFICE