

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Наумова Наталья Александровна  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 24.06.2021 г. 11:41  
Уникальный идентификатор:  
6b5279da4e034bffa679172803da5b7b559fc69e2

# МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Государственное образовательное учреждение высшего образования Московской области

## МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ОБЛАСТНОЙ УНИВЕРСИТЕТ (МГОУ)

Факультет физической культуры

Кафедра физического воспитания

Согласовано управлением организации и  
контроля качества образовательной  
деятельности

« 22 » июня 2021 г.

Начальник управления

/ Г.Е. Суслин /

Одобрено учебно-методическим советом  
Протокол « 22 » июня 2021 г. № 5

Председатель

/ О.А. Пестякова /



### Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

### Направление подготовки

54.03.01 Дизайн

### Профиль:

Дизайн костюма

### Квалификация

Бакалавр

### Форма обучения

Очная

Согласовано учебно-методической комиссией  
кафедры физического воспитания

Протокол от «17» июня 2021 г. №7

Председатель УМКом

/ А.А. Сердцева /

Рекомендовано кафедрой физического  
воспитания

Протокол от «16» июня 2021 г. № 16

И.о. зав кафедрой

/ И.В. Борисова /

Мытищи  
2021

**Автор-составитель:**

Якушин Сергей Александрович, старший преподаватель кафедры физического воспитания

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура и спорт» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 54.03.01 Дизайн, утверждённого приказом МИНОБРНАУКИ России от 13.08.2020 № 1015.

Дисциплина входит в обязательную часть блока 1 и является обязательной для изучения.

Год начала подготовки 2021

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                                 |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Планируемые результаты обучения.....                                                         | 5  |
| 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы .....                                 | 5  |
| 3. Объём и содержание дисциплины.....                                                           | 6  |
| 4. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся.....                      | 7  |
| 5. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации по дисциплине ..... | 8  |
| 6. Учебно-методическое и ресурсное обеспечение дисциплины .....                                 | 17 |
| 7. Методические рекомендации по освоению дисциплины .....                                       | 18 |
| 8. Информационные технологии для осуществления образовательного процесса по дисциплине .....    | 22 |
| 9. Материально-техническое обеспечение дисциплины.....                                          | 22 |

# 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

## 1.1. Цели и задачи дисциплины

**Цель освоения дисциплины:** Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности.

### **Задачи дисциплины:**

- сформировать понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- заложить знание научно-биологических, педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- сформировать мотивационно-ценностное отношение к физической культуре, установке на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

## 1.2. Планируемые результаты обучения

В результате освоения дисциплины выпускник должен овладеть следующими компетенциями:

*УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.*

# 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» входит в обязательную часть Блока 1 и является обязательной для изучения.

Свои образовательные и развивающие функции «Физическая культура и спорт» наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, который опирается на основные обще дидактические принципы: сознательности, наглядности, доступности, систематичности и динамичности.

Именно этими принципами пронизано все содержание примерной учебной программы для вузов по дисциплине «Физическая культура и спорт», которая тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма молодого человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Все это в целом находит свое отражение в психофизической надежности, будущего специалиста, в необходимом уровне и устойчивости его профессиональной работоспособности.

Знания, умения и навыки, приобретенные в процессе освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» могут быть использованы при изучении дисциплины «Элективные курсы по физической культуре и спорту (легкая атлетика, художественная гимнастика, футбол)».

### 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объём дисциплины

| Показатель объема дисциплины                 | Форма обучения |
|----------------------------------------------|----------------|
|                                              | Очная          |
| Объем дисциплины в зачетных единицах         | 2              |
| Объем дисциплины в часах                     | 72             |
| <b>Контактная работа:</b>                    | 62,2           |
| Лекции                                       | 4              |
| Практические занятия                         | 58             |
| Контактные часы на промежуточную аттестацию: | <b>0,2</b>     |
| Зачет                                        | <b>0,2</b>     |
| Самостоятельная работа                       | 2              |
| Контроль                                     | 7,8            |

**Форма промежуточной аттестации:** зачет в 1 семестре.

#### 3.2. Содержание дисциплины

| Наименование разделов (тем)*<br>Дисциплины с кратким содержанием                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Кол-во часов |                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Лекции       | Практические занятия |
| Раздел I. Теоретический.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |              |                      |
| <b>Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов</b><br><i>Содержание.</i> Физическая культура, спорт, ценности физической культуры, физическое совершенство, физическое воспитание, физическое развитие, психофизическая подготовка, жизненно необходимые умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания, роль физической культуры и спорта в развитии общества. Социальные функции физической культуры и спорта. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.<br>Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке. Деятельностная сущность физической культуры в сфере | 2            |                      |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |          |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------|
| учебного и профессионального труда. Краткая характеристика ценностных ориентаций студентов на физическую культуру и спорт. Основные положения организации физического воспитания в вузе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |
| <b>Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.</b><br><i>Содержание (часть 1).</i> Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система. Его анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции. Функциональные системы организма. Внешняя среда. Природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека. Утомление при физической и умственной работе: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность. Гипокинезия и гиподинамия, их неблагоприятное влияние на организм. Средства физической культуры в совершенствовании организма, обеспечении его устойчивости к физической и умственной деятельности. | 2        |           |
| Раздел II. Практический.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |          |           |
| <b>Тема 1. Общая физическая подготовка.</b><br>Обучение основным принципам физического воспитания и спорта. Стартовые приемы и команды, построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения, упражнения без предметов и с предметами.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | 30        |
| <b>Тема 2. Учебно-тренировочные занятия по освоению упражнений, из комплекса ГТО (сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, подтягивание из виса на высокой перекладине).</b><br><u>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу</u><br><u>Подтягивание из виса на высокой перекладине</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |          | 18        |
| <b>Тема 3. Профессионально-педагогическая подготовка.</b><br>1. Конспект урока утренней гимнастики, проведение с группой 10-15 упражнений из комплекса.<br>2. Знать субъективные и объективные признаки самоконтроля. Уметь измерить пульс.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          | 10        |
| <b>Итого:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>4</b> | <b>58</b> |

#### 4. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

| Темы для самостоятельного изучения                            | Изучаемые вопросы                                                                                                                                                             | Кол-во часов | Формы самостоятельной работы                                                                                     | Методическое обеспечение                               | Формы отчетности                   |
|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Социально-биологические основы физической культуры (часть 2). | Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки. Обмен веществ и энергии, кровь и | 2            | Составление плана устного ответа, изучение педагогической информации содержащейся в учебных пособиях. Подготовка | Учебно-методическая литература (пункт 6.1 и пункт 6.2) | Реферат, устный опрос, презентация |

|  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |          |                                                                                   |  |  |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  | кровообращение, сердце и сердечно-сосудистая система, дыхательная система, опорно-двигательный аппарат (костная система, суставы, мышечная система), органы пищеварения и выделения, сенсорные системы, железы внутренней секреции, нервная система. Регуляция деятельности организма: гуморальная и нервная. |          | доклада.<br>Изучение основных понятий по дисциплине «Физическая культура и спорт» |  |  |
|  | <b>Всего:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>2</b> |                                                                                   |  |  |

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

### 5.1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

| Код и наименование компетенции                                                                                                                  | Этапы формирования                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| УК-7: способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | 1. Работа на учебных занятиях<br>2. Самостоятельная работа |

### 5.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания.

| Оцениваемые компетенции | Уровень сформированности | Этап формирования                                            | Описание показателей                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Критерии оценивания                                                                                                                                                                     | Шкала оценивания, % |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|
| УК-7                    | Пороговый                | 1. Работа на учебных занятиях.<br>2. Самостоятельная работа. | <b>Знать:</b><br>- Социально-биологические основы физической культуры.<br>- Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.<br>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.<br><b>Уметь:</b><br>- Составлять комплексы физических упражнений различной | <b>Текущий контроль:</b><br>посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессиональных педагогической подготовки<br><br><b>Промежуточная аттестация:</b><br>зачет | 41-60               |

|             |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                       |        |
|-------------|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
|             |                                                                         | <p>направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <p>- Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <p>- Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</p> |                                                                                                                                                                                                       |        |
| Продвинутый | <p>1. Работа на учебных занятиях.</p> <p>2. Самостоятельная работа.</p> | <p><b>Знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Социально-биологические основы физической культуры.</li> <li>- Ценности физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности.</li> <li>- Средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования.</li> </ul> <p><b>Уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять комплексы физических упражнений различной направленности, исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов</li> </ul>    | <p><b>Текущий контроль:</b></p> <p>посещение занятий, реферат, устный опрос, презентация, освоение профессионально-педагогической подготовки</p> <p><b>Промежуточная аттестация:</b></p> <p>зачет</p> | 61-100 |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
|  |  |  | <p>профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Составлять индивидуальные программы физического самосовершенствования исходя из тенденций развития области профессиональной деятельности, этапов профессионального роста, индивидуально-личностных особенностей.</li> <li>- Составлять индивидуальные коррекционно-развивающие программы физического самосовершенствования, исходя из особенностей индивидуально-личностных развития и траектории профессионального роста.</li> </ul> <p><b>Владеть:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств;</li> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и путями достижения более высокого уровня их развития, ценностями физической культуры личности для успешной социальной и профессиональной деятельности;</li> <li>- Способами выявления и оценки индивидуально-личностных, профессионально-значимых качеств и средствами совершенствования психофизической подготовленности.</li> </ul> |  |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

### **5.3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**

#### **1. Примерные темы устного опроса:**

- Лечебная и специальная физическая культура;
- Формы производственной гимнастики;
- Периоды чередования физической работоспособности в процессе рабочего дня;
- Понятие – вводная гимнастика;
- Понятие - физкультурная пауза;
- Понятие – физкультурные минуты;
- Оценка реакции пульса на физическую нагрузку;
- Оценка физической работоспособности людей по 12-минутному тесту К. Купера;
- Соответствие норм массы тела по индексу Кетле;
- Методические подходы и современные методики оценки уровня здоровья;
- Самоконтроль, дневник самоконтроля.

#### **2. Примерные темы рефератов:**

- Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
- Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
- Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
- Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
- Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
- Роль движений в жизни человека. Закономерности образования двигательных навыков.

#### **3. Примерный перечень тем презентаций:**

- Летняя оздоровительная работа в организациях дошкольного образования;
- Медицинское обеспечение паралимпийского спорта;
- Подвижные игры и эстафеты в режиме учебного дня;
- Место физической культуры в вашей жизни;
- Формирование мотивационно-ценностного отношения школьника к своему здоровью;
- Физическая подготовленность детей дошкольного возраста;
- Физическое развитие как показатель здоровья.

#### **4. Примерные требования по профессионально-педагогической подготовке:**

- Оценка функционального состояния организма;
- Управление строем и группой: строить группу, правильно подавать команды, управлять строем на месте и в движении;
- Общие принципы организации двигательной активности;
- Техника выполнения основных общеразвивающих упражнений: наклоны, выпады, махи;
- Основные базовые шаги классической аэробики;

- Связка из базовых шагов аэробики на 64 счета.

#### **Зачет:**

Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):

- Сгибание разгибание рук в упоре лежа от пола;
- Прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- Бег на длинные дистанции: 2000 метров - девушки, 3000 метров – юноши.
- Бег на короткие дистанции 100 метров
- Наклон вперед из положения, стоя на гимнастической скамейке;
- Подтягивание из виса на высокой перекладине (мужчины);
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (женщины);
- Поднимание туловища из положения лежа на спине;
- Приседание на двух ногах.

Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):

1. Значение физической культуры в улучшении здоровья.
2. Определение понятия "Физическая культура".
3. Цели и задачи физической культуры для занимающихся.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями.
5. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
6. Техника безопасности на занятиях по физической культуре.
7. Физические упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
8. Физические упражнения при заболеваниях дыхательной системы.
9. Физические упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
10. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
11. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой.
12. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.
13. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
14. Комплекс упражнений утренней гимнастики.
15. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы).
16. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
17. Техника бега на короткие дистанции.
18. Виды спортивных игр. Краткая характеристика одной из игр.

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

- **Критерии оценивания текущего контроля успеваемости:**

Оцениваются физическая подготовленность, практические умения и навыки, теоретические знания, навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности, динамика

(прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности), сформированность умений и навыков.

Для оценки этапов формирования компетенций используется рейтинговая система оценки успеваемости и качества знаний студентов.

#### **Распределение баллов по видам работ:**

| Название компонента                       | Распределение баллов |
|-------------------------------------------|----------------------|
| Посещение занятий                         | до 20                |
| Профессионально-педагогическая подготовка | до 20                |
| Реферат                                   | до 10                |
| Устный опрос                              | до 5                 |
| Презентация                               | до 10                |
| Зачёт                                     | до 35                |

Студенты, систематически посещающие учебные занятия и выполнившие требования текущего контроля допускаются к промежуточной аттестации и сдаче обязательных тестов физической подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, преподаватель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика.

#### **Критерий оценивания зачета**

**Выполнение контрольных нормативов (предусмотрено для обучающихся, не имеющих ограничения физических нагрузок):**

#### **Девушки**

| № | Виды испытаний (тесты)                                                                              | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Бег на 100 метров (с)                                                                               | 17,8       | 17,4       | 16,4        |
| 2 | Бег на 2 км (мин, с)                                                                                | 13.10      | 12.30      | 10.50       |
| 3 | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)                                    | 10         | 12         | 18          |
| 4 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                     | 10         | 12         | 17          |
| 5 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 8          | 11         | 16          |
| 6 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 170        | 180        | 195         |
| 7 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 32         | 35         | 43          |

\* Балл указывается для результата по виду испытания

#### **Юноши**

| № | Виды испытаний (тесты) | «3 балла»* | «4 балла»* | «5 баллов»* |
|---|------------------------|------------|------------|-------------|
| 1 | Бег на 100 метров (с)  | 14,4       | 14,1       | 13,1        |

|   |                                                                                                     |       |       |       |
|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|
| 2 | Бег на 3 км (мин, с)                                                                                | 14.30 | 13.40 | 12.00 |
| 3 | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)                                        | 10    | 12    | 15    |
| 4 | Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи - см) | 6     | 8     | 13    |
| 5 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)                                                    | 210   | 225   | 240   |
| 6 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)                            | 33    | 37    | 48    |
| 7 | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)                                     | 28    | 32    | 44    |

\* Балл указывается для результата по виду испытания

### Критерий оценивания зачета

**Вопросы для зачёта (предусмотрено для обучающихся, имеющих нарушения состояния здоровья постоянного (хронические заболевания (состояния), врожденные пороки развития, деформации без прогрессирования, в стадии компенсации) или временного характера, с нарушениями физического развития, требующими ограничения физических нагрузок):**

| Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                           | Баллы |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал полный и правильно изложенный ответ, привел собственные примеры, правильно раскрыл те или иные положения, сделал обоснованный вывод.                                         | 26-35 |
| Обучающийся ответил на все вопросы в билете. Дал ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «35 баллов», но допустил 1-2 ошибки, которые сам же исправил, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого. | 16-25 |
| Учащийся смог с помощью дополнительных вопросов воспроизвести основные положения вопросов указанных в билете, но не сумел привести соответствующие примеры или аргументы, подтверждающие те или иные положения.               | 6-15  |
| Учащийся не раскрыл понятие вопросов указанных в билете, на заданные экзаменаторами вопросы не смог дать удовлетворительный ответ.                                                                                            | 0-5   |

### Критерий оценивания посещения занятий

| № | Оцениваемые параметры                            | Оценка в баллах |
|---|--------------------------------------------------|-----------------|
| 1 | Обучающийся посетил 90-100% практических занятий | 16-20           |
| 2 | Обучающийся посетил 70-89% практических занятий  | 11-15           |
| 3 | Обучающийся посетил 50-69% практических занятий  | 6-10            |
| 4 | Обучающийся посетил менее 50% практических       | 1-5             |

|   |                                |   |
|---|--------------------------------|---|
|   | занятий                        |   |
| 5 | Обучающийся не посещал занятия | 0 |

### Критерий оценивания рефератов

| № п/п                                    | Оцениваемые параметры                                                                                       | Оценка в баллах |
|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| 1.                                       | <i>Качество реферата:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом; | 3               |
|                                          | - тема недостаточно раскрыта;                                                                               | 2               |
|                                          | - тема не раскрыта;                                                                                         | 0               |
| 2.                                       | <i>Использование демонстрационного материала:</i><br>- автор использовал рисунки и таблицы;                 | 3               |
|                                          | - использовался в докладе, хорошо оформлен, но есть неточности;                                             | 2               |
|                                          | - представленный демонстрационный материал не использовался и/или был оформлен плохо, неграмотно.           | 1               |
| 3.                                       | <i>Владение научным и специальным аппаратом:</i><br>- использованы общенаучные и специальные термины;       | 2               |
|                                          | - показано владение базовым аппаратом.                                                                      | 1               |
| 4.                                       | <i>Четкость выводов:</i><br>- полностью характеризуют работу;                                               | 2               |
|                                          | - выводы нечетки                                                                                            | 1               |
|                                          | - имеются, но не доказаны.                                                                                  | 0               |
| Итого максимальное количество баллов: 10 |                                                                                                             |                 |

### Критерий оценивания устного опроса

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 5     | - полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>- обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные;<br>- излагает материал последовательно и правильно. |
| 4     | дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки в «5 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                               |
| 3     | обнаруживает знание и понимание основных положений данной темы, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- излагает материал непоследовательно.              |
| 1     | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «1 балл» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному   |

|  |                                   |
|--|-----------------------------------|
|  | овладению последующим материалом. |
|--|-----------------------------------|

### Критерии оценивания презентации

| №<br>п/п                                 | Оцениваемые параметры                                                                                                                                                                                                                                         | Оценка в<br>баллах |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| 1.                                       | <i>Качество презентации:</i><br>- производит выдающееся впечатление, сопровождается иллюстративным материалом;                                                                                                                                                | 2                  |
| 2.                                       | <i>Содержание:</i><br>- достоверная информация по теме выступления;<br>- все заключения подтверждены достоверными источниками;<br>- язык изложения материала понятен аудитории;<br>- актуальность, точность и полезность содержания.                          | 4                  |
| 3.                                       | <i>Оформление:</i><br>- Шрифт (читаемость);<br>- Корректно ли выбран цвет (фона, шрифта, заголовков);<br>- Грамматика;<br>- Наличие ошибок правописания и опечаток;<br>- Наличие списка литературных источников и их оформление в соответствии со стандартом. | 2                  |
| 4.                                       | <i>Заключение:</i><br>- яркое высказывание - переход к заключению;<br>- повторение основных целей и задач выступления;<br>- выводы;<br>- короткое и запоминающееся высказывание в конце.                                                                      | 2                  |
| Итого максимальное количество баллов: 10 |                                                                                                                                                                                                                                                               |                    |

### Критерии оценивания профессионально-педагогической подготовки

| Баллы | Критерии оценивания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16-20 | В полном объеме владеет методологической базой;<br>Уверенно и полно излагает изученный материал, дает правильное определение языковых понятий;<br>Правильно объясняет и показывает упражнения;<br>Умеет составлять и проводить комплексы утренней гигиенической гимнастики и физкультурных минуток;<br>Подбирает и применяет комплексы физических упражнений для самостоятельных занятий;<br>Подает команды для организации и проведения старта в беге на различные дистанции;<br>Проводит подвижные игры в различных частях учебно-тренировочного занятия;<br>Организует личный рациональный режим с использованием самостоятельных форм физкультурных занятий;<br>Составляет конспект и проводит занятия в отделении спортивной специализации;<br>Анализирует проведение отдельных упражнений. |
| 11-15 | Владеет знаниями, удовлетворяющими тем же требованиям, что и для оценки в «20 баллов», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет, и 1-2 недочета в последовательности излагаемого.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 6-10  | обнаруживает знание и понимание основных положений изучаемого материала, но:<br>- излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|     | формулировке правил;<br>- слабая методологическая база;<br>- не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры;<br>- разрозненно излагает изученный материал.                                                                                                                                                             |
| 0-5 | обнаруживает незнание большей части соответствующего раздела изучаемого материала, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. Оценка «5 баллов» отмечает такие недостатки в подготовке студента, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом. |

#### Шкала оценивания зачета

| Оценка  | Балл     |
|---------|----------|
| Зачет   | 41 — 100 |
| Незачет | 0 — 41   |

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ.

### 6.1. Основная литература

1. Барчуков, И.С. Физическая культура: методики практического обучения: учебник для вузов. - М. : КНОРУС, 2017. - 304с. – Текст: непосредственный.
2. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие для вузов /М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - 4-е изд. - М. : Кнорус, 2018. - 240с. – Текст: непосредственный.
3. Гришина, Ю.И. Физическая культура студента: учеб. пособие. – Ростов- на-Дону : Феникс, 2019. - 283 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785222312865.html>

### 6.2. Дополнительная литература

1. Вериге, Л.И. Мониторинг с элементами спортивной метрологии при занятиях физической культурой и спортом: учебное пособие / Вериге Л.И., Вышедко А.М., Данилова Е.Н. - Красноярск: СФУ, 2016. - 224 с. – Текст: электронный. - Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=978650>
2. Зайцева, Г.А. Физическая культура: оптимальная двигательная активность : учеб.-метод. пособие. - М. : МИСиС, 2017. - 56 с. - Текст : электронный. – Режим доступа: [http://www.studentlibrary.ru/book/misis\\_0015.html](http://www.studentlibrary.ru/book/misis_0015.html)
3. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт: учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. – Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=1020559>
4. Кизько, А.П. Физическая культура. Теоретический курс: учебное пособие. - Новосибирск : НГТУ, 2016. - 128 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <http://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785778229846.html>
5. Масалова, О.Ю. Физическая культура : пед. основы ценностного отношения к здоровью: учеб. пособие. - М. : КНОРУС, 2017. - 184с. – Текст: непосредственный.
6. Мрочко, О.Г. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка. Методические рекомендации: Методическое руководство. - М.: Альтаир МГАВТ, 2018. - 56 с. - Текст: электронный. – Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=1010174>

7. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для вузов /под ред. А. А. Зайцева. — 2-е изд. — Москва : Юрайт, 2019. — 137 с. — Текст : электронный. — Режим доступа: <https://biblio-online.ru/bcode/447858>
8. Педагогика физической культуры : учебник для вузов / Криличевский В.И.,ред. - М. : Кнорус, 2018. - 320с. – Текст: непосредственный.
9. Филиппова, Ю.С. Физическая культура: учебно-методическое пособие. — Москва : ИНФРА-М, 2019. — 201 с. — Текст: электронный. — Режим доступа: <https://znanium.com/bookread2.php?book=993540>
10. Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для вузов / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. - 15-е изд. - М. : Академия, 2018. - 496с. – Текст: непосредственный.

### **6.3. Ресурсы информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», дистанционное обучение.**

[www.kfv-mgou.ru](http://www.kfv-mgou.ru)

1. Комплекс упражнений утренней зарядки (образец);
2. Подвижные игры и эстафеты (образец);
3. Основные понятия по дисциплине "Физическая культура и спорт";
4. Рекомендованное учебное пособие для студентов;
5. Правила оформления реферата;
6. Рекомендуемые темы рефератов по физической культуре для заочного отделения;
7. Курс лекций по физической культуре для студентов заочного отделения;
8. Перечень вопросов к зачету для заочного отделения;
9. Анонс спортивно-массовых мероприятий;
10. Результаты текущих спортивных мероприятий;
11. Турнирная таблица спартакиады МГОУ среди факультетов и институтов;
12. Анонсы обзорных экскурсий в музеи министерства спорта РФ.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **7.1. Примерные индивидуальные объемы двигательной активности студентов в осенний, зимний и весенний периоды обучения.**

Учебные занятия физической культурой в высших учебных заведениях лишь на одну треть восполняют биологические потребности организма студентов в двигательной активности. Основная задача обязательных учебных занятий – приобщение студенческой молодежи к физической культуре, здоровому образу жизни. Организованные формы физкультурных занятий в вузе приобщают будущих специалистов к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Общепризнанными формами самостоятельных занятий являются: утренняя гигиеническая гимнастика, физические упражнения в течение учебного дня, самостоятельные физкультурные занятия во внеурочное время. Важное значение при проведении самостоятельных занятий играют соблюдение гигиенических требований (питание, питьевой режим, уход за кожей, закаливание) и самоконтроль за эффективностью этих занятий.

Наиболее доступными и эффективными средствами для самостоятельных занятий являются бег, ходьба на лыжах, плавание, велопогулки, турпоходы, ритмическая гимнастика, спортивные и подвижные игры, занятия на тренажёрах.

В спортивной медицине разработаны и рекомендованы для практического использования режимы интенсивности нагрузки (зоны) по самочувствию и частоте сердечных сокращений (ЧСС) при беге – самом доступном средстве для самостоятельных физкультурных занятий.

1 зона – комфортная. ЧСС сразу после бега – 20-22 удара за 10 сек. или 120-132 уд. в мин.

2 зона – комфорта и малых усилий. ЧСС сразу после бега – 24-26 уд. за 10 сек. или 144-156 уд. в мин.

3 зона – напряженной тренировки. ЧСС сразу после бега – 27-29 уд. за 10 сек. или 162-174 уд. в мин.

4 зона – соревновательная. ЧСС сразу после бега – 30-35 уд. за 10 сек. или 180-210 уд. в мин.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями для студентов являются дополнительной к учебной, но необходимой формой двигательной активности. Внедрение их в быт студенческой молодежи характеризует качество воспитательно-образовательного процесса кафедры по формированию у будущих специалистов навыков здорового стиля и образа жизни.

В помощь студентам кафедрой физического воспитания разработаны примерные методические рекомендации по индивидуальному объему недельной двигательной активности по периодам обучения: осенний, зимний, весенний.

Для самостоятельного изучения методологических подходов к освоению дисциплины «Физическая культура и спорт» обучающимся также рекомендовано пользоваться литературой из пункта 6 данной программы.

**Объем недельной двигательной активности студентов  
в *осенний период* обучения (сентябрь-ноябрь)**

| <b>№№<br/>п/п</b> | <b>Форма и вид<br/>занятий</b>                                           | <b>Основные<br/>физические<br/>упражнения</b>                                       | <b>Количество и<br/>время разовых<br/>занятий</b> | <b>Общий средний<br/>объем движений в<br/>неделю</b> |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 1.                | Учебные занятия<br>(обязательные)                                        | По учебным<br>программам<br>спортивных<br>специализаций                             | 2 раза в неделю<br>по 80 мин.                     | 160 мин. или <b>2,7<br/>час.</b>                     |
| 2.                | Утренняя<br>гигиеническая<br>гимнастика                                  | Общеразвивающие<br>упражнения (без<br>предметов, с<br>предметами, на<br>тренажерах) | Ежедневно по 10-<br>12 мин.                       | 70-84 мин. или <b>1,3<br/>час.</b>                   |
| 3.                | Физкультурные<br>паузы                                                   | Общеразвивающие<br>упражнения                                                       | Ежедневно по 3-4<br>мин.                          | 21-28 мин. или <b>0,4<br/>час.</b>                   |
| 4.                | Пешие<br>передвижения (к<br>месту учебы и<br>обратно, по<br>потребности) | Ходьба различной<br>интенсивности                                                   | Ежедневно по 20-<br>30 мин.                       | 140-210 мин. или<br><b>2,9 час.</b>                  |
| 5.                | Оздоровительный<br>бег, занятия по                                       | Бег средней<br>интенсивности,                                                       | 2 раза в неделю<br>по 30-40 мин.                  | 60-80 мин. или <b>1,2<br/>час.</b>                   |

|                                                     |                                               |                                          |  |  |
|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------|--|--|
|                                                     | ОФП, виду спорта, на тренажерах, по интересам | общеразвивающие и специальные упражнения |  |  |
| <b>Всего активных движений в неделю – 8, 5 час.</b> |                                               |                                          |  |  |

Объем недельной двигательной активности студентов  
в *зимний период* обучения (декабрь-февраль)

| №№<br>п/п | Форма и вид<br>занятий                                                                                                                              | Основные<br>физические<br>упражнения                                                | Количество и<br>время разовых<br>занятий | Общий средний<br>объем движений в<br>неделю |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.        | Учебные занятия<br>(обязательные)                                                                                                                   | По учебным<br>программам<br>спортивных<br>специализаций                             | 2 раза в неделю<br>по 80 мин.            | 160 мин. или <b>2,7<br/>час.</b>            |
| 2.        | Утренняя<br>гигиеническая<br>гимнастика                                                                                                             | Общеразвивающие<br>упражнения (без<br>предметов, с<br>предметами, на<br>тренажерах) | Ежедневно по 10-<br>12 мин.              | 70-84 мин. или <b>1,3<br/>час.</b>          |
| 3.        | Физкультурные<br>паузы                                                                                                                              | Общеразвивающие<br>упражнения                                                       | Ежедневно по 3-4<br>мин.                 | 21-28 мин. или <b>0,4<br/>час.</b>          |
| 4.        | Пешие<br>передвижения (к<br>месту учебы и<br>обратно, по<br>потребности)                                                                            | Ходьба различной<br>интенсивности                                                   | Ежедневно по 20-<br>30 мин.              | 140-210 мин. или<br><b>2,9 час.</b>         |
| 5.        | Лыжные<br>прогулки, катание<br>на коньках,<br>оздоровительный<br>бег<br><b>Или:</b><br>Занятия на<br>тренажерах, по<br>виду спорта, по<br>интересам | Беговые,<br>общеразвивающие,<br>или специальные<br>упражнения                       | 2 раза в неделю<br>по 30-40 мин.         | 45-70 мин. или <b>0, 9<br/>час.</b>         |
|           |                                                                                                                                                     | Специальные<br>физические<br>упражнения                                             | 2 раза в неделю<br>по 30-40 мин.         | 60-80 мин. или <b>1, 2<br/>часа.</b>        |
|           | <b>Всего</b> активных движений в неделю – <b>8, 4 час.</b>                                                                                          |                                                                                     |                                          |                                             |

Объем недельной двигательной активности студентов  
в *весенний период* обучения (март-май)

| №№<br>п/п | Форма и вид<br>занятий         | Основные<br>физические<br>упражнения | Количество и<br>время разовых<br>занятий | Общий средний<br>объем движений в<br>неделю |
|-----------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 1.        | Учебные занятия (обязательные) | По учебным программам спортивных     | 2 раза в неделю по 80 мин.               | 160 мин. или <b>2,7 час.</b>                |

|                                                     |                                                                                             | специализаций                                                           |                               |                                  |
|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|
| 2.                                                  | Утренняя гигиеническая гимнастика                                                           | Общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, на тренажерах) | Ежедневно по 10-12 мин.       | 70-84 мин. или <b>1,3 час.</b>   |
| 3.                                                  | Физкультпаузы                                                                               | Общеразвивающие упражнения                                              | Ежедневно по 3-4 мин.         | 21-28 мин. или <b>0,4 час.</b>   |
| 4.                                                  | Пешие передвижения (к месту учебы и обратно, по потребности)                                | Ходьба различной интенсивности                                          | Ежедневно по 20-30 мин.       | 140-210 мин. или <b>2,9 час.</b> |
| 5.                                                  | Оздоровительный бег, занятия спортивными играми, видами спорта, на тренажерах, по интересам | Бег средней интенсивности, общеразвивающие и специальные упражнения     | 2 раза в неделю по 30-40 мин. | 60-80 мин. или <b>1,2 час.</b>   |
| <b>Всего активных движений в неделю – 8, 4 час.</b> |                                                                                             |                                                                         |                               |                                  |

**Контрольные нормативы для студентов специальных медицинских групп  
(практические умения)**

| № | Показатели                                                     | Пол | Оценка      |           |            |             |            |
|---|----------------------------------------------------------------|-----|-------------|-----------|------------|-------------|------------|
|   |                                                                |     | 5 баллов    | 4 балла   | 3 балла    | 2 балла     | 1 балл     |
| 1 | Бег 6 мин., м                                                  | Ж   | 1100 - 1150 | 1000-1050 | 900-950    | 750-800     | 700        |
|   |                                                                | М   | 1350 - 1500 | 1250-1300 | 1100 -1200 | 1050 - 1100 | 1000       |
| 2 | Приседания за 30 сек., раз                                     | Ж   | 24          | 21-23     | 19-20      | 16-18       | 15 и менее |
|   |                                                                | М   | 28          | 25-27     | 22-24      | 21-19       | ниже 18    |
| 3 | Сгибание и разгибание рук из упора стоя на коленях, кол-во раз | Ж   | 16-20       | 12-15     | 9-11       | 5-8         | 3          |
|   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз                    | М   | 26-30       | 21-25     | 16-20      | 11-15       | 8-10       |
| 4 | Наклон вперед из положения сидя на полу, см                    | Ж   | 16-20       | 13-15     | 9-12       | 4-6         | 0-3        |
|   |                                                                | М   | 21-25       | 16-20     | 11-15      | 7-10        | 3-6        |
| 5 | Поднимание плечевого пояса из положения                        | Ж   | 37-42       | 31-36     | 25-30      | 19-24       | 15-18      |
|   |                                                                | М   | 44-48       | 40-43     | 39-36      | 35-32       | 31-25      |

|   |                             |   |       |       |       |     |          |
|---|-----------------------------|---|-------|-------|-------|-----|----------|
|   | лѐжа на спине, раз          |   |       |       |       |     |          |
| 6 | Тест «Падающая линейка», см | Ж | 14-15 | 13-12 | 11-10 | 9-8 | 7 и ниже |
|   |                             | М | 12-13 | 11-10 | 9-8   | 7-5 | 4 и ниже |

## **8. ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

### **Лицензионное программное обеспечение:**

Microsoft Windows

Microsoft Office

Kaspersky Endpoint Security

### **Информационные справочные системы:**

Система ГАРАНТ

Система «КонсультантПлюс»

### **Профессиональные базы данных**

fgosvo.ru

pravo.gov.ru

[www.edu.ru](http://www.edu.ru)

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Материально-техническое обеспечение дисциплины включает в себя:

- учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, курсового проектирования (выполнения курсовых работ), групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные учебной мебелью, доской, демонстрационным оборудованием.

- помещения для самостоятельной работы, укомплектованные учебной мебелью, персональными компьютерами с подключением к сети Интернет и обеспечением доступа к электронным библиотекам и в электронную информационно-образовательную среду МГОУ;

- помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования, укомплектованные мебелью (шкафы/стеллажи), наборами демонстрационного оборудования и учебно-наглядными пособиями.

- спортивный зал, спортивное оборудование и инвентарь: Ворота гандбольные, сетки гандбольных ворот, (1 табло электронное, баскетбольный щит, кольца баскетбольные, сетка баскетбольная, гимнастические скамейки, стойка для волейбольной сетки, сетка волейбольная, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, обруч гимнастический, скакалки гимнастические, мячи гимнастические, стол письменный, фортепиано, ковер гимнастический, сетка заградительная;

- гимнастический зал, спортивное оборудование и инвентарь: Фитнес болл, батут, канат, бревно, брусья разновысокие, параллельные брусья, конь, шведская стенка, козёл, гимнастический мост, перекладина высокая, перекладина низкая, кольца, гимнастические скамейки, маты, турник, фортепиано, телевизор, весы.