

Электронная цифровая подпись



Утверждено "30" мая 2024 г.

Протокол № 5

председатель Ученого Совета Буланов С.И.

ученый секретарь Ученого Совета Супильников А.А.

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ  
ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ  
по дисциплине «ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»  
Специальность 31.05.03 Стоматология  
(уровень специалитета)  
Направленность Стоматология  
Квалификация (степень) выпускника: Врач-стоматолог  
Форма обучения: очная  
Срок обучения: 5 лет**

Год поступления 2024

### 1. Перечень компетенций и оценка их формирования в процессе освоения дисциплины

В результате освоения ОПОП обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине(модулю): «Прикладная физическая культура и спорт»

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (этапы формирования компетенций)	Код и наименование компетенции /Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Вопросы темы, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Теста, проверяющего освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	№ Задачи, проверяющей освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции	Контроль выполнения нормативов по физической подготовленности	Наименование оценочного средства	Шкала оценивания
1	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр	и УК-7.1	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Способы использования общеразвивающих упражнений и игр для повышения уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	1	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Общеразвивающие упражнения и игры – как основа физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	2	2			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владение комплексами упражнений, направленных на овладение здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Чередование упражнений с уменьшенным и увеличенным весом, с использованием помощи партнера. Круговая тренировка. Интервальная тренировка.	3	3			
2	Общая физическая подготовка средствами строевых и общеразвивающих упражнений	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Общеразвивающие и строевые упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. Изучение данных комплексов упражнений для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	4	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Интервальная тренировка и круговая тренировка как часть здоровьесберегающих технологий, выбранных с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	5	5			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Ознакомление, обучение и овладение техникой силовых упражнений. Жимы, рывки и приседания со штангой, с гантелями. Упражнения с отягощением весом собственного тела. Силовые упражнения и их вклад в поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	6	6			
3	Структура и особенности физической подготовки в профессиональной подготовке студентов	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Способы обеспечения физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни в учебном процессе.	7	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физическая подготовка в структуре профессионального образования как способ применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	8	2			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Физические упражнения на основе здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности – одна из особенностей профессиональной подготовки студентов	9	3			
4	Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Цели и задачи общей, и специальной физической подготовки. Организационные основы физической подготовки, позволяющие обеспечить должный уровень физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	10	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Сопряженная деятельность в учебе и спортивном совершенствовании, позволяющая гармонично использовать здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	11	5			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Здоровьесберегающие технологии, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и упражнения, позволяющие проводить профилактику утомления студентов в учебном году.	12	6			
5	Воспитание физических качеств с направленным развитием двигательных способностей	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег. Общеразвивающие упражнения на уменьшенной площади опоры. Прыжки на уменьшенной площади опоры. Продление времени сохранения неустойчивой позы после рывков, толчков. Упражнения со сбивающим противодействием партнера. Способы использования общеразвивающих упражнений для повышения уровня физической подготовленности для осуществления полноценной профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	13	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и	Составление комплекса упражнений с учетом развития двигательных способностей и поддержания физической подготовленности, умение использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения	14	2			

			профессиональной деятельности	должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности					
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Игровые упражнения и акробатические упражнения как средства, помогающие развивать физическую подготовленность студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	15	3			
6	Воспитание физических качеств с направленным развитием выносливости	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия, бег – помогающие обеспечить должный уровень физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Общеразвивающие упражнения с увеличенным временем их выполнения с минимизацией пауз отдыха. Силовые упражнения с большим числом их выполнения. 30-минутный бег в умеренном темпе. Круговая тренировка. Интервальная тренировка.	16	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Развитие физического качества выносливость с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, применение здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	17	5			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические рекомендации и комплексы физических упражнений для повышения уровня физической подготовленности и выносливости, поддерживающие должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	18	6			



7	Воспитание физических качеств с направленным развитием гибкости	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Значение физического качества гибкость в общем уровне физической подготовленности студентов для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Упражнения с увеличенной амплитудой до предельной. Пружинистые движения в шпагате, с помощью партнера, фиксации глубокого наклона с притягиванием туловища руками к выпрямленным ногам. Упражнения в сочетании с ходьбой и контроль легким бегом. Упражнения для расслабления.	19	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умение подбирать упражнения на гибкость с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности. Применять упражнения на гибкость для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	20	2			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Комплекс упражнений на развитие гибкости для применения в лечебно-оздоровительной, профессиональной и физкультурно-спортивной деятельности, поддерживающими должный уровень физической подготовленности.	21	3			
8	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов медицинского вуза	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Понятие общей и специальной выносливости (особенно статической), которая обеспечит выполнение своих функциональных обязанностей с достаточно высоким уровнем работоспособности в течение рабочего дня любой продолжительности и напряженности, при определенных обстоятельствах позволит оказать помощь больному, осуществляя полноценную социально-профессиональную деятельность. Важность профессионально-прикладной подготовки для формирования правил и норм здорового образа жизни.	22	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Уметь выбрать наиболее подходящие для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности способы и средства тренировки, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	23	5			

			сти						
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть комплексами общеразвивающих упражнений для мышц шеи, спины и ног. Упражнения на осанку. Прямохождение и прямостояние. Развитие общей выносливости. Самомассаж. Использовать эти упражнения для достижения должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	24	6			
9	Планирование и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Утренняя гимнастика. Физкультурминутка. Систематическое выполнение общеразвивающих упражнений в течение дня. Самостоятельные тренировочные упражнения как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Самостоятельные занятия в тренажерном зале.  Понимание основных правил составления тренировочных программ, позволяющих максимально комфортно вписываться в нормы здорового образа жизни и полноценной профессиональной деятельности.	25	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умение использовать знания о правильном построении тренировочного процесса для адаптации с учетом целей и задач, а также внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и осознанного выбора здоровьесберегающих технологий, применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	26	2			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление тренировочных программ, в том числе для выполнения их в перерывах  в рабочие часы (физкультминутки) для обеспечения владения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	27	3			

10	Контроль и самоконтроль при занятиях физической подготовкой	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Регистрация нагрузки в беге. Измерение ЧСС. Тестирование силовой, скоростной подготовленности, гибкости. Прыжки в длину, подтягивания в висе на перекладине. Подъем ног в висе на перекладине. Измерение усилий кистевым и станковым динамометром. Степ-тесты. Индекс массы тела. Самоконтроль по самочувствию  Контрольные нормативы и врачебный контроль как способ контроля обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	28	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умение анализировать полученные в процессе использования здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности  результаты для обеспечения высокого уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	29	5			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Тестирование и анкетирование, ведение дневников тренировок для овладения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности в полной мере на примере собственных результатов.	30	6			
11	Гимнастика, ее задачи и методические особенности	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Задачи и методические особенности гимнастики в контексте осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни Классификация видов гимнастики.	31	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Специфические средства и методы, способствующие оптимизации тренировочного процесса и интеграции его в профессиональную деятельность, умение использовать и выбирать их при изучении гимнастических упражнений.  Владеть здоровьесберегающими технологиями для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности с	32	2			

				помощью методов гимнастики.					
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Гимнастические упражнения и комплексы, позволяющие максимально овладеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	33	3			
12	История возникновения гимнастики	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения. Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики и ее значение в формировании соблюдения норм здорового образа жизни.	34	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Закономерности возникновения гимнастики как основы физической культуры, умение использовать данные закономерности для реализации конкретной профессиональной деятельности.	35	5			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности с учетом будущей профессии	36	6			
13	Гимнастическая терминология	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Гимнастика Средневековья и в Эпоху возрождения. Гимнастика в новое время. Возникновение национальной системы гимнастики и ее значение в формировании должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	37	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Закономерности возникновения гимнастики как основы физической культуры, умение использовать данные закономерности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	38	2			



		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности на основе здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	39	3			
14	Гигиеническая гимнастика. Ее содержание и назначение	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов. Общеразвивающие упражнения со скалками, с гантелями и мячами. Упражнения на гимнастической стенке. Значение гигиенической гимнастики для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, соблюдения норм и правил ведения здорового образа жизни и обеспечения должного уровня физической подготовленности.	40	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Использование гигиенической гимнастики для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности и применения здоровьесберегающих технологий для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	41	5			

			сти						
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса гигиенической гимнастики в физкультурно-оздоровительных, лечебно-оздоровительных и социально-адаптирующих целях для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддержания должного уровня физической подготовленности.	42	6			
15	Современные разновидности гимнастики	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Фитнес-тренинг как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни Упражнения с бодибарами, гантелями, со штангой). Пилатес (размеренное и плавное выполнение упражнений для плечевого пояса, туловища и ног, дыхательные упражнения). Шейпинг (упражнения для рук и ног с отягощением, разведения и сведения рук с гантелями лежа, стоя, повороты и наклоны, разгибания бедер).	43	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготов-	Уметь применять различные комплексы гимнастики для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготов-	44	2			

			ленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	альной и профессиональной деятельности.					
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление комплекса гимнастики в физкультурно-оздоровительной, лечебно-оздоровительной и социально-адаптирующей деятельности для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	45	3			
16	Лечебная гимнастика. Ее содержание и назначение	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Знать комплексы общеразвивающих упражнений для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, добываясь с их помощью роста физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Упражнения для формирования правильной осанки как составляющей здорового образа жизни. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления.	46	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование комплексов в зависимости от уровня физической подготовленности и осуществления различных видов профессиональной деятельности, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности.	47	5			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление гимнастических комплексов с учетом здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	48	6			
17	Дыхательная гимнастика. Ее содержание и назначение	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Общеразвивающие упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, для туловища, ног и тазового пояса, упражнения всестороннего воздействия – как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Бег и прыжки с музыкальным сопровождением.	49	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умение использовать дыхательную гимнастику для повышения уровня физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	50	2			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Танцевальные элементы. Дыхательные упражнения и упражнения для расслабления в системе здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	51	3			
18	Аутогенная гимнастика. Ее содержание и назначение	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Упражнения на расслабление мышц тела сидя, лежа. Фиксация образов, представление заданного цвета, предметов. Концентрация на абстрактной идее, положительных эмоциональных состояниях. Значение аутогенных тренировок для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения	52	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

				норм здорового образа жизни					
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь применять комплексы аутогенных тренировок в зависимости от задач тренировочного периода и конкретной профессиональной деятельности с учетом внутренних и внешних условий, а так же применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	53	5			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Овладение комплексами аутогенных тренировок, позволяющих обеспечить ведение полноценной социальной и профессиональной деятельности и поддерживать должный уровень физической подготовленности.	54	6			
19	Физическая подготовка в гимнастике	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, органов дыхания, для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	55	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики как одной из основ физической культуры, для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	56	2			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Составление индивидуальной оздоровительной программы, позволяющей максимально увеличить и поддерживать уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	57	3			
20	Страховка, помощь и самостраховка как меры предупреждения травматизма	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Основы техники безопасности на занятиях гимнастикой. Меры предупреждения травматизма для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	58	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Использование самостраховки и страховки партнера для предупреждения травматизма и осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.  Применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.	59	5			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Упражнения в сопровождении в переворотах. Задержка и подкрутка в оборотах. Упражнения в подталкивании при подъемах. Падения из стойки и в движении. группировка. Падения из группировки и другие упражнения для роста физической подготовленности студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	60	6			
21	Структура и содержание предмета «Легкая атлетика»	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Классификация и общая характеристика легкоатлетических видов спорта. Место и значение легкой атлетики в системе физической культуры и здорового образа жизни. Задачи и содержание легкой атлетики как учебной дисциплины.  Легкая атлетика как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятель-	37	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2



				ности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.					
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, в частности, при освоении легкоатлетических дисциплин. Применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности в легкой атлетике для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	38	2			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть методами выбора легкоатлетических дисциплин как здоровьесберегающими технологиями, для поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	39	3			

22	История возникновения легкой атлетики	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Возникновение и развитие легкой атлетики и ее постоянная связь с понятием «здоровый образ жизни». Эволюция техники легкоатлетических упражнений.. Начало развития легкой атлетики в России. Интеграция легкой атлетики и общеразвивающих программ для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	40	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Развитие методики тренировки и обеспечения должного уровня физической подготовленности для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	41	5			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Эволюция легкоатлетических упражнений  и интеграция их в структуру здоровьесберегающих технологий, поддерживающих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	42	6			
23	Основы техники ходьбы Скандинавская ходьба как метод оздоровления и фитнеса	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками скандинавской ходьбы как системы оздоровления, обеспечения должного уровня физической подготовленности и здорового образа жизни для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности. Ходьба по линии при фиксированной осанке. Прохождение отрезков с постановкой ног с пятки. Имитация движений рук.	43	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками ходьбы для обеспечения должного уровня физической подготовленности с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, как основы физической культуры.	44	2			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки. Махи и наклоны прогнувшись назад с касанием пятки, пружинистые наклоны вперед к прямой ноге. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом. Упражнения для расслабления  Использование данных упражнений для успешного овладения здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	45	3			
24	Основы техники бега	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками способов бега как неотъемлемой части здорового образа жизни, доступной каждому, для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	46	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и	Бег как средство применения здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и	47	5			

			профессиональной деятельности	профессиональной деятельности.					
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Владеть различными беговыми упражнениями, направленными на поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности, в том числе выносливости	48	6			
25	Основы техники прыжка в длину с разбега. Основы техники прыжка в высоту.	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Техника прыжков. Отталкивание в прыжках. Прыжки с одного шага разбега, в «шаге» с приземлением в положение выпада. Прыжки через препятствие. Разбег с отталкиванием. Прыжки способом «прогнувшись», «ножницами». Приземления. Дыхательные упражнения в сочетании с ходьбой и легким бегом как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни. Упражнения для расслабления.	49	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умение использовать методы обучения техникам прыжка в длину и в высоту в матрице здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	50	2			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками прыжка в длину  на должном уровне физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	51	3			
26	Физическая подготовка в легкой атлетике	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Общеразвивающие и специальные упражнения для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координации, направленные на обеспечение должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	52	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Умение использовать здоровьесберегающие технологии, с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности, в построении тренировочных программ по физической подготовке в легкой атлетике.  Применять данные технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	53	5			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Круговая тренировка для повышения уровня физической подготовленности легкоатлета, в дальнейшем, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	54	6			
27	Методики составления индивидуальных оздоровительных программ	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Овладение методикой составления индивидуальных оздоровительных программ, с учетом отклонений в состоянии здоровья и соблюдения норм здорового образа жизни, обеспечения должного уровня физической подготовленности, для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	55	1	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизованный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2

		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики. Составление индивидуальной оздоровительной программы с учетом применения здоровьесберегающих технологий, внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применение здоровьесберегающих технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	56	2			
		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта и почек, нарушений зрения, органов дыхания, с помощью здоровьесберегающих технологий формирующих должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	57	3			



28	Контроль и самоконтроль на занятиях легкой атлетикой  Зачёт	иУК-7.1.	Знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни	Регистрация нагрузки в беге. Прыжки в длину. Подъем ног в висе на перекладине. Функциональные пробы с приседанием. Проба Штанге и проба Генчи.  Методики контроля и самоконтроля как способ обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	58	4	В соответствии с Приложением 1	выполнение контрольных нормативов; стандартизированный тестовый контроль	В соответствии с п.4.2.2
		иУК-7.2.	Уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности	Самоконтроль по самочувствию. Ведение дневника самоконтроля как основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.  Применение данных технологий для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности и самоконтроль в применении.	59	5			

		иУК-7.3.	Владеть здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Измерение ЧСС. Тестирование оценки уровня физической подготовленности студентов для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	60	6			
--	--	----------	---	---	----	---	--	--	--

**2. Текущий контроль успеваемости на занятиях семинарского типа** (семинары, практические занятия, клинические практические занятия, практикумы, лабораторные работы), включая задания самостоятельной работы обучающихся, проводится в формах:

- выполнение контрольных нормативов;
- стандартизированный тестовый контроль;

Выбор формы текущего контроля на каждом занятии осуществляет преподаватель. Формы текущего контроля на одном занятии у разных обучающихся могут быть различными. Конкретную форму текущего контроля у каждого обучающегося определяет преподаватель. Количество форм текущего контроля на каждом занятии может быть различным и определяется преподавателем в зависимости от целей и задач занятия.

**2.1 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**

**2.1.1. Перечень заданий для самоконтроля при изучении разделов дисциплины**

1. Выполнение строевых упражнений, общеразвивающих упражнений без предметов, с предметами.
2. Выполнение упражнений для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы), с отягощением (гантели, набивные мячи).
3. Выполнение упражнений для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения.
4. Выполнение упражнений для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).
5. Выполнение упражнений для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных игр, гимнастических упражнений.
6. Выполнение упражнений для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы.
7. Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений, элементы специальной физической подготовки, подвижные игры для развития силы, быстроты, общей и силовой выносливости, прыгучести, гибкости, ловкости, координационных способностей, социально и профессионально необходимых двигательных умений и навыков. Основы производственной гимнастики.
8. Выполнение стартов и поворотов.
9. Заполнение дневника самоконтроля.
10. Показания и противопоказания к выполнению беговых упражнений.
11. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.
12. Бег и его разновидности.

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ МИНИМАЛЬНЫЙ НЕДЕЛЬНЫЙ ДВИГАТЕЛЬНЫЙ ОБЪЕМ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

Упражнения	Объем
Мужчины:	
1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	15-17 22-24
3. Подтягивание на перекладине (кол-во раз) или сгибание рук в упоре лежа	70-85 120-140
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	140-160
4. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
5. Ускоренная ходьба (км)	25-35
Женщины:	

1. Утренняя гимнастика (мин.)	105-140
2. Оздоровительный бег (км)	12-14 16-18
2. Прыжки на месте через скакалку (кол-во раз)	350
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, высота опоры 50 см (кол-во раз) или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (110-120 см)	210-220 85-95
4. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (кол-во раз)	100-120
5. Из основной стойки наклоны туловища вперед с прямыми ногами (кол-во раз)	90-120
6. Ускоренная ходьба (км)	20-30

## 2.2. Итоговый контроль

### Тесты, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции

#### 1. Выберите один правильный ответ. Физическая подготовка представляет собой: (тема 1, (и УК-7.1)

- целенаправленный педагогический процесс подготовки человека к трудовой деятельности;
- целенаправленный процесс воспитания двигательных(физических) качеств человека и связанных с ними способностей;
- целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека.

**Ответ: 1**

#### 2. Выберите один правильный ответ. Укажите основную форму физической подготовки в вузе: (тема 1, (и УК-7.1)

- факультативные занятия;
- физические упражнения в режиме учебного дня;
- учебные занятия;
- занятия в группах общей физической подготовки и спортивных секциях (по выбору студентов).

**Ответ: 4**

#### 3. Выберите один правильный ответ. Физическое развитие – это: (тема 1, (и УК-7.1)

- биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека;
- целенаправленный педагогический процесс по восстановлению физических и духовных сил человека;
- высокие результаты в спортивной деятельности.

**Ответ: 1**

#### 4. Выберите один правильный ответ. Специальная физическая подготовка – это (тема 2, (и УК-7.1)

- планомерный, многофакторный процесс управления индивидуальными биологическими резервами организма человека с использованием различных средств, методов физической, технической, тактической и психической подготовки;
- процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности;
- педагогический процесс, направленный на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями.

**Ответ: 2**

**5. Выберите один правильный ответ. Положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата: (тема 3, (и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. вис;
2. кувырок;
3. упор.

**Ответ:1**

**6. Выберите один правильный ответ. Пионербол является: (тема 4, (и УК-7.1)**

1. подвижной игрой;
2. спортивной игрой;
3. полуспортивной игрой.

**Ответ:3**

**7. Выберите один правильный ответ. Под физическим качеством «ловкость» понимают: (тема 5, (и УК-7.1)**

1. способность точно дозировать величину мышечных усилий;
2. способность быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность;
3. освоить действие и сохранить равновесие.

**Ответ:2**

**8. Выберите один правильный ответ. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется: (тема 8, (и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. профессиональная подготовка;
2. профессионально-прикладная подготовка;
3. профессионально-прикладная физическая подготовка;
4. спортивно – техническая подготовка.

**Ответ:3**

**9. Выберите два правильных ответа. Формы внеучебных занятий физической культурой в вузе: (тема 1, (и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. занятия в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;
2. учебно-практические занятия;
3. лекционные занятия;
4. массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия.

**Ответ:1,4**

**10. Выберите три правильных ответа. На какие группы делятся игры? (тема 4, (и УК-7.1)**

1. творческие;
2. подвижные;
3. спортивные;
4. уличные.

**Ответ:2,3,4**

**11. Выберите два правильных ответа. Методы определения выносливости: (тема 6, (и УК-7.1, и УК- 7.3)**

1. прямые;
2. линейные;
3. поэтапные;
4. относительные;
5. косвенные.

**Ответ:1,5**

**12. Выберите три правильных ответа. Какие выделяют виды гибкости: (тема 7, (и УК-7.1)**

1. статистическая;
2. динамическая;
3. скоростная;
4. активная;
5. пассивная;
6. амплитудная;

7.статическая.

**Ответ:2,4,5**

**13. Выберите три правильных ответа. К специальным прикладным качествам врача относят: (тема 8, (и УК-7.3)**

1. устойчивость к гиподинамии;
2. ортостатическую устойчивость;
3. быстроту зрительного различения и подвижность нервных процессов;
4. устойчивость к укачиванию.

**Ответ:1,3,4**

**14. Выберите три правильных ответа. Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля? (тема 10, (и УК-7.2, и УК-7.3)**

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

**Ответ:1,2,3**

**15. Выберите три правильных ответа. Наилучшие показатели работоспособности человека характеризуются следующими значениями индекса Руффье: (тема 10, (и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. 0.5;
2. 0.6;
3. 0.7;
4. 0.8.

**Ответ:1,3,4**

**16. Выберите два правильных ответа. Абсолютными противопоказаниями к использованию дыхательной гимнастики поА. Стрельниковой являются: (тема 17, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. инфаркт миокарда;
2. хронический гайморит;
3. инсульт;
4. гипертония;
5. лейкемия;
6. открытая форма туберкулеза.

**Ответ:1,6**

**17. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Основной способ передвижения человека, естественная его локомоция – это \_\_\_\_\_ (тема 23, и УК-7.1)**

**Ответ: ходьба**

**18. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Перекат – это \_\_\_\_\_ отталкивание ближней к планке ног. (тема 25,и УК-7.1)**

**Ответ: отталкивание**

**19. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Для развития взрывной силы применяют упражнения с \_\_\_\_\_, прыжковые(тема 26, и УК-7.1, и УК-7.2)**

**Ответ: отягощением**

**20. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Физическое упражнение – это основное \_\_\_\_\_ физического воспитания. (тема 2, и УК-7.1)**

**Ответ: средство**

**21. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Гибкость – это способность выполнять движение с большой \_\_\_\_\_ (тема 7, и УК-7.1)**

**Ответ: амплитудой**

**22. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Самым доступным видом физической активности считается \_\_\_\_\_ (тема 9, и УК-7.1)**

**Ответ: ходьба**

**23. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы.**

**Метод строго регламентированного \_\_\_\_\_ является основным методом гимнастики. (тема 11, и УК-7.1, и УК-7.2)**

**Ответ: упражнения**

**24. Установите соответствие даты события (тема 12, и УК-7.1)**

**1. В каком году была основана Федерация спортивной гимнастики в России?**

**2. В каком году гимнастика была включена в программу Олимпийских игр?**

**3. Когда впервые в олимпийском турнире по гимнастике впервые приняли участие женщины?**

1. 1896

2. 1928

3. 1986

**Ответ:** 1-3, 2-1, 3-2

**25. Установите соответствие определения понятий (тема 15, и УК-7.1)**

**1. Ритмическая гимнастика**

**2. Шейпинг**

**3. Атлетическая гимнастика**

**4. Степ-аэробика**

1. система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшению функционального состояния организма;

2. система упражнений с отягощениями, направленная на укрепление здоровья, развитие силы и создания красивого, гармоничного телосложения;

3. система физических упражнений с использованием степ-платформы;

4. разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.

**Ответ:** 1-4, 2-1, 3-2, 4-3

**26. Установите соответствующие характеристики дыхательных гимнастик (тема 17, и УК-7.1, и УК-7.2)**

**1. Для дыхательной гимнастике по К. Бутейко характерно**

**2. Для «боди-флекс» характерно**

**3. Для дыхательной гимнастике по А. Стрельниковой характерно**

1. дыхание, при котором вдохи очень короткие и ограничены, а выдохисамопроизвольны.

2. трехтактное поверхностное дыхание с максимальной паузой дыхания на выдохе;

3. вдыхать через нос, а выдыхать через рот;

**Ответ:** 1-2, 2-3, 3-1

**27. Найдите соответствие в характеристики понятий (тема 25, и УК-7.1)**

**1. Гимнастический прыжок**

**2. Флоп**

**3. Перекат**

1. во время отталкивания, после разбега под прямым углом, согнутая маховая нога переходит через планку

2. отталкивание ближней к планке ногой. Разбег выполняется под углом примерно 45°. После отталкивания почти выпрямленная маховая нога выполняет мах к планке, одновременно туловище поворачивается к планке, а толчковая нога подтягивается к груди

3. прыгун бежит в спринтерском стиле (бег на носках), вследствие чего туловище несколько наклоняется к центру дуги разбега, что влечет за собой снижение центра тяжести

**Ответ:** 1-1, 2-3, 3-2

**28. Установите последовательность алгоритма составления индивидуальной оздоровительной программы: (тема 27, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1) определения уровня здоровья,

2) тренировки,

3) поиска необходимой информации,

4) занесение результатов тренировки в «паспорт здоровья»;

**Ответ:** 1, 3, 2, 4

**29. В какой последовательности составляется индивидуальная оздоровительная программа с учетом отклонений в работе систем организма? (тема 27, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. устранение проблем с суставами

2. устранение проблем с эндокринной и мочеполовой системой

3 устранение проблем с желудочно-кишечным трактом и дыхательных систем,

**Ответ:** 3, 2, 1

**30. Установите последовательность построения элементов подвижной игры: (тема 4, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. задачи игры
2. ожидаемые результаты игры
3. методика и организация проведения игры
4. содержание игры
5. направленность игры
6. цель игры

**Ответ:** 6, 1, 5, 3, 4, 2

**31. Выберите один правильный ответ. Физическая подготовленность характеризуется: (тема 1, и УК-7.1)**

1. высокими результатами в спортивной деятельности;
2. устойчивостью к воздействию неблагоприятных факторов;
3. Эффективностью и экономичностью двигательных действий;
4. уровнем работоспособности и разносторонностью двигательного опыта.

**Ответ:** 4

**32. Выберите один правильный ответ. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме: (тема 2, и УК-7.1)**

1. 4-6 ч;
2. 5-7 ч;
3. 16 ч;
4. 10-12 ч.

**Ответ:** 4

**33. Выберите один правильный ответ. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип: (тема 2, и УК-7.1)**

1. активного отдыха;
2. сознательности и активности;
3. наглядности;
4. динамичности.

**Ответ:** 1

**34. Выберите один правильный ответ. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для: (тема 3, и УК-7-1)**

1. всестороннего развития физической подготовленности;
2. развития выносливости, скорости;
3. формирования правильной осанки.

**Ответ:** 1

**35. Выберите один правильный ответ. Что такое интервал? (тема 3, и УК – 7.1)**

1. расстояние между направляющими и замыкающими в колонне;
2. расстояние между двумя учащимися, стоящими в одной шеренге;
3. расстояние правым и левым флангом в колонне.

**Ответ:** 2

**36. Выберите один правильный ответ. В чем состоит отличие подвижных игр от спортивных? (тема 4, и УК-7.1)**

1. в подвижных играх нет строго регламентированных правил;
2. подвижные игры не способствуют развитию физических качеств;
3. в подвижных играх нет сложной техники и тактики игры.

**Ответ:** 3

**37. Выберите один правильный ответ. Двигательное умение – это: (тема 5, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. способность выполнить прием игры, решить двигательную задачу при условии концентрированного внимания обучаемого на каждом движении, входящем в изучаемый прием;



2. способность точно управлять своими движениями в различных условиях окружающей обстановки, быстро осваивать новые движения и успешно действовать в измененных условиях;
3. система навыков высшего порядка.

**Ответ:1**

**38. Выберите один правильный ответ. Бег на длинные дистанции развивает: (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. ловкость;
2. быстроту;
3. выносливость.

**Ответ:3**

**39. Выберите четыре правильных ответа. Разновидности специальной выносливости: (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. скоростная;
2. силовая;
3. ведущая;
4. статическая;
5. базовая;
6. скоростно-силовая.

**Ответ:1,2,4,6**

**40. Выберите три правильных ответа. Какие упражнения применяются для развития и сохранения гибкости: (тема 7, и УК-7.2, и УК-7.3)**

1. смежные;
2. маховые;
3. простые;
4. скоростные;
5. комплексные;
6. пружинистые.

**Ответ:2,3,6**

**41. Выберите три правильных ответа. В чем заключаются задачи гимнастики как учебно-педагогической дисциплины? (тема 11, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. Воспитание эстетических, волевых, нравственных качеств ;
2. Укрепление здоровья занимающихся, содействие их физическому развитию ;
3. Подготовка высококвалифицированных спортсменов по спортивной, художественной гимнастике и акробатике как самостоятельным видам спорта. ;
4. Обогащение занимающихся специальными знаниями в области гимнастики, формирование гигиенических навыков, приучение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

**Ответ:1,2,4**

**42. Выберите три правильных ответа. Графическая запись общеразвивающих упражнений подразделяется на: (тема 13, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. штриховую;
2. полу контурную;
3. контурную;
4. развернутую.

**Ответ:1,2,3**

**43. Выберите три правильных ответа. Какие заболевания не являются противопоказаниями к применению аутогенной тренировки? (тема 18, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. повышенное артериальное давление;
2. пониженное артериальное давление;
3. заболевания ЖКТ в стадии обострения;
4. бронхиальная астма;
5. нарушение периферического кровообращения;
6. тяжелые психические расстройства.

Ответ: 1,4,6

**44. Выберите три правильных ответа. К объективным показателям самоконтроля относятся: (тема 28, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. артериальное давление;
2. скорость мыслительных процессов;
3. частота сердечных сокращений;
4. спирометрия;
5. лабильность нервных процессов.

Ответ: 1,3,4

**45. Выберите три правильных ответа. Какие данные регистрируются в дневнике самоконтроля? (тема 28, (и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. самочувствие, настроение, степень утомления;
2. вес, пульс, аппетит, сон;
3. болевые ощущения;
4. время тренировочных занятий.

Ответ: 1,2,3

**46. Выберите три правильных ответа. Перед общей физической подготовкой могут быть поставлены следующие задачи: (тема 2, и УК-7.1)**

1. достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2. приобрести общую выносливость;
3. освоить технические двигательные действия других видов спорта;
4. увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц.

Ответ: 1,2,4

**47. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Гиподинамия – это \_\_\_\_\_ двигательной активности людей (тема 2, и УК-7.1)**

Ответ: недостаток

**48. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Расстояние между участниками, стоящими в колонну по одному называется \_\_\_\_\_ (тема 3,и УК-7.1)**

Ответ: дистанция

**49. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Прикладная сторона \_\_\_\_\_ подготовки отражена в принципе связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой. (тема 8, и УК-7.1)**

Ответ: физической

**50. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Физкультминутка — это комплекс упражнений для восстановления \_\_\_\_\_ человека; (тема 9, и УК-7.3)**

Ответ: работоспособности

**51. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Чтобы установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов проводится \_\_\_\_\_ контроль. (тема 10, и УК-7.1, и УК-7.2)**

Ответ: педагогический

**52. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Гимнастическая \_\_\_\_\_ — это система терминов для краткого и точного обозначения используемых в гимнастике понятий, предметов и упражнений, а также правила образования и применения терминов, установленных сокращений и формы записи упражнений. (тема 13, и УК-7.1, и УК-7.2)**

Ответ: терминология

**53. Вставьте пропущенное слово с маленькой буквы. Ежедневные занятия ..... гимнастикой усиливают кровообращение, улучшают деятельность сердечно – сосудистой системы и обмен веществ, положительно воздействуют на психику человека. (тема 14, и УК-7.1, и УК-7.2)**

Ответ: гигиенической

**54. Установите соответствие понятий (тема 15, и УК-7.1)**

1. Ритмическая гимнастика- это
2. Аквааэробика- это
3. Слайд-аэробика- это

#### **4. Велоаэробика- это**

1. система физических упражнений на специальной гладкой (пластиковой) дорожке;
2. тренировка на велотренажёре под музыку;
3. разновидность гимнастики, основным содержанием которой является общеразвивающие упражнения и танцевальные элементы.
4. система физических упражнений в воде, выполняемых под музыку;

**Ответ :** 1-3, 2-4, 3-1, 4-2

#### **55. Установите соответствие вида легкоатлетического упражнения по структуре движения (тема 21, и УК-7.1, и УК-7.2)**

- 1. Ходьба, бег**
- 2. Метание диска и молота**
- 3. Прыжки в длину с разбега, прыжки с шестом**

1. Ациклические
2. Смешанные
3. Циклические

**Ответ** 1-3, 2-1, 3-2

#### **56. Установите соответствие в названии легкоатлетической дистанции по степени протяженности (тема 21, и УК-7.1, и УК-7.2)**

- 1. Спринт**
- 2. Средняя дистанция**
- 3. Длинные дистанции**

1. 100 метров
2. 800 метров
3. 3000 метров
4. 200 метров
5. 400 метров
6. 5000 метров
7. 1500 метров
8. 10000 метров

**Ответ** 1-1,2,4, 2- 2,3,7, 3- 6,8

#### **57. Установите соответствие между объективными и субъективными показателями самоконтроля (тема 21, и УК-7.1, и УК-7.2)**

- 1. Объективные показатели самоконтроля**
- 2. Субъективные показатели самоконтроля**

1. самочувствие;
2. аппетит;
3. настроение;
4. желание тренироваться
5. артериальное давление;
6. динамометрия
7. частота сердечных сокращений;
8. спирометрия;
9. сон
10. физическая и умственная работоспособность
11. частота дыхания
12. жизненная емкость легких

**Ответ** 1- 5,6,7,8,11, 12 2-1, 2, 3,4,9,10

#### **58. Укажите правильную последовательность выполнения упражнений аутогенной тренировки (тема 18, и УК-7.3)**

1. Упражнения на ощущение тяжести
2. Упражнения для сердца
3. Упражнения для дыхания
4. Упражнения для ощущения тепла

5. Упражнения для головы
6. Упражнения для солнечного сплетения
7. Упражнения для шеи и затылка

Ответ 1, 4, 2, 3, 6, 5, 7

**59. Укажите правильную последовательность стадий формирования двигательного навыка (тема 5, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. генерализация
2. автоматизация
3. представление
4. концентрация
5. стабилизация

Ответ: 3, 1, 4, 5, 2

**60. Укажите правильную последовательность сензитивных периодов развития физических качеств (тема 2, и УК-7.1, и УК-7.2)**

1. ловкость
2. сила
3. выносливость
4. скоростно-силовые качества
5. гибкость
6. быстрота

Ответ 5, 1, 6, 4, 2, 3

#### Эталон ответов

Вопрос	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ответ	1	4	1	2	1	3	2	3	1,4	2,3,4
Вопрос	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ответ	1,5	2,4, 5,7	1,3,4	1,2,3	1,3,4	1,3,6	ходь ба	от- тал ки- ва- ние	отя- го- ще- нием	средство
Вопрос	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ответ	ам- пли- тудой	ход ьба	упраж- нения	1-3, 2-1, 3-2	1-4, 2-1, 3-2, 4-3	1-2, 2-3, 3-1	1-1, 2-3, 3-2	1,3, 2,4	3,2,1	6,1,5,3,4,2
Вопрос	31	32	3	34	35	36	37	38	39	40
Ответ	4	4	1	1	2	3	1	3	1,2,4 ,6	2,3,6
Вопрос	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
Ответ	1,2,4	1,2, 3	1,4,5	1,3,4	1,2,3	1,2,4	не- до- ста- ток	ди- ста- нции я	фи- зи- ческ ой	работо- способно- сти
Вопрос	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
Ответ	педа- гоги- че- ский	тер- ми- но- ло- гия	гигие- ниче- ской	1-3, 2-4, 3-1, 4-2	1-3, 2-1, 3-2	1)1,2,4; 2)2,3,7; 3)6,8	1)5, 6,7, 8,11 ,12 2)1, 2,3, 4,9, 10	1,4, 2,3, 6,5, 7	3, 1, 4, 5, 2	5,1,6,4,2,3

## **Ситуационные задачи, проверяющие освоение компетенции/ индикатора достижения компетенции**

### **Задача №1. (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)**

Для развития общей выносливости на применяются циклические упражнения. Какова должна быть их продолжительность и в каком режиме должны они выполняться?

**Ответ 15–20 мин. выполняемые в аэробном режиме**

### **Задача №2 (тема 6, и УК-7.1, и УК-7.2)**

Если интенсивность работы при развитии выносливости выше критической (75-85% от максимума, а частота пульса к концу нагрузки 180 уд/мин, то какова рекомендация снижения ЧСС для возобновления повторной работы?

**Ответ 120–130 уд/мин;**

### **Задача №3 (тема 10, и УК-7.1, и УК-7.2)**

Какой вид осмотра необходимо применить чтобы оценить телосложение, состояние опорно-двигательного аппарата (форму грудной клетки, ног, рук, стопы), осанку?

**Ответ внешний осмотр (соматоскопия)**

### **Задача №4. (тема 3, и УК-7.1, и УК-7.2, и УК-7.3)**

Как правильно подобрать длину скакалки для выполнения прыжковых упражнений?

**Ответ: встать на середину скакалки, ноги вместе, кисти со скакалкой на уровне плеч.**

### **Задача №5. (тема 3, и УК-7.1, и УК-7.2, и УК-7.3)**

Для выполнения этих упражнений занимающиеся объединяются в пары путем предварительного расчета их на «первый» и «второй», с учетом их роста, массы, физической подготовленности. Задание объясняется сначала первым, а потом вторым номерам. Какие нужно выбрать упражнения.

**Ответ общеразвивающие упражнения вдвоем.**

### **Задача №6. (тема 6 тема 3, и УК-7.1, и УК-7.2, и УК-7.3)**

Какую группу методов необходимо использовать в процессе выполнения различных по интенсивности упражнений?

**Ответ метод вариативно-прерывного упражнения (интервальный);**

## **3. Промежуточная аттестация по дисциплине (модулю) включает в себя решение тестовых и ситуационных задач.**

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

Основными этапами формирования указанных компетенций при изучении студентами дисциплины являются последовательное изучение содержательно связанных между собой *разделов (тем)* учебных занятий. Изучение каждого раздела (темы) предполагает овладение студентами необходимыми компетенциями. Результат аттестации студентов на различных этапах формирования компетенций показывает уровень освоения компетенций студентами.

**4.1. Перечень компетенций, планируемых результатов обучения и критериев оценивания освоения компетенций**

Код и наименование компетенции./ Код и наименование индикатора достижения компетенции	Содержание компетенции/ индикатора достижения компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)	Критерии оценивания результатов обучения (дескрипторы) по шкале зачтено/не зачтено	
			«не зачтено»	«зачтено»
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	иУК 7.1. знать способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни.	отсутствия знаний основных понятий и определений дисциплины или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы	показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса
		иУК 7.2. уметь использовать основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности; применять здоровьесберегающие технологии для обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Обучающийся не может использовать теоретические знания по дисциплине для решения практических профессиональных задач в рамках РП	показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт в рамках изучаемой дисциплины.

		иУК 7.3. Владеть здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	Не владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины	владеет навыками в соответствии с требованиями РП дисциплины
--	--	--	---	--

## 4.2. Шкала и процедура оценивания

### 4.2.1. процедуры оценивания компетенций (результатов)

№	Компоненты контроля	Характеристика
1.	Способ организации	Традиционный
2.	Этапы учебной деятельности	Текущий контроль успеваемости Промежуточная аттестация
3.	Лицо, осуществляющее контроль	Преподаватель
4.	Массовость охвата	Групповой, индивидуальный
5.	Метод контроля	Стандартизированный контроль (тестовые задания с эталонами ответа), Выполнение нормативов

### 4.2.2. Шкалы оценивания компетенций (результатов освоения)

#### Традиционная система

##### Для спортивных нормативов на занятии:

- Оценка "отлично" выставляется студенту, если он полностью выполнит требования спортивных нормативов.
- Оценка "хорошо" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов с незначительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "удовлетворительно" выставляется студенту, если он выполнил требования спортивных нормативов со значительным нарушением техники выполнения спортивных упражнений.
- Оценка "неудовлетворительно" выставляется студенту, который не выполнил требования спортивных нормативов.

##### Для стандартизированного тестового контроля:

Оценка «отлично» выставляется при выполнении без ошибок более 90 % заданий.

Оценка «хорошо» выставляется при выполнении без ошибок более 70 % заданий.

Оценка «удовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок более 50 % заданий.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется при выполнении без ошибок менее 50 % заданий.

##### Примечание:

Оценивание результатов освоения дисциплины в рамках тестовых заданий с множеством выборов правильных ответов или тестовых заданий на установление соответствия осуществляется по следующей методике:

##### Для тестов с множественностью правильных ответов.

Каждому ответу определяются правильные и неправильные варианты ответов.

Каждому правильному варианту ответа назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

##### Пример:

Текст вопроса: «Какие из следующих симптомов характерны для острого аппендицита? (Выберите все подходящие варианты)»

Варианты ответов и их веса:

A) Боль в правой нижней части живота (+25%)

B) Тошнота и/или рвота (+25%)

C) Повышение температуры тела (+25%)

D) Потеря аппетита (+25%)

E) Головная боль

F) Боль в левой нижней части живота

Например, выбор двух правильных симптомов дает 0.5 балла, трех - 0.75 балла, и так далее.

##### Для тестов на установление соответствия:

Каждому правильному ответу назначается определенный вес.

Устанавливается общий балл за вопрос, равный 1 (или 100 %).

В результате ответа на вопрос суммируются веса выбранных студентом ответов. Полученная сумма сравнивается с максимально возможным баллом. Итоговый балл рассчитывается как процент от максимального.

##### Пример:

Вопрос: "Сопоставьте медицинские термины с их определениями."



Общий балл за вопрос: 1 балл

Элементы для сопоставления:

Анемия

Гипертония

Диабет

Остеопороз

Варианты ответов:

А) Повышенное кровяное давление

В) Снижение плотности костной ткани

С) Недостаток эритроцитов или гемоглобина в крови

Д) Нарушение обмена глюкозы

Правильные сопоставления:

1 - С

2 - А

3 - D

4 - В

Оценивание:

Каждое правильное сопоставление стоит 0.25 балла (1 балл / 4 элемента).

При полном правильном соответствии оценка равна 1 баллу (0,25 x 4).

При частичном оценка равна произведению веса ответа на количество правильных ответов.

Например, при правильном сопоставлении 3 ответов оценка равна 0,75 (0,25x3) и т.д.

#### **4.3. Шкала и процедура оценивания промежуточной аттестации**

##### **Критерии оценивания зачета (в соответствии с п.4.1.)**

«Зачтено» выставляется при условии, если у студента сформированы заявленные компетенции, он показывает хорошие знания изученного учебного материала; самостоятельно, логично и последовательно излагает и интерпретирует материалы учебного курса; полностью раскрывает смысл предлагаемого вопроса; владеет основными терминами и понятиями изученного курса; показывает умение переложить теоретические знания на предполагаемый практический опыт.

«Не зачтено» выставляется при несформированности компетенций, при наличии серьезных упущений в процессе изложения учебного материала; в случае отсутствия знаний основных понятий и определений курса или присутствии большого количества ошибок при интерпретации основных определений; если студент показывает значительные затруднения при ответе на предложенные основные и дополнительные вопросы; при условии отсутствия ответа на основной и дополнительный вопросы.

**Зачет принимается по результатам выполнения спортивных нормативов**

##### **Приложение 1**

Женщины				Мужчины			
Контрольное требование	Баллы			Контрольное требование	Баллы		
	5	4	3		5	4	3
	Критерии оценки				Критерии оценки		
12-минутный бег (км)*	2,3-2,4	2,1-2,3	1,9-2,1	12-минутный бег (км)*	2,7-3,0	2,5-2,7	2,2-2,5
Приседания на одной ноге (кол-во раз)	12	10	8	Поднимание ног к перекладине (кол-во раз)	10	7	5
Сгибание и разгибание рук из упора лежа (кол-во раз)	15	12	10	Сгибание и разгибание рук на брусьях (кол-во раз)	15	12	9
Прыжки через скакалку	≥150	140	130	Прыжки через скакалку	≥135	125	110

Челночный бег 6х9м, (сек.)	15,6	16,3	17,0	Челночный бег (6х9м)	13,0	13,8	14,8
-------------------------------	------	------	------	-------------------------	------	------	------

№ п/п	Содержание	Формаоценки	Сроки
<b>Контрольно-зачетные тесты и требования</b>			
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на коленях(девушки)	Балл	1-10 сем
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юноши)	Балл	1-10 сем
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены	Балл	1-10 сем
4.	Подтягивание на перекладине (юноши)	Балл	1-10 сем
5.	Наклон вперед из положения сидя на полу (расстояние в смот кончиков пальцев до поверхности опоры (гибкость)).	Балл	1-10 сем
6.	Подтягивание на низкой перекладине из положения лёжа на спине (девушки)	Зачет	1-10 сем
7.	Отжимание от стены из и.положения. стоя на вытянутые	Зачёт	1-10 сем

**Зачетные нормативы для студентов (оценочная таблица)**

Балл	Мужчины			Женщины			Балл
	Прыжок в	Подтягивание	Гибкость	Прыжок в	Поднимание туловища	Гибкость	
6	270	25	25	210	70	26	6
5,9	268	24	24	208	69	24	5,9
5,8	266	23	23	206	68	23	5,8
5,7	264	22	22	204	67	22	5,7
5,6	262	21	21	202	66	21	5,6
5,5	260	20	20	200	65	20	5,5
5,4	258	19	19	198	64	19	5,4
5,3	256	18	18	196	63	18	5,3
5,2	254	17	17	194	62	17	5,2
5,1	252	16	16	192	61	16	5,1
5	250	15	15	109	60	15	5
4,9	249			189	59		4,9
4,8	248			188	58		4,8
4,7	247			187	57		4,7
4,6	246	14	14	186	56		4,6
4,5	245			185	55	14	4,5
4,4	244			184	54		4,4
4,3	243	13	13	183	53		4,3
4,2	242			182	52		4,2
4,1	241			181	51		4,1
4	240	12	12	180	50	13	4
3,9	239			179	49		3,9

3,8	238			178	48		3,8
3,7	237			177	47	12	3,7
3,6	236	11	11	176	46		3,6
3,5	235			175	45		3,5
3,4	234			174	44	11	3,4
3,3	233	10	10	173	43		3,3
3,2	232			172	42		3,2
3,1	231			171	41		3,1
3	230			170	40	10	3
2,9	299			169	39		2,9
2,8	288			168	38		2,8
2,7	227			167	37		2,7
2,6	226		8	166	36		2,6
2,5	225	8		165	35	9	2,5
2,4	224			164	34		2,4
2,3	223		7	163	33		2,3
2,2	222			162	32		2,2
2,1	221			161	31		2,1
2	220	7	6	160	30	8	2
1,9				159	29		1,9
1,8	2			158	28		1,8
1,7				157	27		1,7
1,6	218		5	156	26		1,6
1,5		6		155	25	7	1,5
1,4	217			154	24		1,4
1,3			4	153	23		1,3
1,2	216			152	22		1,2
1,1				151	21		1,1
1	215	5	3	150	20	6	1
0,9				148	18		0,9
0,8	210			146	16	5	0,8
0,7		4		144	14		0,7
0,6	205		2	142	12	4	0,6
0,5				140	10		0,5
0,4	200	3		135	8	3	0,4
0,3			1	130	6	2	0,3
0,2		2		125	4	1	0,2
0,1	190	1	0	120	2	0	0,1