ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат:
03AC4680005EB44580475D6735E0C0904D
Владелец: АНО ВО "НМИ"
Действителен с 03/06/2026 до 03/09/2027

Автономная некоммерческая организация
высшего образования
«Невинномысский медицинский институт»

Утверждаю
Ректор АНО ВО «НМИ»
_____ С.С. Наумов
«___» _____ 2026 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Б 1.О.29 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ

по направлению подготовки **34.03.01** Сестринское дело
профиль: Медико-организационная и педагогическая деятельность медицинской сестры (брата)

программа подготовки бакалавриат
Форма обучения: очная
год начала подготовки 2026

Невинномысск, 2026

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями федерального государственного стандарта высшего образования по направлению подготовки 34.03.01 Сестринское дело, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.09.2017 г. № 971 и учебного плана Автономной некоммерческой организации высшего образования «Невинномысский медицинский институт»

1. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ДИСЦИПЛИНЫ

Цель– формирование у обучающихся способности поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; способности к противодействию применения допинга в спорте и борьбе с ним.

Задачи:

-понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

-укреплять здоровье обучающихся, повышать и поддерживать на оптимальном уровне физическую и умственную работоспособность, психомоторные навыки;

-вырабатывать ценностные установки на качественное применение средств и методов физической культуры как неотъемлемого компонента здорового образа жизни, фактора общекультурного развития и овладения медицинской профессией;

-сформировать психофизический статус личности будущего специалиста по содержанию его двигательной активности;

- обучать различным двигательным навыкам, сочетая с профессионально-прикладной физической подготовкой, методам оценки физического, функционального, психоэмоционального и энергетического состояния организма и методам коррекции средствами физической культуры;

-расширять арсенал прикладных двигательных координаций, увеличивать диапазон функциональных возможностей специалиста для предупреждения воздействия опасных вредных производственных факторов будущей профессиональной деятельности;

-обучать само- и взаимоконтролю на групповых и индивидуальных занятиях средствами физической культуры, ведению дневника самоконтроля, составлению и проведению комплексов утренней гимнастической и производственной гимнастики;

-формировать навыки соблюдения требований личной и общественной гигиены, мотивационно - ценностное отношение к ежедневному выполнению двигательного режима, прививать интерес к занятиям спортом и желание к отказу от вредных привычек;

-формировать у обучающихся мотивы для самостоятельных занятий, как в период обучения, так и в процессе профессиональной деятельности для приобретения обучающимися достаточно полного и правильного представления о значимости и содержании профессионально-прикладной физической подготовки специалиста.

Воспитательной задачей является формирование гражданской позиции, активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего общечеловеческие гуманистические и демократические ценности.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дисциплина «Физическая культура и спорт» относится к обязательной части блока 1 «Дисциплины (модули)» основной профессиональной образовательной программы.

Дисциплина ««Физическая культура и спорт» изучается в 1 семестре очной формы обучения.

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ, СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код и наименование компетенции	**Наименование индикатора достижения компетенции**	**Планируемые результаты обучения, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций**
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1. Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья	**Знать:** способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; **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; **Владеть:** здоровьесберегающими технологиями, поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;
	УК 7.2. Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления	**Знать:** основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма; **Уметь:** сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года; **Владеть:** умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;
ОПК-7 Способен участвовать в разработке и реализации реабилитационных программ	ОПК 7.1 Способен оценить функциональные резервы организма человека и реабилитационный потенциал пациентов	**Знать:** организационно-методические основы медицинской реабилитации в различных медицинских организациях при различных патологических состояниях; **Уметь:** оценить функциональные резервы организма человека и реабилитационный потенциал пациентов;

		Владеть: методами контроля применения допинга в спорте.
	ОПК-7.2. Организует реабилитационную работу медицинского персонала в соответствии с их функциональными обязанностями в медицинских организациях различного профиля.	**Знать: в**лияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.; **Уметь:** организовать реабилитационную работу медицинского персонала в соответствии с их функциональными обязанностями в медицинских организациях различного профиля; **Владеть навыками:** определения индивидуального уровня развития физических качеств, оценивает показатели здоровья для выбора методов и средств физической культуры, развивающих и корректирующих здоровье
ОПК-9. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний пациентов (населения)	ОПК-9.1. Способен организовывать и участвовать в проведении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осуществлении диспансерного наблюдения	**Знать:** о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний; **Уметь:** проводить консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки; **Владеть навыками:** консультирования пациента и семьи по вопросам сохранения и укрепления здоровья в разные возрастные периоды и методологию проведения общеоздоровительных мероприятий
	ОПК-9.2. Проводит консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки	**Знать: В**лияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек.; **Уметь:** применять рациональные способы сохранения и укрепления физического и психического здоровья, формирует мотивированное отношение к сохранению и укреплению здоровья; **Владеть навыками:** предупреждения травматизма у занимающихся физической культурой.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

знать:

- физиологические особенности организма, основные здоровьесберегающие технологии и методы поддержания здорового образа жизни;

- способы распределения рабочего и свободного времени, факторы, влияющие на работоспособность;

- основные нормы здорового образа жизни и способы их пропаганды;

- понятие допинга, историю борьбы с допингом в спорте, общие принципы борьбы с допингом, ущерб, наносимый допингом идее спорта; риск применения допинга;

уметь:

- выбирать систему мер по охране и укрепления здоровья с учетом физиологических особенностей организма;

- планировать свое рабочее и свободное время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности;

- соблюдать нормы здорового образа жизни в различных жизненных ситуациях и в профессиональной деятельности;

- проводить и корректировать учебную и профилактическую работу по нарушениям антидопингового законодательства среди обучающихся;

владеть:

- навыками обоснованного применения здоровьесберегающих технологий для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма;

- формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий.

4.ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Очная форма обучения

Вид учебной работы	Всего часов	3 семестр
1.Контактная работа обучающихся с преподавателем:	**30**	**30**
Аудиторные занятия всего, в том числе:	**30**	**30**
Лекции	6	6
Лабораторные	-	-
Практические занятия	24	24
2. Самостоятельная работа	**42**	**42**
Контроль	**-**	**-**
ИТОГО:	**72**	**72**
Общая трудоемкость	**2**	**2**

5. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование раздела (темы) дисциплины	Содержание раздела (темы разделов)	Индекс компетенции
Тема 1 .Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	Исследование и характеристика особенностей физической культуры и спорта, как социальных феноменов общества. Ознакомление с основами организации учебного процесса по физическому воспитанию обучающихся. Анализ роли физкультуры в различных сферах жизни	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-9.1: ОПК-9.2
Тема 2. .Физическая культура и спорт как средства	Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования. Формирование психических	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-7.1;

психофизического совершенствования обучающихся. Применения допинга в спорте	качеств, свойств личности в процессе физического воспитания. Применения допинга в спорте и борьба с ним. Мероприятия по профилактике применения допинга. Препараты, используемые в качестве допинга и их влияние на организм человека.	ОПК-7.2; ОПК-9.1: ОПК-9.2
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья и работоспособности человека.	Здоровый образ жизни студента как результат распространения индивидуального или группового стиля поведения, общения, организации жизнедеятельности. Компоненты физической культуры: физическое воспитание и оздоровительно-реабилитационная физкультура.	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-9.1: ОПК-9.2
Тема 4. Роль физических упражнений и направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма.	Влияние физических нагрузок на различные системы органов, влияние физических нагрузок на обмен веществ и энергии, влияние физических нагрузок на опорно-двигательную систему	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-9.1: ОПК-9.2
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями различной направленности, характер содержания занятий в зависимости от возраста, границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста, взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-9.1: ОПК-9.2
Тема 6.Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающегося	Микропаузы как очень короткие перерывы длительностью в несколько секунд между трудовыми операциями, оценка их роли и значения в повышении работоспособности обучающихся. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультурная пауза и минутка, их значение.	УК-7.1 УК-7.2 ОПК-7.1; ОПК-7.2; ОПК-9.1: ОПК-9.2

6. СТРУКТУРА ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Очная форма обучения

Наименование раздела (темы) дисциплины	Виды учебной деятельности, включая самостоятельную работу (в часах)			
	Л	ЛР	ПЗ	СРС
Тема 1 Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся	1	-	4	7
Тема 2. .Физическая культура и спорт как средства психофизического совершенствования обучающихся. Применения допинга в спорте	1	-	4	7
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья и работоспособности человека.	1	-	4	7
Тема 4. Роль физических упражнений и направленной физической тренировки на совершенствование систем и функций человеческого организма.	1	-	4	7
Тема 5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	-	4	7
Тема 6. Использование «малых форм» физической культуры в режиме учебного дня обучающегося	1	-	4	7

Итого (часов)	6	-	24	42
Форма контроля	Зачет			

7. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Самостоятельная работа обучающихся направлена на углубленное изучение разделов и тем рабочей программы и предполагает изучение литературных источников, выполнение домашних заданий и проведение исследований разного характера. Работа основывается на анализе литературных источников и материалов, публикуемых в интернете, а также реальных речевых и языковых фактов, личных наблюдений. Также самостоятельная работа включает подготовку и анализ материалов по темам пропущенных занятий.

Самостоятельная работа по дисциплине включает следующие виды деятельности:

- работа с лекционным материалом, предусматривающая проработку конспекта лекций и учебной литературы;
- поиск (подбор) и обзор литературы, электронных источников информации по индивидуально заданной проблеме курса, написание доклада, исследовательской работы по заданной проблеме;
- выполнение задания по пропущенной или плохо усвоенной теме;
- самостоятельный поиск информации в Интернете и других источниках;
- выполнение домашней контрольной работы (решение заданий, выполнение упражнений);
- изучение материала, вынесенного на самостоятельную проработку (отдельные темы, параграфы);
- написание рефератов;
- подготовка к тестированию;
- подготовка к практическим занятиям;
- подготовка к зачету.

Типовые задания для самостоятельной работы

Тематика рефератов

1. История развития спорта.
2. Новые направления в оздоровительных системах физической культуры.
3. Занятия физической культурой в раннем, дошкольном и школьном возрасте.
4. Средства и методы развития физических качеств.
5. Средства и методы ППФП врачей разных специальностей.
6. Физическая культура в системе подготовки учителя и ее профессиональная направленность
7. Врачебный контроль и самоконтроль в процессе физического воспитания.
8. Общая физическая подготовка в системе физического воспитания студентов вузов.
9. Личная и общественная гигиена. Гигиенические основы физических упражнений.
10. Формирование здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие здоровый образ жизни.
11. Система физической культуры и спорта в Российской Федерации.
12. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов.
13. Формирование профессионально-прикладных качеств у студентов на занятиях по физической культуре.
14. Основы законодательства в физической культуре и спорте.
15. Международные нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту.
16. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту Российской Федерации.
17. Нормативно-правовые документы по физической культуре и спорту субъектов Российской Федерации.
18. Медико-биологические основы физического воспитания и здоровый образ жизни.

19. Общие требования врачебного контроля над здоровьем студентов.
20. Гигиенические требования и средства восстановления.
21. Основы медицинского контроля и самоконтроля.
22. Первая помощь при травмах.
23. Методы закаливания и поддержания здорового образа жизни.
24. Психологические особенности студентов в процессе занятий физической культурой и спортом.
25. Формирование умственных, морально-волевых, пси¬хо¬ло¬гических качеств на занятиях по физической культуре и спорту.
26. Информациология в физической культуре и спорте.
27. Финансовое обеспечение физической культуры и спорта.
28. Спортивный маркетинг, спортивное спонсорство, спортивное лицензирование.
29. Деятельность Международного олимпийского комитета, международных спортивных организаций, объединений, ассоциаций и союзов.
30. Деятельность Международной федерации университетского спорта (ФИСУ).
31. Деятельность Олимпийский комитет России, спортивных федераций России.
32. Принципы, методы и величина нагрузки в процессе тренировки по одному из видов спорта
33. Оригинальные методики развития и совершенствования физических и специальных качеств.
34. Методики ускоренного обучения студентов плаванию способом брасс.
35. Особенности тренировочного процесса на тренажерах.
38. Профилактика предупреждения травматизма в процессе спортивных тренировок и соревнований по отдельным видам спорта.
37. Организация и методика проведения физкультурно-спортивных мероприятий в вузе.
38. Современное представление о допинге, его социальной роли.

Критерии оценивания выполнения реферата

Оценка	Критерии
Отлично	полностью раскрыта тема реферата; указаны точные названия и определения; правильно сформулированы понятия и категории; проанализированы и сделаны собственные выводы по выбранной теме; использовалась дополнительная литература и иные материалы и др.;
Хорошо	недостаточно полное, раскрытие темы; несущественные ошибки в определении понятий и категорий и т. п., кардинально не меняющих суть изложения; использование устаревшей литературы и других источников;
Удовлетворительно	реферат отражает общее направление изложения лекционного материала и материала современных учебников; наличие достаточного количества несущественных или одной-двух существенных ошибок в определении понятий и категорий и т. п.; использование устаревшей литературы и других источников; неспособность осветить проблематику дисциплины и др.;
Неудовлетворительно	тема реферата не раскрыта; большое количество существенных ошибок; отсутствие умений и навыков, обозначенных выше в качестве критериев выставления положительных оценок и др.

8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1 Основная литература:

1. Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол [Текст] : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2019. – 80 с. – ISBN 978-5-7782-3932-6. — URL: http://176.9.74.196/book.html?currBookId=41113

2. Шевелева, И. Н. Физическая культура и здоровье студента в образовательном процессе : учеб. пособие / И. Н. Шевелева, О. А. Мельникова, О. О. Фадина и др. - Москва : Советский спорт, 2021. - 128 с. - ISBN 978-5-00129-141-1. - Текст : электронный // ЭБС

"Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785001291411.html - Режим доступа : по подписке.

3. Драпкина, О.М. Методология лечебной физической культуры : Учебное пособие / О.М. Драпкина, М.А. Еремушкин. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2024. - ISBN 978-5-9704-8293-3, DOI: 10.33029/978-5-9704-8293-3-LFK-1-2024-1-184. - Электронная версия доступна на сайте ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. URL: https://www.studentlibrary.ru/book/01-UPS-4947.html - Режим доступа: по подписке. - Текст: электронный

8.2. Дополнительная литература

1. Лифанов, А. Д. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента : учебно-методическое пособие / Лифанов А. Д. , Гейко Г. Д. , Хайруллин А. Г. - Казань: КНИТУ, 2019. - 152 с. - ISBN 978-5-7882-2606-4. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785788226064.html - Режим доступа : по подписке.

1. Ериков, В. М., Физическая культура, спорт и здоровье в современном ми-ре : сборник статей / В. М. Ериков. — Москва : Русайнс, 2021. — 240 с. — ISBN 978-5-4365-5866-0. — URL: https://book.ru/book/938916 — Текст : элек-тронный.

3. Епифанов, В. А. Лечебная физическая культура : учебное пособие / Епи-фанов В. А. , Епифанов А. В. - Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2020. - 704 с. - ISBN 978-5-9704-5576-0. - Текст : электронный // ЭБС "Консультант студента" : [сайт]. - URL : https://www.studentlibrary.ru/book/ISBN9785970455760.html - Режим доступа : по подписке.

8.2 Лицензионное программное обеспечение

	Наименование ПО	**Тип лицензии**	**№ Договора**
1	Среда электронного обучения 3KL Moodle, версия 5GB 4.1.3b	Коммерческая	№1756-2 от 20 сентября 2023
2	1С Университет ПРОФ. Ред.2.2.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
3	1С: Университет ПРОФ. Активация возможности обновления конфигурации на 12 мес.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
4	Программное обеспечение «Планы ВПО»	Коммерческая	№2193-24
5	Аппаратно-программный комплекс в составе интерактивного стола и предустановленного программного обеспечения для отображения трехмерного образа человеческого тела. Интерактивный анатомический стол «Пирогов» Модель II	Коммерческая	№1190
6	Защищенный программный комплекс 1С: Предприятие 8.3z	Коммерческая	№ЛМ00-000221
7	1С: Предприятие 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
8	1С: Предприятие 8.3 ПРОФ. Лицензия на сервер.	Коммерческая	№ЛМ00-000221
9	1С: Бухгалтерия 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
10	1С: Зарплата и управление персоналом 8 ПРОФ.	Коммерческая	№ЛМ00-000490
11	MS SQL Server 2019 Standard	Коммерческая не исключительное право	№ЛМ00-000221
12	Система анализа программного и аппаратного TCIP/IP сетей (сетевой сканер Ревизор Сети версии 3.0)	Коммерческая	№966
13	Единый центр управления Dallas Lock. Максимальное количество сетевых устройств для мониторинга: 3	Коммерческая	№966
14	Неисключительное право на использование Dallas Lock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№966
15	Модуль сбора данных для специального раздела сайта образовательной организации высшего образования	Коммерческая не исключительное право	№2135-23

16	Kaspersky Стандартный Certified Media Pack Russian Edition.	Коммерческая	№297
17	Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition.	Educational License	№1190
18	Ревизор сети (версия 3.0), стандартное продление лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
19	Ревизор сети (версия 3.0) 5 IP, право на использование дополнительного IP адреса к лицензии на 1 год	Коммерческая	№1190
20	Неисключительное право на использование Dallas Lock 8.0-K (СЗИ НСД, СКН)	Коммерческая	№1190
21	Dallas Lock 8.0-K с модулем «Межсетевой экран». Право на использование (СЗИ НСД, СКН, МЭ)	Коммерческая	№3D-24
22	Лицензия на использование программы RedCheck Professional для localhost на 3 года	Коммерческая	№393853
23	Медиа-комплект для сертифицированной версии средства анализа защищенности RedCheck	Коммерческая	№393853
24	Kaspersky Certified Media Pack Customized	Коммерческая	№393853
25	ФИКС (версия 2.0.2), программа фиксации и контроля исходного состояния программного комплекса для ОС семейства Windows. Лицензия (право на использование) на 1 год	Коммерческая	№393853
26	TERRIER (версия 3.0) Программа поиска и гарантированного уничтожения информации на дисках. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
27	Передача неисключительных прав на использование ПО ViPNet Client for Windows 4.x (КС2). Сеть 2458	Коммерческая	№393853
28	Ревизор 1 XP Средство создания модели системы разграничения доступа. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
29	Ревизор 2 XP Программа контроля полномочий к информационным ресурсам. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
30	Агент инвентаризации. Лицензия на право использования на 1 год	Коммерческая	№393853
31	Libre Office	Бесплатная, GNU General Public License	
32	GIMP	Бесплатная, GNU General Public License	
33	Mozilla Thunderbird	Mozilla Public License	
34	7-Zip	Бесплатная, GNU General Public License	
35	Google Chrome	GPL	
36	Ubuntu	GPL	
37	VLC media player	LGPLv2.1+	

8.4 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

1. Российское образование. Федеральный образовательный портал – Режим доступа:
2. Министерство образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс]

–

Р
е

3. Научная педагогическая библиотека им. К.Д. Ушинского [Электронный ресурс] – Р
е 4. Российская государственная библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: ж
и 5. П
р 6. Большая медицинская библиотека - http://med-lib.ru/.
е 7. Российское образование. Федеральный портал. – http://www.edu.ru/, доступ свободный.
и 8. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» http://www.infosport.ru/
д 9. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: https://www.minsport.gov.ru/
у
п

Информационные справочные системы:

1. Справочно-правовая система «Консультант Плюс» - Режим доступа: http://www.consultant.ru/
2. Информационно-правовой сервер «Гарант» http://www.garant.ru/

9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Спортивный зал Ставропольский край, город Невинномысск, бульвар Мира, 27, зал спортивный универсальный	**Основное оборудование**: Тренажер беговая дорожка (2 шт.); скамейка горизонтальная (10 шт.); тренажер для мышц груди (1 шт.); тренажер-универсал с насадками (1 шт.); сетка волейбольная сетка (1 шт.); велотренажер (1 шт.) Гантели в ассортименте (20 шт.); Гири в ассортименте (4 шт.); Гриф для штанги (6 шт.); Диск для штанги, в ассортименте (42 шт.); Скамья для жима лежа (1 шт.); Баскетбольная ферма (2 шт.); Стол теннисный (4 шт.); Стол для армрестлинга (1 шт.) Козел гимнастический (1 шт.) Бревно гимнастическое (1 шт.) Волейбольная площадка (1 шт)
Кабинет 4 Помещение для самостоятельной работы, оснащенное компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа к ЭИОС вуза. 357114, Ставропольский край, г Невинномысск, б-р Мира, д 25	комплекты учебной мебели; компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и доступом к ЭИОС вуза;

10.ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ ОБУЧАЮЩИМИСЯ-ИНВАЛИДАМИ И ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ПРИ НАЛИЧИИ)

Особые условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее обучающихся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

– Закона РФ от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

– Закона РФ от 24.11.1995г. № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

– Приказа Минобрнауки России от 06.04.2021 N 245 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования - программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

– методических рекомендаций по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утв. Минобрнауки России 08.04.2014 № АК-44/05вн).

Под специальными условиями для получения образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, воспитания и развития таких обучающихся, включающие в себя использование адаптированных образовательных программ и методов обучения и воспитания, специальных учебников, учебных пособий и дидактических материалов, специальных технических средств обучения коллективного и индивидуального пользования, предоставление услуг ассистента (помощника), оказывающего обучающимся необходимую техническую помощь, проведение групповых и индивидуальных коррекционных занятий, обеспечение доступа в здания вуза и другие условия, без которых невозможно или затруднено освоение образовательных программ обучающимися с ограниченными возможностями здоровья.

В целях доступности изучения дисциплины инвалидами и обучающимися с ограниченными возможностями здоровья организацией обеспечивается:

1. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

– наличие альтернативной версии официального сайта организации в сети «Интернет» для слабовидящих:

– размещение в доступных для обучающихся, являющихся слепыми или слабовидящими, местах и в адаптированной форме (с учетом их особых потребностей) справочной информации (информация должна быть выполнена крупным рельефно-контрастным шрифтом (на белом или желтом фоне) и продублирована шрифтом Брайля);

– присутствие ассистента. оказывающего обучающемуся необходимую помощь:

– обеспечение выпуска альтернативных форматов печатных материалов (крупный шрифт или аудиофайлы);

– обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-поводыря. к зданию организации;

2. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:

– дублирование звуковой справочной информации визуальной (установка мониторов с возможностью трансляции субтитров (мониторы, их размеры и количество необходимо определять с учетом размеров помещения);

– обеспечение надлежащими звуковыми средствами воспроизведения информации:

3. Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата. Материально- технические условия обеспечивают возможность беспрепятственного доступа обучающихся в помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифтов, локальное понижение стоек-барьеров: наличие специальных кресел и других приспособлений).

Обучение лиц организовано как инклюзивно, так и в отдельных группах.

11.ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

11.1 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Этапы формирования компетенций в процессе освоения ОПОП прямо связаны с местом дисциплин в образовательной программе. Каждый этап формирования компетенции характеризуется определенными знаниями, умениями и навыками и (или) опытом

профессиональной деятельности, которые оцениваются в процессе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по дисциплине (практике) и в процессе государственной итоговой аттестации.

Оценочные материалы включают в себя контрольные задания и (или) вопросы, которые могут быть предложены обучающемуся в рамках текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине. Указанные планируемые задания и (или) вопросы позволяют оценить достижение обучающимися планируемых результатов обучения по дисциплине, установленных в соответствующей рабочей программе дисциплины, а также сформированность компетенций, установленных в соответствующей общей характеристике основной профессиональной образовательной программы.

На этапе текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине показателями оценивания уровня сформированности компетенций являются результаты устных и письменных опросов, написание рефератов, выполнение практических заданий, решения тестовых заданий.

Итоговая оценка сформированности компетенций определяется в период государственной итоговой аттестации.

Описание показателей и критериев оценивания компетенций

Показатели оценивания	Критерии оценивания компетенций	Шкала оценивания
Понимание смысла компетенции	Имеет базовые общие знания в рамках диапазона выделенных задач	Минимальный уровень
	Понимает факты, принципы, процессы, общие понятия в пределах области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет фактические и теоретические знания в пределах области исследования с пониманием границ применимости	Высокий уровень
Освоение компетенции в рамках изучения дисциплины	Наличие основных умений, требуемых для выполнения простых задач. Способен применять только типичные, наиболее часто встречающиеся приемы по конкретной сформулированной (выделенной) задаче	Минимальный уровень
	Имеет диапазон практических умений, требуемых для решения определенных проблем в области исследования. В большинстве случаев способен выявить достоверные источники информации, обработать, анализировать информацию.	Базовый уровень
	Имеет широкий диапазон практических умений, требуемых для развития творческих решений, абстрагирования проблем. Способен выявлять проблемы и умеет находить способы решения, применяя современные методы и технологии.	Высокий уровень
Способность применять на практике знания, полученные в ходе изучения дисциплины	Способен работать при прямом наблюдении. Способен применять теоретические знания к решению конкретных задач.	Минимальный уровень
	Может взять на себя ответственность за завершение задач в исследовании, приспосабливает свое поведение к обстоятельствам в решении проблем. Затрудняется в решении сложных, неординарных проблем, не выделяет типичных ошибок и возможных сложностей при решении той или иной проблемы	Базовый уровень
	Способен контролировать работу, проводить оценку, совершенствовать действия работы. Умеет выбрать эффективный прием решения задач по возникающим проблемам.	Высокий уровень

11. 2 Оценочные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации

УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (контролируемый индикатор достижения УК -7.1. Определение индивидуального уровня развития своих физических качеств, оценка показателей собственного здоровья; УК 7.2. Выбор и применение рациональных способов и приемов сохранения физического и психического здоровья, профилактики заболеваний, психофизического и нервно-эмоционального утомления).

ОПК-7 Способен участвовать в разработке и реализации реабилитационных программ (контролируемый индикатор достижения ОПК 7.1 Способен оценить функциональные резервы организма человека и реабилитационный потенциал пациентов; ОПК-7.2. Организует реабилитационную работу медицинского персонала в соответствии с их функциональными обязанностями в медицинских организациях различного профиля.).

ОПК-9. Способен распространять знания о здоровом образе жизни, направленные на повышение санитарной культуры и профилактику заболеваний пациентов (населения) (контролируемый индикатор достижения ОПК-9.1. Способен организовывать и участвовать в проведении профилактических медицинских осмотров, диспансеризации, осуществлении диспансерного наблюдения; ОПК-9.2. Проводит консультирование пациентов и членов их семей по вопросам профилактики заболеваний, их обострений и осложнений, организации рационального питания, обеспечения безопасной среды, физической нагрузки).

Типовые задания, для оценки сформированности знаний

Результаты обучения
Знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности, правила соблюдения норм здорового образа жизни; Знает основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроля за состоянием своего организма; Знает оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; Знает о фармакологических свойствах препаратов, используемых в качестве допинга и их влиянии на организм человека; Знает международные правовые нормы и законодательство Российской Федерации в части запрета препаратов; Знает современное представление о допинге, его социальной роли;

умения

Результаты обучения
Умеет 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; Умеет сочетать уровень умственной и двигательной активности в процессе рабочего дня, недели, года; Умеет выбирать методы и средства физической культуры и спорта для собственного физического и профессионально-личностного развития, коррекции здоровья и поддержания работоспособности; Умеет разбираться в вопросах противодействия применения допинга в спорте; Умеет разъясняет пагубность принудительного повышения спортивной работоспособности и побочные эффекты на организм; Умеет осуществляет мероприятия направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбу с ним;

профессиональные навыки, владения

Результаты обучения
Владеет здоровьесберегающими технологиями поддерживающими должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; Владеет умением отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья; Владеет навыками организации мероприятий по физкультуре и спорту; Владеет методами контроля применения допинга в спорте; Владеет навыками: проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий; Владеет формами и способами проведения профилактических информационных и практических антидопинговых мероприятий;

Типовые практические задания для подготовки к зачету, экзамену

№ задания	Проверяемая компетенция (индикатор достижения компетенции)	Содержание вопроса		Эталон ответа
ЗАДАНИЯ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ СООТВЕТСТВИЯ. **Инструкция к выполнению:** 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите, что в качестве ответа ожидаются пары элементов. 2. Прочитайте оба списка. 3. Сопоставьте элементы списка 1 с элементами списка 2, сформируйте пары элементов. 4. Запишите попарно буквы и цифры вариантов ответа (например, А1 или Б4)				
1.	УК-7	*Соотнесите виды спорта и их характеристики*		
		А. Лёгкая атлетика Б. Плавание В. Баскетбол Г. Шахматы	1. Командная игра с мячом, цель – забросить его в кольцо. 2. Вид спорта, включающий бег, прыжки и метания. 3. Интеллектуальная игра на доске с фигурами. 4.Передвижение в воде с помощью различных стилей.	А2, Б4, В1, Г3
2	УК-7	*Соотнесите спортивный инвентарь и вид спорта*		
		А. Гантели Б. Коньки В. Брусья Г. Теннисная ракетка	1. Фигурное катание 2. Теннис 3. Силовые тренировки 4. Спортивная гимнастика	А3, Б1, В4, Г2
3	УК-7	*Соотнесите физические качества и упражнения для их развития*		
		А.Выносливость Б. Гибкость В. Скорость Г. Сила	1.Бег на длинные дистанции 2.Подтягивания на перекладине 3.Наклоны вперёд из положения сидя 4. Бег на 100 метров	А1, Б3, В4, Г2
4.	УК-7	*Соотнесите олимпийские виды спорта и их категории*		
		А. Лыжные гонки Б. Фехтование В. Водное поло Г. Тяжёлая атлетика	1. Зимние Олимпийские игры 2. Летние Олимпийские игры	А1, Б2, В2, Г2

5.	УК-7	*Соотнесите термины и их определения*		
		А. Аэробика Б. Гиподинамия В. Разминка Г. Спортивный разряд	1. Недостаток физической активности 2. Комплекс упражнений перед основной нагрузкой 3.Вид фитнеса с ритмичными упражнениями под музыку 4. Официальное звание, присваиваемое за спортивные достижения	А3, Б1, В2, Г4
ЗАДАНИЕ ЗАКРЫТОГО ТИПА НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ Инструкция к выполнению: 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается последовательность элементов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Построить верную последовательность из предложенных элементов. 4 Записать буквы / цифры (в зависимости от задания) вариантов ответа в нужной последовательности без пробелов и знаков препинания (например, БВА или 135)				
6.	**УК-7**	*Установите правильную последовательность этапов проведения тренировки* 1.Основная часть (развитие физических качеств, отработка техники) 2.Заминка (восстановление дыхания, растяжка) 3.Разминка (разогрев мышц, суставная гимнастика)		312
7	**УК-7**	*Установите последовательность выполнения упражнений в утренней зарядке* 1. Наклоны и вращения туловища 2. Ходьба на месте с высоким подниманием колен 3. Потягивания вверх 4. Приседания		3214
8	**УК-7**	*Установите последовательность действий при оказании первой помощи при растяжении связок* 1. Наложение эластичного бинта 2. Прикладывание льда или холодного компресса 3. Обеспечение покоя повреждённой конечности 4. Обращение к врачу при сильной боли		3214
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ ОДНОГО ВЕРНОГО ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА **Инструкция к выполнению:** 1Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается только один из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать один ответ, наиболее верный. 4 Записать только номер (или букву) выбранного варианта ответа. 5 Записать аргументы, обосновывающие выбор ответа				
9	**УК-7**	*Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется* 1. гипокинезия 2. гиподинамия 3. атрофия 4. гипоксия		1
10	**УК-7**	*Физический параметр, определяемый весом груза, который мышца может поднять на определенную высоту, называется* 1. силой мышцы 2. амплитудой мышцы		1

		3. скоростью мышцы 4. объемом мышцы	
11	УК-7	*Двигательная активность - это* 1.суммарная величина движений за определенный отрезок времени 2.регулярные занятия физической культурой и спортом 3.активность в процессе физического воспитания, в процессе обучения 4.активность в свободное время, в процессе трудовой деятельности	1
12	УК-7	*Оценка физического состояния человека — это* 1. оценка физической подготовленности 2. оценка функций кровоснабжения 3. оценка морфологических показателей 4.оценка морфологических и физических показателей	4
13	УК-7	*Самые распространенные виды состязаний в древней Руси считались* 1. фехтование и верховая езда 2. борьба и кулачные бои 3. плавание и метание палицы 4. стрельба из лука и бег на различные дистанции	2
14	УК-7	*Физкультурная пауза проводится для:* 1. для снятия утомления в процессе труда 2. для снятия релаксации в процессе труда 3. для развития координации в процессе труда 4. для улучшения качества силы в процессе труда	1
ЗАДАНИЕ КОМБИНИРОВАННОГО ТИПА С ВЫБОРОМ НЕСКОЛЬКИХ ВАРИАНТОВ ОТВЕТА ИЗ ПРЕДЛОЖЕННЫХ И РАЗВЕРНУТЫМ ОБОСНОВАНИЕМ ВЫБОРА **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять, что в качестве ответа ожидается несколько из предложенных вариантов. 2 Внимательно прочитать предложенные варианты ответа. 3 Выбрать несколько верных вариантов ответов (2 или 3). 4 Записать последовательно номера (или буквы) выбранных вариантов без пробелов и знаков препинания (например, 135). 5.Записать развернутое обоснование выбора			
15	УК-7	*Какие из перечисленных видов спорта относятся к циклическим?* 1.Баскетбол 2.Плавание 3.Лёгкая атлетика (бег на длинные дистанции) 4.Тяжёлая атлетика 5.Велоспорт 6.Волейбол	235
16	УК-7	*Какие физические качества развиваются при занятиях с отягощениями?* 1.Гибкость 2.Сила 3.Скоростная выносливость 4.Координация 5.Мышечная выносливость	25
17	УК-7	*Какие упражнения относятся к аэробной нагрузке?* 1.Спринтерский бег 100 м 2.Прыжки со скакалкой 3.Жим штанги лёжа 4.Плавание в умеренном темпе	246

		5.Приседания со штангой 6.Езда на велосипеде (40-60 мин)	
18	УК-7	*Какие виды спорта входят в программу зимних Олимпийских игр?* 1.Биатлон 2.Спортивная гимнастика 3.Кёрлинг 4.Теннис 5.Фристайл 6.Плавание	135
19	УК-7	*Какие правила безопасности необходимо соблюдать на занятиях лёгкой атлетикой?* 1.Бегать в любой обуви 2.Проводить разминку перед бегом 3.Резко останавливаться после спринта 4.Соблюдать интервалы между бегунами 5.Игнорировать болевые ощущения в мышцах 6.Использовать спортивную обувь с амортизацией	246
ЗАДАНИЯ ОТКРЫТОГО ТИПА С КРАТКИМ ОТВЕТОМ (ВСТАВИТЬ ТЕРМИН, СЛОВОСОЧЕТАНИЕ И Т.П., ДОПОЛНИТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЕ) **Инструкция к выполнению:** 1. Внимательно прочитайте текст задания и поймите суть вопроса. 2. Продумайте логику и полноту ответа. 3. Запишите недостающий термин, словосочетание и т.п. или дополните предложение (при необходимости разделяя ответы знаком «;»)			
20	УК-7	Физическая культура как учебная дисциплина в вузе является _____	обязательной
21	УК-7	Физическую культуру личности определяют _____	физическая подготовленность, физическое совершенство
22	УК-7	Физическая рекреация – это _____	рекреативный вид физической культуры, предполагающий использование физических упражнений и различных видов спорта в упрощенных формах активного отдыха людей
23	УК-7	Воздействие физических упражнений на организм спортсмена, вызывающее активную реакцию его функциональных систем, называется _____	нагрузкой
24	УК-7	Особое состояние организма, обусловленное недостаточной двигательной активностью называется _____	гипокинезия
ЗАДАНИЕ ОТКРЫТОГО ТИПА С РАЗВЕРНУТЫМ ОТВЕТОМ **Инструкция к выполнению:** 1 Внимательно прочитать текст задания и понять суть вопроса. 2 Продумать логику и полноту ответа. 3 Записать ответ, используя четкие компактные формулировки. 4 В случае расчетной задачи записать решение и ответ			
25	УК-7	Спортсмен стоит на старте для бега на 110 м. с барьерами. Как выполняется данный старт?	забег выполняется с низкого старта, со своей дорожки.
26	УК-7	Что происходит со спортсменом-легкоатлетом, если он допустил фальстарт?	снимают с соревнований

27	ОПК-3	У спортсмена была обнаружена запрещенная субстанция в пробах допинг-контроля. Действия спортсмена и его права.	спортсмен должен запросить вскрытие и исследование пробы Б
28	ОПК-3	Спортсмену вручили уведомление о прохождения допиг-теста. Каковы его действия?	незамедлительно проследовать с инспектором на пункт допинг-контроля, предоставить удостоверение личности.
29	ОПК-3	Спортсмен нарушил антидопинговые правила. Что ему грозит?	временное отстранение от тренировочной и соревновательной деятельности,
30	ОПК-3	Спортсмен применяет гормоны и модуляторы метаболизма во все периоды спортивной подготовки. Определите диагноз.	диагноз - инсулинозависимый диабет и лечение бесплодия.
31	ОПК-3	Назовите 2 негативных последствия воздействия допинга на нервную систему.	повышенная возбудимость, развитие депрессии.
32	ОПК-3	Опишите побочные эффекты применения наркотиков.	замедленный пульс, ложное чувство неуязвимости, повышенный болевой порог и непризнание наличия травм, тошнота и рвота.
33	ОПК-3	Опишите побочные эффекты применения стимуляторов	бессонница, дегидратация, потеря веса, тревожность

Контрольные тесты для оценки физической подготовленности обучающихся

Женщины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 2 км (мин., сек)	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
2.	Бег 1 км (мин., сек)	4.00	4.15	4.30	4.45	5.00
3.	Бег100 м (сек)	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
4.	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке	25	20	17	13	10
6.	Прыжки в длину с места (см)	190	180	170	160	150
7.	Подтягивание в висе лежа (перекладина на высоте 90 см) – количество раз	20	16	10	6	4
8.	Подъем и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, рук за головой - количество раз	60	50	40	30	25
9.	Тест Купера (м)	2650	2160	1850	1500	1400

Мужчины

№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1.	Бег 3 км (мин., сек.)	12.00	12.35	13.10	13.50	14.00
2.	Бег 1 км (мин., сек.)	3.30	3.35	4.00	4.15	4.30

3.	Бег100 м (сек)	13.2	13.8	14.0	14.3	14.6
4.	Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
5.	Сгибание и разгибание рук в висе на перекладине - количество раз	15	12	10	7	5
6.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях –количество раз	15	12	9	7	5
7.	В висе поднимание ног до касания перекладины - количество раз	10	7	5	3	2
8.	Прыжки через скакалку за 1 мин. – количество раз	190	170	150	130	100
9.	Тест Купера (м)	2800	2500	2000	1600	1500

Критерии и шкала оценивания устного опроса

Оценка за ответ	Критерии
Отлично	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов; - исчерпывающее, последовательно, четко и логически излагает теоретический материал; - свободно справляется с решение задач, - использует в ответе дополнительный материал; - все задания, предусмотренные учебной программой выполнены; - анализирует полученные результаты; - проявляет самостоятельность при трактовке и обосновании выводов
Хорошо	выставляется обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено полностью; - необходимые практические компетенции в основном сформированы; - все предусмотренные программой обучения практические задания выполнены, но в них имеются ошибки и неточности; - при ответе на поставленный вопросы обучающийся не отвечает аргументировано и полно. - знает твердо лекционный материал, грамотно и по существу отвечает на основные понятия.
Удовлетворительно	выставляет обучающемуся, если: - теоретическое содержание курса освоено частично, но проблемы не носят существенного характера; - большинство предусмотренных учебной программой заданий выполнено, но допускаются не точности в определении формулировки; - наблюдается нарушение логической последовательности.
Неудовлетворительно	выставляет обучающемуся, если: - не знает значительной части программного материала; - допускает существенные ошибки; - так же не сформированы практические компетенции; - отказ от ответа или отсутствие ответа.

Критерии оценивания тестовых заданий

Оценка	Коэффициент К (%)	Критерии оценки
Отлично	Свыше 80% правильных ответов	глубокое познание в освоенном материале
Хорошо	Свыше 70% правильных ответов	материал освоен полностью, без существенных ошибок
Удовлетворительно	Свыше 50% правильных ответов	материал освоен не полностью, имеются значительные пробелы в знаниях
Неудовлетворительно	Менее 50% правильных ответов	материал не освоен, знания обучающегося ниже базового уровня

Критерии оценивания практических задач

Форма проведения текущего контроля	Критерии оценивания
Решения практической задачи	«5» (отлично) – выставляется за полное, безошибочное выполнение задания
	«4» (хорошо) –в целом задание выполнено, имеются отдельные неточности или недостаточно полные ответы, не содержащие ошибок.
	«3» (удовлетворительно) – допущены отдельные ошибки при выполнении задания.
	«2» (неудовлетворительно) – отсутствуют ответы на большинство вопросов задачи, задание не выполнено или выполнено не верно.

Критерии оценивания на зачете

Шкала оценивания	Показатели
Зачтено	Достаточный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе используется научная терминология. Стилистическое и логическое изложение ответа на вопрос правильное Умеет делать выводы без существенных ошибок Владеет инструментарием изучаемой дисциплины, умеет его использовать в решении стандартных (типовых) задач. Ориентируется в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Активен на практических (лабораторных) занятиях, допустимый уровень культуры исполнения заданий.
Не зачтено	Не достаточно полный объем знаний в рамках изучения дисциплины В ответе не используется научная терминология. Изложение ответа на вопрос с существенными стилистическими и логическими ошибками. Не умеет делать выводы по результатам изучения дисциплины Слабое владение инструментарием изучаемой дисциплины, не компетентность в решении стандартных (типовых) задач. Не умеет ориентироваться в основных теориях, концепциях и направлениях по изучаемой дисциплине. Пассивность на практических (лабораторных) занятиях, низкий уровень культуры исполнения заданий. Не сформированы компетенции, умения и навыки. Отказ от ответа или отсутствие ответа.

ЛИСТ ДОПОЛНЕНИЙ И ИЗМЕНЕНИЙ
рабочей программы дисциплины

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедры (протокол от_____ №___) и одобрена на заседании Ученого совета (протокол от _____ №____) для исполнения в 20__-20__ учебном году
Внесены дополнения (изменения): _____
_____
_____
Заведующий кафедрой

_____
(подпись, инициалы и фамилия)