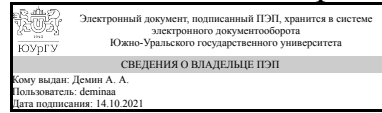


УТВЕРЖДАЮ:  
Директор института  
Институт открытого и  
дистанционного образования



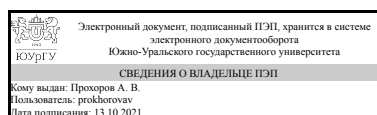
А. А. Демин

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины ЭД.1.01.03 Фитнес  
для направления 22.03.02 Metallurgy  
уровень бакалавр тип программы Прикладной бакалавриат  
профиль подготовки Электрометаллургия стали  
форма обучения очная  
кафедра-разработчик Современные образовательные технологии

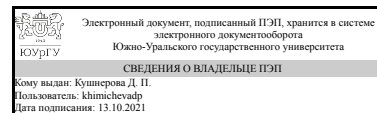
Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС ВО по направлению подготовки 22.03.02 Metallurgy, утверждённым приказом Минобрнауки от 04.12.2015 № 1427

Зав.кафедрой разработчика,  
к.техн.н., доц.



А. В. Прохоров

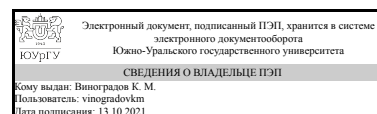
Разработчик программы,  
старший преподаватель



Д. П. Кушнерова

СОГЛАСОВАНО

Зав.выпускающей кафедрой  
Техника, технологии и  
строительство  
к.техн.н., доц.



К. М. Виноградов

## **1. Цели и задачи дисциплины**

Цель: формирование устойчивых мотивов и потребностей бережного отношения к собственному здоровью, стремления к активным занятиям физической культурой и спортом, физической красоте, душевной и физической гармонии, организация досуга студентов. Задачи: - Образовательные: Формирование устойчивых мотивов. Развитие позитивного отношения к движению. Овладение основами техники выполнения упражнений. - Развивающие: Развитие физических качеств и двигательных навыков. Развитие и реализация индивидуальных способностей. Привлечение студентов к увлекательному миру музыки, фитнеса и здорового образа жизни. - Воспитывающие: Сохранение и укрепление здоровья. Содействие физического и психического развития. Формирование ценностного отношения к своему здоровью.

## **Краткое содержание дисциплины**

Учебная дисциплина «Фитнес» свои образовательные и развивающие функции наиболее полно осуществляет в целенаправленном педагогическом процессе физического воспитания, изучается на протяжении 3 лет (5 семестров) и включает в себя следующие обязательные разделы: теоретический, практический и контрольный. Теоретический раздел формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре (осваивается на практических занятиях). Содержит следующий перечень основных тем: - социокультурное развитие личности студента в образовательном процессе по физической культуре; - социальные и биологические основы физической культуры; - здоровый образ и стиль жизни студентов; - психофизиологические основы повышения эффективности учебного труда и работоспособности студентов средствами физической культуры; - методические основы и самоконтроль в самостоятельных занятиях физическими упражнениями; - общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе. Практический раздел включает в себя следующие обязательные виды физических упражнений (темы): упражнения общей и профессионально-прикладной физической направленности (отдельные виды лёгкой атлетики и гимнастики), лыжные гонки, плавание, спортивные игры. Состоит из двух подразделов: методико-практического, обеспечивающего операциональное овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности; учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте в целях достижения физического совершенства, повышения уровня функциональных и двигательных способностей, направленного формирования качеств и свойств личности; Контрольный раздел обеспечивает оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

## **2. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины**

Планируемые результаты освоения ОП ВО (компетенции)	Планируемые результаты обучения по дисциплине (ЗУНы)
ОК-5 способностью к самоорганизации и самообразованию	Знать:методику самообразования в области физической культуры.
	Уметь:самостоятельно планировать занятия по физической культуре.
	Владеть:навыком самоорганизации при занятиях физической культурой и спортом.
ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать:роль физической культуры и спорта в формировании личности; основы научно-биологических, педагогических и практических знаний по организации занятий физической культурой, спортом и здорового образа жизни; правила соревнований избранного вида спорта.
	Уметь:использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; планировать и организовать самостоятельные занятия по укреплению здоровья методами физической культуры и спорта с использованием доступных методов самоконтроля; оптимально организовывать режимы питания, труда и отдыха, занятия физической культурой и спортом для обеспечения высокого уровня работоспособности и здорового образа жизни
	Владеть:средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; навыком использования доступных средств самоконтроля за самочувствием, физической подготовленностью и физическим развитием в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### 3. Место дисциплины в структуре ОП ВО

Перечень предшествующих дисциплин, видов работ учебного плана	Перечень последующих дисциплин, видов работ
Нет	Б.1.01 Физическая культура

Требования к «входным» знаниям, умениям, навыкам студента, необходимым при освоении данной дисциплины и приобретенным в результате освоения предшествующих дисциплин:

Нет

### 4. Объём и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 з.е., 292 ч.

Вид учебной работы	Всего часов	Распределение по семестрам в часах				
		Номер семестра				
		1	2	3	4	5
Общая трудоёмкость дисциплины	292	64	64	64	64	36
<i>Аудиторные занятия:</i>	288	64	64	64	64	32
Лекции (Л)	0	0	0	0	0	0
Практические занятия, семинары и (или) другие виды аудиторных занятий (ПЗ)	288	64	64	64	64	32
Лабораторные работы (ЛР)	0	0	0	0	0	0
<i>Самостоятельная работа (СРС)</i>	4	0	0	0	0	4
Подготовка к зачету	2	0	0	0	0	2
СРС по теме 9	2	0	0	0	0	2
Вид итогового контроля (зачет, диф.зачет, экзамен)	-	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет

## 5. Содержание дисциплины

№ раздела	Наименование разделов дисциплины	Объем аудиторных занятий по видам в часах			
		Всего	Л	ПЗ	ЛР
1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	32	0	32	0
2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	32	0	32	0
3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	32	0	32	0
4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	32	0	32	0
5	Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений	32	0	32	0
6	Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	32	0	32	0
7	Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	32	0	32	0
8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	32	0	32	0
9	Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	32	0	32	0

### 5.1. Лекции

Не предусмотрены

### 5.2. Практические занятия, семинары

№ занятия	№ раздела	Наименование или краткое содержание практического занятия, семинара	Кол-во

			часов
1	1	Упражнения, выполняемые в группах (парах, тройках, шеренгах). ОРУ на гимнастической стенке и на гимнастической скамейке.	6
2	1	Упражнения на месте с изменением площади опоры и скорости движений.	6
3	1	Упражнения на развитие умения выполнения упражнений под музыкальное сопровождение	6
4	1	Йога, комплекс упражнений	6
5	1	Пилатес, комплекс упражнений.	6
6	1	Основные шаги базовой аэробики, основные базовые связки.	2
7	2	Мужчины: строевые, прикладные упражнения, опорные прыжки, упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты вперед и назад и боком, стойка на лопатках в сочетании с другими двигательными действиями, кувырки вперед и назад). Женщины: разновидности шагов, как элементов художественной гимнастики, выполняемых на месте и с передвижением. Совершенствование танцевальных шагов и их сочетаний. Упражнения художественной гимнастики: элементы хореографии, волна туловищем, элементы балльных танцев – разучивание. Совершенствование разученных движений, разновидности бега, прыжков в сочетании с изменением скорости и ритма движений, поворотами, со способами передвижения.	6
8	2	Мужчины: строевые, прикладные упражнения, опорные прыжки, упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты вперед и назад и боком, стойка на лопатках в сочетании с другими двигательными действиями, кувырки вперед и назад). Женщины: разновидности шагов, как элементов художественной гимнастики, выполняемых на месте и с передвижением. Совершенствование танцевальных шагов и их сочетаний. Упражнения художественной гимнастики: элементы хореографии, волна туловищем, элементы балльных танцев – разучивание. Совершенствование разученных движений, разновидности бега, прыжков в сочетании с изменением скорости и ритма движений, поворотами, со способами передвижения.	6
9	2	Мужчины: строевые, прикладные упражнения, опорные прыжки, упражнения в упорах, акробатические упражнения (перекаты вперед и назад и боком, стойка на лопатках в сочетании с другими двигательными действиями, кувырки вперед и назад). Женщины: разновидности шагов, как элементов художественной гимнастики, выполняемых на месте и с передвижением. Совершенствование танцевальных шагов и их сочетаний. Упражнения художественной гимнастики: элементы хореографии, волна туловищем, элементы балльных танцев – разучивание. Совершенствование разученных движений, разновидности бега, прыжков в сочетании с изменением скорости и ритма движений, поворотами, со способами передвижения.	6
10	2	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями.	6
11	2	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями.	6
12	2	Упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями.	2
13	3	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, упражнения на тренажерах на различные группы мышц.	6
14	3	Круговая тренировка.	6

15	3	Методические правила поднятия тяжестей.	6
16	3	Обучение технике спортивных игр – баскетбола и волейбола (остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча).	6
17	3	Обучение технике спортивных игр – баскетбола и волейбола (остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча).	6
18	3	Обучение технике спортивных игр – баскетбола и волейбола (остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча).	2
19	4	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).	6
20	4	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).	6
21	4	Общая и специальная физическая подготовка. Развитие физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости).	6
22	4	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек, подачи, ловли (приема), передачи и ведения мяча.	6
23	4	Совершенствование техники бросков мяча. Совершенствование техники защитных действий. Учебные игры.	6
24	4	Основы судейства.	2
25	5	Фитбол-аэробика.	6
26	5	Выполнение упражнений степ-аэробики	6
27	5	Комплекс упражнений по шейпингу	6
28	5	Силовые упражнения	6
29	5	Техника выполнения силовых упражнений	6
30	5	Различные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры.	2
31	6	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	6
32	6	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	6
33	6	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	6
34	6	Лазание по гимнастической лестнице, подтягивания; упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями, набивными мячами.	6
35	6	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	6
36	6	Оценка функционального состояния (на основании определения роста, массы тела, частоты сердечных сокращений, артериального давления в состоянии покоя)	2
37	7	Предмет акмеологии	6
38	7	Профессионально-педагогическая деятельность специалиста по физической культуре и спорту.	6
39	7	Психолого-педагогическая помощь в спортивной деятельности.	6
40	7	Педагогическая диагностика.	6
41	7	Диагностика индивидуальностей.	6
42	7	Диагностика морально-волевой сферы.	2
43	8	Мастерство педагогического взаимодействия.	6
44	8	Речь учителя как условие акмеологического роста	6
45	8	Организация вербального взаимодействия в педагогическом процессе.	6

46	8	Основы психолого-педагогической коррекции общения.	6
47	8	Отработка навыков разработки и применения методики индивидуального подхода и применения средств направленного развития отстающих физических качеств.	6
48	8	Базовые модели Психолого-педагогической помощи	2
49	9	Цели воспитания и обучения в спорте.	2
50	9	Типология личности по критерию отношения человека к делу.	4
51	9	Общие технологии воспитания спортсмена.	6
52	9	Психологические аспекты взаимоотношения.	6
53	9	Типичные причины конфликтов.	6
54	9	Методы погашения конфликтов – прямые и косвенные.	6
55	9	Искусство спора.	2

### 5.3. Лабораторные работы

Не предусмотрены

### 5.4. Самостоятельная работа студента

Выполнение СРС		
Вид работы и содержание задания	Список литературы (с указанием разделов, глав, страниц)	Кол-во часов
Подготовка к зачету	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. - <a href="http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309">http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309</a>	2
СРС по теме 9	Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. – М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов. - <a href="http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309">http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309</a>	2

## 6. Инновационные образовательные технологии, используемые в учебном процессе

Инновационные формы учебных занятий	Вид работы (Л, ПЗ, ЛР)	Краткое описание	Кол-во ауд. часов
Дистанционные технологии	Практические занятия и семинары	Применение дистанционных технологий обучения в портале «Электронный ЮУрГУ»	288
Дистанционные технологии	Самостоятельная работа студента	Применение дистанционных технологий обучения в портале «Электронный ЮУрГУ»	4

## Собственные инновационные способы и методы, используемые в образовательном процессе

Не предусмотрены

Использование результатов научных исследований, проводимых университетом, в рамках данной дисциплины: нет

## **7. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

### **7.1. Паспорт фонда оценочных средств**

Наименование разделов дисциплины	Контролируемая компетенция ЗУНЫ	Вид контроля (включая текущий)	№№ заданий
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	зачет	Задания контрольно-рейтинговых мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 1 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы	ОК-7 способностью поддерживать должный	тестирование по теме 2 вопросу 2	вопросы компьютерного



физической культуры	уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности		тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 2 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового	ОК-7 способностью	тестирование по	вопросы

образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	теме 3 вопросу 5	компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 6	вопросы компьютерного тестирования
Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Роль физической культуры в обеспечении здоровья	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 3 вопросу 7	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 4 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования

<p>Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 4 вопросу 5</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>
<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 5 вопросу 1</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>
<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 5 вопросу 2</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>
<p>Тема 5. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 5 вопросу 3</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>
<p>Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 6 вопросу 1</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>
<p>Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 6 вопросу 2</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>
<p>Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений</p>	<p>ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>тестирование по теме 6 вопросу 3</p>	<p>вопросы компьютерного тестирования</p>

	деятельности		
Тема 6. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 6 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 7 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 7 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 7 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 7 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 7 вопросу 5	вопросы компьютерного тестирования
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и	тестирование по теме 7 вопросу 6	вопросы компьютерного тестирования

	профессиональной деятельности		
Тема 7. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 7 вопросу 7	вопросы компьютерного тестирования
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 8 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 8 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 8 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 9 вопросу 1	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 9 вопросу 2	вопросы компьютерного тестирования
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной	тестирование по теме 9 вопросу 3	вопросы компьютерного тестирования

	социальной и профессиональной деятельности		
Тема 9. Физическая культура в профессиональной деятельности бакалавра и специалиста.	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	тестирование по теме 9 вопросу 4	вопросы компьютерного тестирования
Все разделы	ОК-7 способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	вопросы компьютерного тестирования
Все разделы	ОК-5 способностью к самоорганизации и самообразованию	зачет	Задания контрольно-рейтинговых мероприятий текущего контроля и промежуточной аттестации

## 7.2. Виды контроля, процедуры проведения, критерии оценивания

Вид контроля	Процедуры проведения и оценивания	Критерии оценивания
зачет	На зачете происходит оценивание учебной деятельности обучающихся по дисциплине на основе полученных оценок за контрольно-рейтинговые мероприятия текущего контроля и промежуточной аттестации. При оценивании результатов учебной деятельности обучающегося по дисциплине используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179)	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	Промежуточная аттестация включает одно мероприятия: компьютерное тестирование. Контрольные мероприятия промежуточной аттестации проводятся во время зачета. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Тест состоит из 20 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответы отводится 40 мин. Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов за промежуточную аттестацию –	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	20.	
тестирование по теме 1 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 1 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 1 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за

	24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 2 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить	Зачтено: рейтинг



вопросу 3	сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 5	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 6	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 3 вопросу 7	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 4 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется бально-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется бально-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется бально-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется бально-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 4 вопросу 5	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется бально-рейтинговая система	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %.

	оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 5 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

тестирование по теме 6 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 6 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 7 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 7	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 5	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 7 вопросу 6	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше

	используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 8 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 8 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 8 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 9 вопросу 1	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

	коэффициент мероприятия – 1.	
тестирование по теме 9 вопросу 2	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 9 вопросу 3	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %
тестирование по теме 9 вопросу 4	Тест состоит из 5 вопросов, позволяющих оценить сформированность компетенций. На ответ отводится 10 мин. При оценивании результатов мероприятия используется балльно-рейтинговая система оценивания результатов учебной деятельности обучающихся (утверждена приказом ректора от 24.05.2019 г. № 179) Правильный ответ на вопрос соответствует 1 баллу. Неправильный ответ на вопрос соответствует 0 баллов. Максимальное количество баллов – 5. Студенту предоставляются 2 попытки для прохождения тестов. Весовой коэффициент мероприятия – 1.	Зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие больше или равен 60 %. Не зачтено: рейтинг обучающегося за мероприятие менее 60 %

### 7.3. Типовые контрольные задания

Вид контроля	Типовые контрольные задания
зачет	
Контрольные мероприятия промежуточной аттестации (компьютерное тестирование)	<p>Примерный перечень вопросов для теста:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. К средствам физической культуры относят...</li> <li>2. При работе циклического характера спортивные физиологи различают следующие зоны...</li> <li>3. Совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме вследствие длительной гипокинезии называется...</li> <li>4. По выполняемой функции биологические ритмы делятся на...</li> <li>5. Волевая подготовленность включает такие качества, как целеустремленность (ясное видение перспективной цели), решительность и смелость (склонность к разумному риску в сочетании с обдуманностью решений), настойчивость и упорство (способность к мобилизации функциональных резервов, активность в достижении целей и преодолении препятствий), выдержка и самообладание (ясность</li> </ol>

	<p>ума, способность управлять своими мыслями и действиями в условиях эмоционального возбуждения), самостоятельность и инициативность» – это определение относится к структуре подготовленности спортсмена....</p> <p>6. Совокупность структур центральной нервной системы, связанных нервными путями с рецепторным аппаратом и друг с другом, функцией которых является анализ раздражителей разной физической природы, который завершается кодированием внешнего сигнала называется...</p> <p>7. У высококвалифицированных спортсменов уровень катехоламинов и кортикостероидов в крови по отношению к менее квалифицированным спортсменам...</p> <p>8. Физиологическая закономерность требует принимать пищу до начала тренировки за..</p> <p>9. Более эффективному протеканию в тканях окислительно-восстановительных процессов и повышению работоспособности организма спортсменов способствует наблюдаемый при мышечной работе подъем температуры тела на...</p> <p>10. Малые формы физической культуры – это....</p> <p>11. В этих пределах находится сила сильнейшей руки у средне физически подготовленных мужчин...</p> <p>12. Варианты, применяемые при годичном планировании тренировочного процесса....</p> <p>13. Вид контроля, предусматривающий оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований...</p> <p>14. Виды спорта на выносливость, рекомендованные для студентов ВУЗов....</p>
тестирование по теме 1 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура и спорт как социальные феномены.-20190930-1236.txt
тестирование по теме 1 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура в структуре профессионального образования-20190930-1236.txt
тестирование по теме 1 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Физическая культура и спорт в образовательной организации высшего образования.-20190930-1236.txt
тестирование по теме 2 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 1-20190930-1239.txt
тестирование по теме 2 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 2-20190930-1240.txt
тестирование по теме 2 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 3-20190930-1240.txt
тестирование по теме 2 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(1)-2019-Тема 2 вопрос 4-20190930-1240.txt
тестирование по теме 3 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 1-20190930-1244.txt
тестирование по теме 3 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 2-20190930-1245.txt
тестирование по теме 3 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(2)-20182019-Тест по теме 3 вопроса 3-20190930-1245.txt
тестирование по теме 3	





тестирование по теме 7 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 3 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 7	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 7 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 4 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 5	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 5 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 7 вопросу 6	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 6 темы 7-20190930-1256.txt
тестирование по теме 8 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 1 темы 8-20190930-1256.txt
тестирование по теме 8 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 2 темы 8-20190930-1256.txt
тестирование по теме 8 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(3)-2019-Тест по вопросу 3 темы 8-20190930-1256.txt
тестирование по теме 9 вопросу 1	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 1 вопросу темы 9-20190930-1323.txt
тестирование по теме 9 вопросу 2	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 2 вопросу темы 9-20190930-1323.txt
тестирование по теме 9 вопросу 3	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 3 вопросу темы 9-20190930-1323.txt
тестирование по теме 9 вопросу 4	вопросы-СОТ-Б-О-ФКиС(5)-2019-Тест по 4 вопросу темы 9-20190930-1323.txt

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

### **Печатная учебно-методическая документация**

*а) основная литература:*

Не предусмотрена

*б) дополнительная литература:*

Не предусмотрена

*в) отечественные и зарубежные журналы по дисциплине, имеющиеся в библиотеке:*

Не предусмотрены

*г) методические указания для студентов по освоению дисциплины:*

1. Физическая культура студента [Электронный ресурс]: Учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др. ; Под ред. В.И. Ильинича. –

М. : Гардарики, 2000. – 385. – Рек. М-вом образования РФ для студентов вузов.  
 - <http://elar.urfu.ru/handle/10995/1309>

из них: учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студента:

### Электронная учебно-методическая документация

№	Вид литературы	Наименование ресурса в электронной форме	Библиографическое описание
1	Основная литература	Электронная библиотека Юрайт	Физкультурно-оздоровительные технологии : учебное пособие для вузов / В. Л. Кондаков, А. А. Горелов, О. Г. Румба, Е. Н. Копейкина. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 334 с. <a href="https://urait.ru/bcode/477118">https://urait.ru/bcode/477118</a>
2	Основная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Евсеев, Ю.И. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие / Ю.И. Евсеев. — Электрон. дан. — Ростов-на-Дону : Феникс, 2014. — 443 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/70303">https://e.lanbook.com/book/70303</a>
3	Дополнительная литература	Электронно-библиотечная система издательства Лань	Коняева, М.А. Теоретический материал по физической культуре для студентов вузов [Электронный ресурс] : учебное пособие / М.А. Коняева. — Электрон. дан. — Саратов : СГК им. Л.В. Собинова, 2013. — 84 с. <a href="https://e.lanbook.com/book/72156">https://e.lanbook.com/book/72156</a> .

### 9. Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса

Перечень используемого программного обеспечения:

1. Microsoft-Windows(бессрочно)
2. Microsoft-Office(бессрочно)

Перечень используемых информационных справочных систем:

Нет

### 10. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Вид занятий	№ ауд.	Основное оборудование, стенды, макеты, компьютерная техника, предустановленное программное обеспечение, используемое для различных видов занятий
Самостоятельная работа студента	108 (ПЛК)	Компьютер 15 шт.(Intel(R) Celeron(R) CPU J1800 @ 2.41 GHz, 4,00 ГБ ОЗУ с выходом в Интернет и доступом в портал «Электронный ЮУрГУ»; Компьютер 1 шт. (Intel(R) Core(TM) i7-7700 CPU @ 3.60 GHz, 8,00 ГБ ОЗУ); Интерактивная доска IQBoard PS, Проектор EPSON, наушники с микрофоном Logitech, Монитор-15 шт.
Практические занятия и семинары	108 (ПЛК)	Компьютер 15 шт.(Intel(R) Celeron(R) CPU J1800 @ 2.41 GHz, 4,00 ГБ ОЗУ с выходом в Интернет и доступом в портал «Электронный ЮУрГУ»; Компьютер 1 шт. (Intel(R) Core(TM) i7-7700 CPU @ 3.60 GHz, 8,00 ГБ ОЗУ); Интерактивная доска IQBoard PS, Проектор EPSON, наушники с микрофоном Logitech, Монитор-15 шт.

