

Перечень сведений о рабочей программе модуля	Учетные данные
Образовательная программа Алгоритмы искусственного интеллекта	Код ОП 09.03.01
Направление подготовки Информатика и вычислительная техника	Код направления и уровня подготовки 09.03.01

Области образования, в рамках которых реализуется модуль образовательной программы по СУОС УрФУ :

№ п/п	Перечень областей образования, для которых разработан СУОС УрФУ	Уровень подготовки
1.	Инженерное дело, технологии и технические науки	бакалавриат

Программа модуля составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Буркова Анастасия Михайловна	к.п.н, доцент	заместитель директора по образованию, доцент	Сервиса и оздоровительных технологий
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
3	Еркомайшвили Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
4	Семёнова Галина Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	теории физической культуры
5	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий
6	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры
7	Шурманов Евгений Александрович	кандидат педагогических наук, мастер спорта	Директор института	

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ Физическая культура и спорт

1.1. Аннотация содержания модуля

В состав модуля «Физическая культура и спорт» включены две дисциплины «Прикладная физическая культура» и «Физическая культура». «Прикладная физическая культура» представляет собой практический курс, направленный на обеспечение профессионально-прикладной физической подготовленности обучающихся и уровня физической подготовленности для выполнения ими соответствующих нормативов. Дисциплина «Физическая культура» ориентирована на овладение теоретическими основами одноименной сферы деятельности и технологиями проектирования индивидуальной прикладной физической культуры.

1.2. Структура и объем модуля

Таблица 1

№	Перечень дисциплин модуля в последовательности их освоения	Объем дисциплин модуля и всего модуля в зачетных единицах
1	Прикладная физическая культура	0
2	Физическая культура	2
ИТОГО по модулю:		2

1.3. Последовательность освоения модуля в образовательной программе

Пререквизиты модуля	Не предусмотрены
Постреквизиты и кореквизиты модуля	Не предусмотрены

1.4. Распределение компетенций по дисциплинам модуля, планируемые результаты обучения (индикаторы) по модулю

Таблица 2

Перечень дисциплин модуля	Код и наименование компетенции	Планируемые результаты обучения (индикаторы)
1	2	3
Прикладная физическая культура	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной	УК-7. 3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки УК-7. 3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности

	и профессиональной деятельности	<p>УК-7. У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7. П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>
Физическая культура	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7. З-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. З-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>УК-7. У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности</p> <p>УК-7. П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>

1.5. Форма обучения

Обучение по дисциплинам модуля может осуществляться в очной форме.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Прикладная физическая культура

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	физической культуры

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Традиционная (репродуктивная) технология
- С применением электронного обучения на основе электронных учебных курсов, размещенных на LMS-платформах УрФУ
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на повышение уровня физической подготовленности и здоровья студентов. Средства и методы развития основных двигательных качеств.
P1.2.	Специальная физическая подготовка (СФП)	Ознакомление со средствами и методами развития физических качеств в избранном виде спорта или специализации. Формирование знаний о технике двигательного действия. Владение техникой прикладных и общеразвивающих упражнений. Ознакомление с тактическими действиями в избранном виде спорта или специализации.
P1.3.	Контрольный раздел	Студенты в процессе освоения дисциплины «Прикладная физическая культура» в основном, спортивном и специальном отделениях и выполнившие учебную программу в семестре при прохождении текущей и промежуточной аттестации, в соответствии с требованиями и критериями, установленными кафедрой и технологической карты дисциплины получает зачет с соответствующей записью в зачетной книжке студента.

Р2.1.	Общая физическая подготовка	<p>Ознакомление с основными средствами и методами прикладной физической культуры.</p> <p>Укрепление и сохранение здоровья, формирование телосложения, развитие физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости и гибкости.</p>
Р2.2.	Специальная физическая подготовка	<p>Развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта или специализации.</p> <p>Овладение запасом двигательных навыков и умений, необходимых для освоения техники выполнения физических упражнений в избранном виде спорта. Изучение тактических действий в избранном виде спорта или специализации.</p>
Р2.3.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование базового уровня физической и технико-тактической подготовленности.
Р3.1.	Методико-практический раздел	<p>Изучение элементов прогрессивных оздоровительных и спортивных технологий, в аспекте их применения в прикладной физической культуре.</p> <p>Общие сведения об эффективности применения различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.</p>
Р3.2.	Общая физическая подготовка	Повышение и поддержание общего уровня функциональных возможностей организма, общей работоспособности и устранение недостатков в физическом развитии.
Р3.3.	Специальная физическая подготовка	<p>Улучшение функциональных возможностей органов и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта или специализации.</p> <p>Овладение и совершенствование техники двигательных и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.</p>
Р3.4.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование ОФП и СФП
Р4.1.	Методико-практический раздел	<p>Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на избирательное использование средств и методов физической культуры в соответствии с психофизиологическими, биомеханическими и социальными характеристиками избранной профессии.</p> <p>Особенности подбора различных средств, методов, физических упражнений при организации самостоятельных занятий физической культурой.</p>

P4.2.	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
P4.3.	Специальная физическая подготовка	Повышение уровня специальных физических способностей, необходимых для занятий избранным видом спорта и трудовой деятельностью. Увеличение диапазона двигательных умений и навыков, тактических действий, необходимых для совершенствования выполнения упражнений в избранном виде спорта или специализации.
P5.1.	Методико-практический раздел	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок. Овладение современными технологиями проектирования здорового образа жизнедеятельности с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности.
P5.2.	Общая физическая подготовка	Совершенствование основных физических способностей человека его силы, гибкости, выносливости, скорости и координационных способностей.
P5.3.	Специальная физическая подготовка	Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных). Совершенствование технических и тактических действий в избранном виде спорта или специализации.
P5.4.	Контрольный раздел	Контрольное тестирование общей физической, спортивно-технической и профессионально-прикладной физической подготовленности
P1. Для студентов в с отклонениями в состоянии здоровья	Основы прикладной физической культуры	Основы двигательных умений и навыков, воспитание физических и непосредственно связанных с ними способностей, от которых прямо или косвенно зависит профессиональная дееспособность и неограниченными заболеваниями или телесными недостатками
P1.1.	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения для оздоровления и укрепления организма, повышения физической работоспособности, активизации кровообращения, психоэмоционального тонуса; кардиоаэробные движения для развития индивидуальных физических способностей с учетом исходного уровня

		подготовленности и медицинских показаний и противопоказаний
P1.2.1.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>Аэробика. Система упражнений в циклических видах спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег, плавание и т.п.), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</p> <p>Элементы атлетической гимнастики. Общеразвивающие и специальные комплексы упражнений с предметами (амортизаторы, гантели) и с преодолением собственного веса.</p> <p>Подвижные игры и эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно-координационных действий.</p> <p>Легкая атлетика. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистанции.</p> <p>Плавание. Подготовительные упражнения для освоения с водой. Общеразвивающие и специальные упражнения пловца.</p>
P1.2.2.	Современные оздоровительные системы	<p>Оздоровительный фитнес. Упражнения низкой интенсивности, для выполнения которых необходимо менее 50 % функционального резерва. Рекомендуются для неподготовленных студентов, имеющих низкий уровень физической подготовленности.</p> <p>Шейпинг. При занятиях шейпингом интенсивность физических упражнений дозируется строго индивидуально, так как только в этом случае она дает наибольший эффект.</p> <p>Калланетика. Программа упражнений для студенток, выполняемых в основном в изометрическом режиме и вызывающих активизацию глубоко расположенных мышечных групп.</p>
P1.2.3.	Специальная и корректирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	<p>Специальные упражнения, направленные на коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).</p> <p>Корректирующие упражнения общей оздоровительной направленности: гимнастика для глаз, на осанку, для позвоночника, суставов.</p> <p>Оздоровительная ходьба, скандинавская ходьба, велоэргометр, дозированная ходьба по пересеченной местности, оздоровительный бег</p>

P1.3.	Методико-практический раздел	Освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами оздоровительной физической культуры. Методика направленного развития отдельных физических качеств. Коррекция осанки и телосложения. Специальная гимнастика с учетом показаний и противопоказаний, соответствующих имеющемуся заболеванию.
P1.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
P2	Базовая прикладная физическая культура (ПФК)	Приобретение в процессе учебно-тренировочных занятий двигательных умений и навыков для всестороннего развития индивида в современных условиях жизнедеятельности. Практическое использование закономерностей взаимовлияния адаптационных эффектов к определенной профессиональной деятельности.
P2.1.	Общая физическая подготовка	Упражнения общей физической подготовки, оздоровительные упражнения и их комплексы для развития физических качеств: Быстрота. Общеразвивающие и специальные упражнения бегуна. Выполнение различных упражнений на скорость (элементы гимнастики, подвижных и спортивных игр). Выносливость. Оздоровительный бег и скандинавская ходьба. Гибкость. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них с активным и пассивным сопротивлением. Ловкость, координация движений и равновесие. Гимнастические упражнения с предметами и без них, характеризующиеся пространственной точностью, быстротой реакции и решением двигательных задач в минимальном временном интервале. Сила. Общеразвивающие упражнения с предметами и без них. Упражнения в подтягивании и сопротивлении, перенос тяжестей. Выполнение упражнений по методу круговой тренировки.
P2.2.1.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая)	Аэробика. Система упражнений из циклических видов спорта, связанных с проявлением выносливости (ходьба, бег,

	гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	велотренажер, скандинавская ходьба, плавание), направленная на повышение функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Атлетическая гимнастика. Упражнения с использованием отягощений для устранения различных дефектов телосложения, а также для укрепления мышц и повышения работоспособности. Легкая атлетика. Различные упражнения легкой атлетики, воспитывающие у студентов жизненно важные физические качества: быстроту, выносливость, ловкость и силу, а также моральные и волевые качества. Упражнения легкой атлетики, в основе которых лежат естественные человека – ходьба, бег, прыжки, метания, способствующие совершенствованию жизненно важных умений и навыков. Повышение функциональных возможностей всех органов и систем, в особенности, нервно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной. Плавание. Освоение основных способов плавания (брасс, кроль). Формирование навыков поведения на воде.
P2.2.2.	Современные оздоровительные системы	Физический фитнес (базовый) направлен на достижение и поддержание физического состояния, снижения риска возникновения заболеваний.
P2.2.3	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Специальные упражнения, направленные на дальнейшую коррекцию осанки, формирование компенсаций и нормализацию функций организма (упражнения в равновесии, статические, релаксационные, идеомоторные, дыхательные).
P2.3.	Методико-практический раздел	Методы самооценки физической подготовленности. Повышение работоспособности. Профилактика травматизма.
P2.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
P3	Углубленное изучение средств ПФК	Развитие специальной физической подготовленности, приобретаемой путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными требованиями, предъявляемым к функциональным возможностям организма, профессиональной деятельностью и ее условиями.

Р3.1.	Общая физическая подготовка	Совершенствование уровня здоровья и всестороннего развития физических способностей, соответствующих требованиям человеческой деятельности в определенных условиях производства и других сферах общественной деятельности
Р3.2.1.	Специальная физическая подготовка. Современные оздоровительные системы	<p>Дыхательная гимнастика. Регулирование процессов дыхания. Специальные дыхательные упражнения. Система дыхания по А. Стрельниковой, К. Бутейко, К. Дайнеки и др.</p> <p>Релаксационная гимнастика. Сочетание физических упражнений с расслаблением.</p> <p>Шейпинг. Система оздоровительной физической культуры для девушек, направленная на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма.</p> <p>Калланетика. Йога.</p>
Р3.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	<p>Легкая атлетика. Бег и его разновидности. Прыжки: в длину с места, со скакалкой. Специально-беговые упражнения: бег с высоким подниманием бедра, захлестыванием голени, семенящий бег и их чередование.</p> <p>Атлетическая гимнастика. Комплексы упражнений индивидуального характера в сочетании с отягощениями. Выполнение упражнений для различных мышечных групп, выполняемых на тренажерах.</p> <p>Плавание. Освоение элементов в избранном виде плавания в оздоровительном режиме. Согласованность в работе рук, ног и дыхания. Обучение технике поворотов.</p>
Р3.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	<p>Средства оздоровительной физической культуры для укрепления здоровья, повышения работоспособности и производительности труда, способствующие профилактике профессиональных заболеваний и травматизма.</p> <p>Специальные комплексы упражнений лечебной физической культуры. Специальные корригирующие упражнения. Гимнастические упражнения на координацию. Упражнения в равновесии (перемещения в разных плоскостях вестибулярного анализатора, изменение длины площади опоры, перемещение высоты общего центра тяжести по отношению к опоре).</p>
Р3.3.	Методико-практический раздел	Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональным состоянием организма.
Р3.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре,

		который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
Р4	Совершенствование прикладной физической культуры	Совершенствование уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии. Освоение допустимых тренирующих нагрузок.
Р4.1.	Общая физическая подготовка	Разносторонние упражнения, способствующие повышению функциональных возможностей, общей работоспособности для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности.
Р4.2.1.	Специальная физическая подготовка. Современные оздоровительные системы	Профилактика травматизма. Специальная гимнастика для глаз. Повышение работоспособности. Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры.
Р4.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Плавание. Прикладное плавание. Удержание на воде в экстремальных ситуациях. Погружение, всплытие, приемы оказания помощи и способы поведения при спасении утопающих. Ныряние.
Р4.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Упражнения при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Упражнения при гипертонической болезни. Упражнения при заболеваниях легких. Упражнения при заболеваниях органов пищеварения. Упражнения при заболеваниях позвоночника. Упражнения при близорукости. Упражнения после заболеваний центральной нервной системы. Упражнения после заболеваний эндокринной системы и обмена веществ. Упражнения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
Р4.3.	Методико-практический раздел	Методы регулирования психоэмоционального состояния средствами физической культуры
Р4.4	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы
Р5	Совершенствование ППФК личности	Формирование мировоззренческой системы научно-практических знаний и отношения студентов к физической

		культуре; понимание природных и социальных процессов функционирования физической культуры общества и личности; умения творчески использовать полученные знания для профессионально-личностного развития, самосовершенствования для организации здорового стиля жизни при выполнении учебной, профессиональной и социокультурной деятельности.
P5.1.	Общая физическая подготовка	Физические упражнения, развивающие необходимые физические качества и психологические свойства личности, необходимые в профессиональной деятельности.
P5.2.1.	Специальная физическая подготовка. Современные оздоровительные системы	Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентом системы физических упражнений для регулярных занятий. Краткая психофизиологическая характеристика основных систем физических упражнений. Система К. Дайнеки, система Н.М. Амосова, система Г.С. Шаталовой, система К. Купера. Гимнастика оздоровительно-кондиционной направленности.
P5.2.2.	Виды спорта (аэробика, гимнастика, атлетическая гимнастика, подвижные игры, л/атлетика, плавание)	Совершенствование основных физических способностей человека: силы, гибкости, выносливости, скорости, координации. Воспитание способности проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях: спортивных, трудовых (профессиональных)
P5.2.3.	Специальная и корригирующая гимнастика в профессионально-прикладной физической подготовке	Профилактические упражнения профессиональных заболеваний и травматизма. Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности.
P5.3.	Методико-практический раздел	Методика составления индивидуальных оздоровительных программ. Методика проведения производственной гимнастики.
P5.4.	Контрольный раздел	Студенты всех учебных групп должны освоить обязательные задания оздоровительно-реабилитационной программы и выполнить контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности с учетом рекомендации врача, выполнившие учебную программу семестра. Студенты сдают зачет по физической культуре, который проводится по всем разделам оздоровительно-реабилитационной программы. Уровень общей физической, профессионально-прикладной подготовленности определяется степенью освоения оздоровительно-реабилитационной программы. Студенты, освобожденные от практических занятий, выполняют тестовые задания по теоретическому и методико-практическому разделу программы

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7. 3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>УК-7. У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7. П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности</p>

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

1. 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

2. Прикладная физическая культура

Электронные ресурсы (издания)

1. Зелинский, Ф. И.; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вуза : методические рекомендации.; ЧГАКИ, Челябинск; 2005;
<http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=492756> (0 экз.)

2. Кузнецов, И. А.; Прикладная физическая культура для студентов специальных медицинских групп : учебное пособие.; Директ-Медиа, Москва|Берлин; 2019; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=494862> (0 экз.)
3. ; Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов непрофильных вузов средствами футбола: учебное электронное издание : учебное пособие.; ФГБОУ ВПО "ТГТУ", Тамбов; 2018; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570438> (0 экз.)
4. Радченко, Д. Г.; Военно-прикладная физическая подготовка студентов в вузе: теоретические и практические аспекты : монография.; СибГТУ, Красноярск; 2013; <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=428880> (0 экз.)

Печатные издания

1. Вайнер, Э. Н.; Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов, обучающихся по направлению 050700 - Педагогика.; Флинта : Наука, Москва; 2009 (6 экз.)
2. Гришина, Ю. И.; Общая физическая подготовка. Знать и уметь : учебное пособие для студентов вузов.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014 (1 экз.)
3. Дубровский, В. И.; Лечебная физическая культура : учеб. для студентов вузов.; ВЛАДОС, Москва; 2004 (17 экз.)
4. , Попов, С. Н., Валеев, Н. М., Гарасева, Т. С., Гершбург, М. И., Губарева, Т. И.; Лечебная физическая культура : учебник для студентов вузов, обучающихся по специальности 022500 - Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физ. культура.); Academia, Москва; 2005 (89 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Лань»
2. eLibrary ООО Научная электронная библиотека
3. ЭБС Библиокомплектатор (IRP-books) ООО «Ай Пи Эр Медиа»
4. ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-медиа»

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Портал информационно-образовательных ресурсов УрФУ: <http://study.urfu.ru>
2. Зональная научная библиотека УрФУ: <http://lib.urfu.ru>
3. Поисковые системы: <http://www.yandex.ru>, <http://www.google.com>

3. 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4. Прикладная физическая культура

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
1	Практические занятия	1.Зал бокса (с инвентарным обеспечением). 2.Зал борьбы (с инвентарным обеспечением). 3.Зал гимнастики (с инвентарным обеспечением). 4.Зал тяжелой атлетики (с инвентарным обеспечением). 5.Легкоатлетический манеж. 6.Льжная база под трибунами стадиона. 7.Скалодром в л/а манеже. 8.Спортивный комплекс игровых видов спорта имени Б.Н. Ельцина (2 зала) 9.Специализированный баскетбольный зал 10.Стадион с л/а дорожками и футбольным полем. 11.Тренажерный зал под трибунами стадиона УрФУ. 12.Физкультурно-оздоровительный комплекс (с инвентарным обеспечением). 13.Бассейн УрФУ (с инвентарным обеспечением)	Не требуется

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Физическая культура

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Буркова Анастасия Михайловна	к.п.н, доцент	заместитель директора по образовани ю, доцент	Сервиса и оздоровительных технологий
2	Гайл Виктор Вадимович	кандидат педагогических наук, доцент	Заведующий кафедрой	Кафедра теории физической культуры
3	Еркомайшвили Ирина Васильевна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	Кафедра теории физической культуры
4	Семёнова Галина Ивановна	кандидат педагогических наук, доцент	Доцент	Кафедра теории физической культуры
5	Серова Нина Борисовна	к.п.н., доцент	заведующий кафедрой	Сервиса и оздоровительных технологий
6	Спирина Марина Павловна	без ученой степени, профессор	Профессор	Кафедра физической культуры
7	Шурманов Евгений Александрович	кандидат педагогических наук, без ученого звания	Директор	Институт физической культуры, спорта и молодежной политики

1. СОДЕРЖАНИЕ И ОСОБЕННОСТИ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Технологии реализации, используемые при изучении дисциплины модуля

- Исключительно электронного обучения с использованием внутреннего онлайн-курса УрФУ;
- Разноуровневое (дифференцированное) обучение
 - Базовый уровень

**Базовый I уровень – сохраняет логику самой науки и позволяет получить упрощенное, но верное и полное представление о предмете дисциплины, требует знание системы понятий, умение решать проблемные ситуации. Освоение данного уровня результатов обучения должно обеспечить формирование запланированных компетенций и позволит обучающемуся на минимальном уровне самостоятельности и ответственности выполнять задания; Продвинутый II уровень – углубляет и обогащает базовый уровень как по содержанию, так и по глубине проработки материала дисциплины. Это происходит за счет включения дополнительной информации. Данный уровень требует умения решать проблемы в рамках курса и смежных курсов посредством самостоятельной постановки цели и выбора программы действий. Освоение данного уровня результатов обучения позволит обучающемуся повысить уровень самостоятельности и ответственности до творческого применения знаний и умений.*

1.2. Содержание дисциплины

Таблица 1.1

Код раздела, темы	Раздел, тема дисциплины*	Содержание
P1	Основы здорового образа жизни. Здоровье как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности	Здоровье: основные понятия, критерии оценки показателей здоровья. Здоровьесберегающие и здоровьесформирующие технологии в физическом воспитании. Здоровый образ жизни как фактор полноценной социальной и профессиональной деятельности.
P2	Физическая подготовленность, как основной критерий работоспособности человека	Основные понятия физической культуры. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Физическая подготовленность как основной критерий работоспособности человека
P3	Методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности	Функциональные резервы организма. Методы оценивания функционального состояния организма. Физиологические механизмы развития и проявления физических способностей.
P4	Методические основы самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой	Формы и содержание самостоятельных занятий оздоровительной физической культуры. Организация и планирование самостоятельных занятий.
P5	Методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Требования к физической подготовленности представителей разных профессий. Профессиограмма и спортограмма как методы поддержания должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

1.3. Направление, виды воспитательной деятельности и используемые технологии

Таблица 1.2

Направление воспитательной деятельности	Вид воспитательной деятельности	Технология воспитательной деятельности	Компетенция	Результаты обучения
Воспитание навыков жизнедеятельности в условиях глобальных вызовов и неопределенностей	деятельность по формированию ЗОЖ	Технология самостоятельной работы	УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки

1.4. Программа дисциплины реализуется на государственном языке Российской Федерации .

5. 2. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

6. Физическая культура

Электронные ресурсы (издания)

- Евсеев, Ю. И.; Физическая культура : учебное пособие.; Феникс, Ростов-на-Дону; 2014; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=271591> (0 экз.)
- Холодов, Ж. К.; Теория и методика физической культуры и спорта : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования, обучающихся по направлению подготовки "Педагогическое образование".; Академия, Москва; 2014 (19 экз.)
- Чертов, Н. В.; Физическая культура : учебное пособие.; Издательство Южного федерального университета, Ростов-на-Дону; 2012; <http://biblioclub.ru/index.phppage=book&id=241131> (0 экз.)

Печатные издания

- Еркомашвили, И. В., Фитина, Л. Н.; Основы теории физической культуры : учебное пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2007 (10 экз.)
- Еркомашвили, И. В., Жукова, О. Л.; Практикум по основам теории физической культуры : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2006 (3 экз.)
- Матвеев, Л. П.; Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для завершающего уровня высш. физ. образования.; Лань, СПб. ; Москва ; Краснодар; 2005 (9 экз.)
- Серова, Н. Б.; Основы физической реабилитации и физиотерапии : учебное пособие для студентов, обучающихся по программам бакалавриата и магистратуры по направлению подготовки 49.03.01 "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2016 (5 экз.)
- Спирина, М. П., Гуляева, В. Н., Шлыков, В. П.; Физическая культура для студентов с

заболеваниями органов дыхания : учеб. пособие.; УГТУ-УПИ, Екатеринбург; 2008 (1 экз.)

6. , Чудиновских, А. В., Шлыков, В. П., Спирина, М. П.; Гимнастические упражнения для студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья : учебно-методическое пособие для студентов, обучающихся по программе бакалавриата по всем направлениям подготовки.; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2016 (20 экз.)

7. Шлыков, В. П., Гайл, В. В.; Специальная двигательная подготовка для студентов с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для студентов вуза, обучающихся по всем направлениям подготовки бакалавриата по дисциплинам "Прикладная физическая культура", "Физическая культура".; Издательство Уральского университета, Екатеринбург; 2020 (10 экз.)

Профессиональные базы данных, информационно-справочные системы

1. ЭБС «Лань»
2. eLibrary ООО Научная электронная библиотека
3. ЭБС Библиокомплектатор (IRP-books) ООО «Ай Пи Эр Медиа»
4. ЭБС Университетская библиотека онлайн «Директ-медиа»
5. Онлайн курс <https://openedu.ru/course/urfu/PhysCult/>

Материалы для лиц с ОВЗ

Весь контент ЭБС представлен в виде файлов специального формата для воспроизведения синтезатором речи, а также в тестовом виде, пригодном для прочтения с использованием экранной лупы и настройкой контрастности.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. Портал информационно-образовательных ресурсов УрФУ: <http://study.urfu.ru>
2. Зональная научная библиотека УрФУ: <http://lib.urfu.ru>
3. Поисковые системы: <http://www.yandex.ru>, <http://www.google.com>

7. 3. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8. Физическая культура

Сведения об оснащённости дисциплины специализированным и лабораторным оборудованием и программным обеспечением

Таблица 3.1

№ п/п	Виды занятий	Оснащённость специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Перечень лицензионного программного обеспечения
-------	--------------	---	---

1	Самостоятельная работа студентов	Персональные компьютеры по количеству обучающихся	Windows Server Datacenter 2012R2 Single MVL 2Proc A Each Academic
---	----------------------------------	---	---

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ**
Прикладная физическая культура

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	Кандидат педагогических наук Доцент	Заведующий кафедрой	Кафедра теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	Доцент	Профессор	Кафедра физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Прикладная физическая культура

1.	• Объем дисциплины в зачетных единицах	• 0	
2.	• Виды аудиторных занятий	Практические занятия	
3.	• Промежуточная аттестация	Зачет	
4.	• Текущая аттестация	Тестирование	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Прикладная физическая культура

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<p>УК-7. 3-1 - Излагать основные принципы и содержание общей, специальной и прикладной физической подготовки</p> <p>УК-7. 3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. У-2 - Выбирать физические упражнения с учетом функционального состояния организма для достижения должного уровня физической подготовленности</p> <p>УК-7. У-3 - Определять должный уровень физической подготовленности, необходимый для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p> <p>УК-7. П-1 - Проектировать комплекс физических упражнений как составную</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Тестирование</p> <p>Зачет</p>

	часть технологии достижения должного уровня физической подготовленности	
--	---	--

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0		
Промежуточная аттестация по лекциям – не предусмотрено		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Учет посещаемости</i>	1-5 сем., 1-16 нед.	80
<i>Тестирование</i>	1-5 сем., 16 нед.	20
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - 0		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям– 0		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено		
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено		

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)	
	Шкала оценивания

№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Традиционная характеристика уровня		Качественная характеристика уровня
1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворитель но (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Практические занятия

1. Основы прикладной физической культуры
2. Базовая прикладная физическая культура (ПФК)
3. Углубленное изучение средств ПФК
4. Формирование профессионально-прикладной физической культуры (ППФК) личности
5. Совершенствование ППФК личности

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Тестирование

Комплект тестовых заданий по дисциплине

№ п/п	Задание	Ответ
1.	Для компенсации недостатка энергозатрат в процессе трудовой деятельности человеку необходимо выполнять физические упражнения с расходом энергии а) не более 350 ккал в сутки; б) не менее 500-650 ккал в сутки; в) не менее 350-500 ккал в сутки	в) не менее 350-500 ккал в сутки

	г) 200 ккал в сутки	
2.	Низкая двигательная активность является фактором риска развития ... а) ишемической болезни сердца; б) ожирения; в) рака лёгких; г) инфекционных заболеваний; д) гинекологических заболеваний; е) сахарного диабета II типа	а) ишемической болезни сердца; б) ожирения; е) сахарного диабета II типа
3.	Назовите не подходящий принцип рационального питания: а) соблюдение оптимального режима питания; б) соответствие энергетической ценности продуктов энергетическим затратам организма; в) соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков; г) соответствие химического состава пищевых веществ физиологическим потребностям организма; д) максимальное разнообразие питания	в) соблюдение баланса между жирорастворимыми витаминами и количеством употребляемых в пищу белков
4.	Оптимальная физическая активность должна рассчитываться: а) на основе усреднённых значений для различных групп населения; б) индивидуально	б) индивидуально
5.	Двигательная активность студентов по количеству шагов в сутки в среднем должна находиться в пределах: а) 5-10 тыс. шагов; б) 10-14 тыс. шагов; в) 14-19 тыс. шагов; г) 3-5 тыс. шагов	б) 10-14 тыс. шагов
6.	Физическая активность – это (укажите правильное определение): а) степень возможности выполнения физических нагрузок, которые требуют выносливости, силы или гибкости и обусловлены сочетанием физических качеств человека с генетически передающимися способностями; б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время	б) любые движения тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии, которые включают двигательную деятельность на работе и в свободное время
7.	Какова интенсивность упражнений при явных поражениях суставов: а) 20 упражнений; б) 50-100 упражнений; в) 200-500 упражнений; г) 600-800 упражнений	в) 200-500 упражнений
8.	Фитотерапия – это ... а) лечебный метод, при котором лекарственные средства поступают в организм ингаляционным путём; б) метод использования активных биологических веществ растений для профилактики и лечения заболеваний; в) метод профилактики, при котором растительные лекарственные средства поступают в организм в виде инъекций	б) метод использования активных биологических веществ растений для профилактики и лечения заболеваний
9.	После подъема на 4-й этаж ваш пульс составил 105 уд/мин. Состояние вашей сердечно-сосудистой системы ... а) хорошее б) неудовлетворительное. Требуется обратиться к врачу в) среднее. Необходима тренировка, направленная на укрепление сердечно-сосудистой системы	а) хорошее
10.	Главным источником энергии в организме являются ... а) белки в) жиры г) углеводы	г) углеводы

Критерии оценивания тестирования

Количество правильных ответов	Критерии оценки
9-10	«отлично»

7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
4 и менее	«неудовлетворительно»

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Зачет

Контрольные мероприятия содержат контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности обучающихся.

1) бег на 100 метров (с)

балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
юноши	20,0	6,0	15,0	4,5	14,0	13,5	13,2	13,0	2,8	12,6
девушки	23,0	9,0	18,0	17,0	16,5	16,0	15,8	15,6	15,4	15,2

2) юноши - сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз); девушки - отжимание от скамьи обратным хватом (кол-во раз)

балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
юноши	10	15	20	25	30	35	40	45	50	55
девушки	2	5	10	15	20	25	30	35	38	40

3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
юноши	150	180	200	210	220	230	240	250	255	260
девушки	110	130	150	160	170	180	190	200	210	215

**ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ
Физическая культура**

Екатеринбург

Оценочные материалы составлены автором(ами):

№ п/п	Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, ученое звание	Должность	Подразделение
1	Гайл Виктор Вадимович	Кандидат педагогических наук Доцент	Заведующий кафедрой	Кафедра теории физической культуры
2	Спирина Марина Павловна	Доцент	Профессор	Кафедра физической культуры

1. СТРУКТУРА И ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ Физическая культура

1.	• Объем дисциплины в зачетных единицах	• 2	
2.	• Виды аудиторных занятий	Практические занятия	
3.	• Промежуточная аттестация	Зачёт	
4.	• Текущая аттестация	Тестирование	1

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ (ИНДИКАТОРЫ) ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ Физическая культура

Индикатор – это признак / сигнал/ маркер, который показывает, на каком уровне обучающийся должен освоить результаты обучения и их предъявление должно подтвердить факт освоения предметного содержания данной дисциплины, указанного в табл. 1.3 РПМ-РПД.

Таблица 1

Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Контрольно-оценочные средства для оценивания достижения результата обучения по дисциплине
1	2	3
УК-7 - Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7. 3-2 - Описывать методы оценивания функционального состояния организма и уровня физической подготовленности УК-7. 3-3 - Характеризовать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности УК-7. У-1 - Оценивать функциональное состояние организма и корректировать физическую нагрузку для достижения должного уровня физической подготовленности УК-7. У-4 - Выбирать современные здоровьесберегающие технологии с учетом психофизиологических характеристик избранной трудовой деятельности УК-7. П-2 - Проектировать здоровьесберегающие технологии, обеспечивающие в том числе поддержание должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Практические занятия Тестирование Зачёт

3. ПРОЦЕДУРЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В РАМКАХ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ В БАЛЬНО-РЕЙТИНГОВОЙ СИСТЕМЕ (ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА БРС)

3.1. Процедуры текущей и промежуточной аттестации по дисциплине

1. Лекции: коэффициент значимости совокупных результатов лекционных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лекциях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лекциям – 0		
Промежуточная аттестация по лекциям – не предусмотрено		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лекциям – 0		
2. Практические/семинарские занятия: коэффициент значимости совокупных результатов практических/семинарских занятий – 1		
Текущая аттестация на практических/семинарских занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
<i>Учет посещаемости</i>	6 сем., 1-16 нед.	80
<i>Тестирование</i>	6 сем., 16 нед.	20
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по практическим/семинарским занятиям– 1		
Промежуточная аттестация по практическим/семинарским занятиям–нет		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по практическим/семинарским занятиям– не предусмотрено		
3. Лабораторные занятия: коэффициент значимости совокупных результатов лабораторных занятий – не предусмотрено		
Текущая аттестация на лабораторных занятиях	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах
Весовой коэффициент значимости результатов текущей аттестации по лабораторным занятиям - 0		
Промежуточная аттестация по лабораторным занятиям – не предусмотрено		
Весовой коэффициент значимости результатов промежуточной аттестации по лабораторным занятиям– 0		

3.2. Процедуры текущей и промежуточной аттестации курсовой работы/проекта

Текущая аттестация выполнения курсовой работы/проекта	Сроки – семестр, учебная неделя	Максимальная оценка в баллах

Весовой коэффициент текущей аттестации выполнения курсовой работы/проекта– не предусмотрено
Весовой коэффициент промежуточной аттестации выполнения курсовой работы/проекта– защиты – не предусмотрено

4. КРИТЕРИИ И УРОВНИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

4.1. В рамках БРС применяются утвержденные на кафедре/институте критерии (признаки) оценивания достижений студентов по дисциплине модуля (табл. 4) в рамках контрольно-оценочных мероприятий на соответствие указанным в табл.1 результатам обучения (индикаторам).

Таблица 4

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся

Результаты обучения	Критерии оценивания учебных достижений, обучающихся на соответствие результатам обучения/индикаторам
Знания	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения на уровне указанных индикаторов и необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Умения	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, демонстрирует освоение умений на уровне указанных индикаторов и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.
Опыт /владение	Студент демонстрирует опыт в области изучения на уровне указанных индикаторов.
Другие результаты	Студент демонстрирует ответственность в освоении результатов обучения на уровне запланированных индикаторов. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать преподавателю и коллегам своего уровня собственное понимание и умения в области изучения.

4.2 Для оценивания уровня выполнения критериев (уровня достижений обучающихся при проведении контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля) используется универсальная шкала (табл. 5).

Таблица 5

Шкала оценивания достижения результатов обучения (индикаторов) по уровням

Характеристика уровней достижения результатов обучения (индикаторов)			
№ п/п	Содержание уровня выполнения критерия оценивания результатов обучения (выполненное оценочное задание)	Шкала оценивания	
		Традиционная характеристика уровня	Качественная характеристика уровня

1.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты в полном объеме, замечаний нет	Отлично (80-100 баллов)	Зачтено	Высокий (В)
2.	Результаты обучения (индикаторы) в целом достигнуты, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (60-79 баллов)		Средний (С)
3.	Результаты обучения (индикаторы) достигнуты не в полной мере, есть замечания	Удовлетворительно (40-59 баллов)		Пороговый (П)
4.	Освоение результатов обучения не соответствует индикаторам, имеются существенные ошибки и замечания, требуется доработка	Неудовлетворительно (менее 40 баллов)	Не зачтено	Недостаточный (Н)
5.	Результат обучения не достигнут, задание не выполнено	Недостаточно свидетельств для оценивания		Нет результата

5. СОДЕРЖАНИЕ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ МОДУЛЯ

5.1. Описание аудиторных контрольно-оценочных мероприятий по дисциплине модуля

5.1.1. Практические занятия

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов
2. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура и обеспечение здоровья
3. Психологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности
4. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
5. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями
6. Саморазвитие и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом
7. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

5.2. Описание внеаудиторных контрольно-оценочных мероприятий и средств текущего контроля по дисциплине модуля

Разноуровневое (дифференцированное) обучение.

Базовый

5.2.1. Тестирование

Комплект тестовых заданий по дисциплине

№ п/п	Задание	Ответ
2.	Максимальное снижение умственной и физической работоспособности у студентов во время учебного года происходит в период ... а) экзаменов б) каникул в) текущей учебной деятельности г) выполнения самостоятельной работы	а) экзаменов

3.	Основным показателем физического совершенства человека является ... а) внешность б) здоровье в) выносливость г) эмоциональная удовлетворенность	б) здоровье
4.	К каким факторам, влияющим на работоспособность человека, относятся самочувствие, настроение и мотивация? а) к факторам психического характера б) к факторам физического характера в) к наследственным факторам	а) к факторам психического характера
5.	Под закаливанием понимают ... а) купание в холодной воде и хождение босиком б) приспособление организма к воздействию внешней среды в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми г) укрепление здоровья	б) приспособление организма к воздействию внешней среды
6.	Продукты с низким гликемическим индексом ... а) белый хлеб б) гречка в) шпинат г) тушеная морковь	б) гречка в) шпинат
7.	Под физической культурой понимается ... а) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни б) регулярные занятия физическими упражнениями в) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека	а) часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни
8.	К циклическим видам спорта относятся...: а) борьба, бокс, фехтование б) баскетбол, волейбол, футбол в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание г) метание мяча, диска, молота	в) ходьба, бег, лыжные гонки, плавание
9.	Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских игр? а) НХЛ б) НБА в) МОК г) УЕФА	в) МОК
10.	Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке: а) положить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье б) холодный компресс на голову, покой, ногам придают возвышенное положение в) теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду неглубокий массаж области шеи, холодное питье г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь	г) придать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обернуть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь

11.	<p>Что определяет техника безопасности?</p> <p>а) навыки знаний физических упражнений без травм</p> <p>б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи</p> <p>в) правильное выполнение упражнений</p> <p>г) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями</p>	<p>б) комплекс мер, направленных на обучение правилам поведения, правилам страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи</p>
-----	---	---

Критерии оценивания тестирования

Количество правильных ответов	Критерии оценки
9-10	«отлично»
7-8	«хорошо»
5-6	«удовлетворительно»
4 и менее	«неудовлетворительно»

5.3. Описание контрольно-оценочных мероприятий промежуточного контроля по дисциплине модуля

5.3.1. Зачет

Контрольные мероприятия содержат контрольные упражнения по определению функциональной и физической подготовленности обучающихся.

1) бег на 100 метров (с)

балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
юноши	19,0	16,0	15,0	14,0	13,5	13,0	12,6	12,2	12,0	11,8
девушки	22,0	18,0	17,0	16,5	16,0	15,6	15,4	15,2	15,0	14,8

2) «складка» - положение, лежа на спине руки вытянуты назад одновременное поднятие корпуса и прямых ног до касания кончиков пальцев рук и ног опускание до касания с полом, допускается анатомическое сгибание ног.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
юноши	8	18	25	30	35	40	45	50	55	60
девушки	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50

3) прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)

балл	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
юноши	165	190	200	220	230	240	250	260	265	275
девушки	125	135	150	160	170	185	190	200	210	220