



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Уральский государственный архитектурно-художественный университет»  
(УрГАХУ)

**Кафедра физической культуры и спорта**

УТВЕРЖДАЮ:  
Проректор по учебной работе

Документ подписан электронной подписью  
Владелец Исаченко Виктория Игоревна  
Сертификат 0bee798a4f2f54d9cdeff24ba2aacf5ee7ab3710  
Действителен с 21.04.2021 по 21.07.2022

01 сентября 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Направление подготовки	Архитектура
Код направления и уровня подготовки	07.03.01
Профиль	Архитектурное проектирование
Квалификация	Бакалавр
Учебный план	<b>Год начала подготовки 2021</b>
Форма обучения	Очная

# 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ДИСЦИПЛИНЫ ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

## 1.1 Место дисциплины в структуре образовательной программы, связи с другими дисциплинами:

Элективная дисциплина по физической культуре и спорту является компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки обучающегося в течение всего периода обучения в соответствии с требованиями федерального образовательного стандарта.

Целями освоения дисциплины являются формирование физической культуры личности, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни, физическому самосовершенствованию, приобретению личного опыта творческого использования средств и методов физической культуры, достижению установленного уровня психофизической подготовленности обучающегося.

## 1.2 Краткий план построения процесса изучения дисциплины:

Процесс изучения дисциплины включает практические занятия. В ходе изучения дисциплины обучающиеся выполняют аудиторские задания по темам дисциплины.

Форма заключительного контроля при промежуточной аттестации – зачет. Для проведения промежуточной аттестации по дисциплине создан фонд оценочных средств (представлен в п.8 настоящей программы).

Оценка по дисциплине носит интегрированный характер, учитывающий результаты оценивания участия обучающихся в аудиторных занятиях, качества и своевременности выполнения практических навыков и умений физической культуры.

## 1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование элементов следующих компетенций в соответствии с ФГОС ВО и ОПОП ВО по направлению подготовки 07.03.01 Архитектура:

Таблица 1

Код и наименование компетенций	Индикаторы достижения компетенций
УК-7. Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1. знает роль и значения физической культуры и спорта в жизни человека и общества; УК-7.2. знает способы обеспечения должного уровня физической подготовленности для осуществления полноценной социальной и профессиональной деятельности; УК-7.3. знает правила соблюдения норм здорового образа жизни; УК-7.4. умеет применять на практике разнообразные средства физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья; выбирать здоровьесберегающие технологии с учетом физиологических особенностей организма и профессиональных нагрузок; УК-7.5. умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности, соблюдать и пропагандировать нормы здорового образа жизни в целях обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Планируемый результат изучения дисциплины в составе названных компетенций:

Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения

полноценной социальной и профессиональной деятельности, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

В результате изучения дисциплины обучающийся должен:

**Знать:**

- социальную роль физической культуры в развитии личности; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой подготовленности.

**Уметь:**

- применять систему практических умений и навыков для развития физических качеств; при выполнении индивидуально подобранных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры; композиции гимнастических аэробных упражнений; комплексов силовых упражнений; выполнять простейшие приемы релаксации.
- выносить суждения о возможностях преодоления искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов передвижения;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культуры.

**Демонстрировать навыки и опыт деятельности** с использованием полученных знаний и умений для обеспечения общей и профессиональной физической подготовленности к социальной и профессиональной деятельности.

**1.4 Объем дисциплины**

**Таблица 2**

Трудоемкость дисциплины	Всего	По семестрам						
		1	2	3	4	5	6	7
Зачетных единиц (з.е.)								
Часов (час)	328	72	36	36	36	36	36	76
<b>По видам учебных занятий:</b>								
<b>Аудиторные занятия всего, в т.ч.</b>	328	72	36	36	36	36	36	76
Лекции (Л)								
Практические занятия (ПЗ)	328	72	36	36	36	36	36	76
Семинары (С)								
Другие виды занятий (Др)								
В т.ч. интерактивные занятия (ИЗ)								
Консультации (15% от Л, ПЗ, С, Др)								
<b>Самостоятельная работа всего, в т.ч.</b>								
Курсовой проект (КП)								
Курсовая работа (КР)								
Расчетно-графическая работа (РГР)								
Графическая работа (ГР)								
Расчетная работа (РР)								
Реферат (Р)								
Практическая внеаудиторная (домашняя) работа (ПВР, ДР)								
Творческая работа (эссе, клаузура)								
Подготовка к контрольной работе								
Подготовка к экзамену, зачету								
Другие виды самостоятельных занятий (подготовка к занятиям)								
Форма промежуточной аттестации по дисциплине (зачет, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	Зачет	зач	зач	зач	зач	зач	зач	зач

## 2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Таблица 3

Код раздела, темы	Раздел, тема, содержание дисциплины*
P.1	Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с места, пресс, подтягивание, общефизические и специальные упражнения.
P.2	Волейбол: подача, передача сверху через сетку, передача снизу через сетку, общефизические, подводящие и специальные упражнения .
P.3	Баскетбол: челночный бег, штрафные броски, броски в движении, разминка, подводящие и специальные упражнения с мячом.
P.4	Ходьба на лыжах: 3000 м, 5000 м, техника ходьбы на лыжах, специальные упражнения на технику передвижения на лыжах.
P.5	Скандинавская ходьба, техника ходьбы, специальные упражнения с палками.

## 3 РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ

### 3.1 Распределение аудиторных занятий и самостоятельной работы по разделам дисциплины

Таблица 4

Семестр	Неделя семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)			Самост. работа (час.)	Оценочные средства текущего контроля успеваемости
				Лекции	Практ. занятия, семинары	В том числе в форме практической подготовки		
1	1-9	Легкая атлетика	36	-	36			Контр.нормативы
1	10-18	Скандинавская ходьба	36	-	36			Тест Купера
		<b>Итого за 1 семестр:</b>	<b>72</b>		<b>72</b>			<b>зачет</b>
2	1-10	Баскетбол	20	-	20			Контр.нормативы
2*	1-10	Скандинавская ходьба	20*	-	20*			Тест Купера
2	11- 18	Легкая атлетика	16	-	16			Контр.нормативы
		<b>Итого за 2 семестр:</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			<b>зачет</b>
3	1-6	Легкая атлетика	12	-	12			Контр.нормативы
3	7-18	Волейбол	24	-	24			Контр.нормативы
3*	7-18	Скандинавская ходьба	24*	-	24*			Тест Купера
		<b>Итого за 3 семестр:</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			<b>зачет</b>
4	1-10	Баскетбол	20	-	20			Контр.нормативы
4*	1-10	Скандинавская ходьба	20*	-	20*			Тест Купера
4	11-18	Легкая атлетика	16	-	16			Контр.нормативы
		<b>Итого за 4 семестр:</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			<b>зачет</b>
5	1-6	Легкая атлетика	12	-	12			Контр.нормативы

Семестр	Неделя семестра	Раздел дисциплины, тема	ВСЕГО	Аудиторные занятия (час.)			Самост. работа (час.)	Оценочные средства текущего контроля успеваемости
				Лекции	Практ. занятия, семинары	В том числе в форме практической подготовки		
5	7-18	Волейбол	24	-	24			Контр.нормативы
		<b>Итого за 5 семестр:</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			<b>зачет</b>
6	1-10	Баскетбол	20		20			Контр.нормативы
6	2*	Скандинавская ходьба	20*		20*			Тест Купера
6	11-18	Легкая атлетика	16		16			Контр.нормативы
		<b>Итого за 6 семестр:</b>	<b>36</b>		<b>36</b>			<b>зачет</b>
7	1-6	Легкая атлетика	24		24			Контр.нормативы
7	7-18	Волейбол	42		42			Контр.нормативы
		<b>Итого за 7 семестр:</b>	<b>76</b>		<b>76</b>			<b>зачет</b>
		<b>Итого:</b>	<b>328</b>		<b>328</b>			

\*альтернативные виды практических занятий

### 3.2 Мероприятия самостоятельной работы и текущего контроля

Обучающиеся, занимающиеся самостоятельной физической тренировкой, должны владеть приемами самоконтроля и применять их в ходе занятий. Благодаря самоконтролю занимающийся имеет возможность лично контролировать ход тренировочного процесса, анализировать результаты используемой методики тренировки. При этом любая тренировка должна быть строго дозированной в соответствии с возрастом, состоянием здоровья, уровнем развития физических качеств.

#### 3.2.1 Комплекс гимнастических упражнений для суставов и мышечных групп, разработанный кардиохирургом Н.М. Амосовым: (для самостоятельной тренировки)

1. И.п. стоя – наклоны туловища вперед, касаясь пальцами пола.
2. И.п. стоя - наклоны поочередно влево, вправо, руки скользят вдоль туловища.
3. И.п. стоя – повороты туловища влево, право поочередно.
4. И.п. стоя – руки перед грудью, локти в стороны, отвести локти рывком назад.
5. И.п. стоя – поднимать руки через стороны вверх.
6. И. п. стоя – придерживаясь рукой за спинку стула или перекладину, приседания.
7. И.п. лежа на спине – руки вдоль туловища, одновременный подъем выпрямленных ног.
8. И.п. упор лежа – отжимание от пола.
9. И.п. сидя на стуле или скамье с упором ног – руки на поясе, наклоны назад.
10. Бег на месте в темпе 70-90 подъемов ног в минуту, высота подъема ступней 20 см до 10 минут (можно заменить бегом на дистанции 10-20 минут).

Рекомендуется начинать с 5-10 повторений и прибавлять в течение 1-3 дней по одному разу. Не рекомендуется резко увеличивать нагрузку, особенно 8-9-е упражнения.

Осуществлять еженедельный контроль по ЧСС (по пульсу).

#### 3.2.2 Тесты для самоконтроля работоспособности сердца:

**Тест 1: Проба Руфье.** У испытуемого, находящегося в положении лежа на спине, в течение 5 мин определяют число пульсаций за 15 с (P1); затем в течение 45 с, испытуемый выполняет 30 приседаний. После окончания нагрузки испытуемый ложится, и у него вновь подсчитывается число пульсаций за первые 15 с ( P 2), а потом — за последние 15 с первой минуты периода

восстановления (P3).

Оценку работоспособности сердца производят по формуле:

$$\text{Индекс Руфье} = (4 * (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15. Меньше 3 — хорошая работоспособность; 3—6 — средняя; 7—9 — удовлетворительная; 10—14 — плохая (средняя сердечная недостаточность); 15 и выше (сильная сердечная недостаточность)

Есть и другие модификации расчета:  $((P2-70) + (P3-P1))/10$

Полученный индекс Руфье оценивается как:

хороший - 0,1 – 5;

средний — 5,1 – 10;

удовлетворительный — 10,1 – 15;

плохой — 15,1 – 20.

Оборудование: секундомер.

**Тест 2: Тест Купера.** Свою подготовленность по выносливости обучающиеся могут определить с помощью теста Купера за 12 минут бега по таблице.

Степень подготовленности	Мужчины до 30 лет	Женщины до 30 лет
Очень плохая	Меньше 1,6 км	Меньше 1,5 км
Плохо	1,6 – 1,9 км	1,5 – 1,84 км
Удовлетворительно	2,0 – 2,4 км	1,85 – 2,15 км
Хорошо	2,5 – 2,7 км	2,16 – 2,64 км
Отлично	2,8 км и больше	2,65 км и больше

Данный тест дает возможность тренировать и контролировать физическое качество-выносливость.

### 3.2.3 Экспресс-метод оценки уровня физического состояния.

Для комплексной оценки физического состояния человека используют специальные опросники, включающие объективные показатели (рост, массу тела, артериальное давление, частоту дыхания), субъективные характеристики (жалобы на состояние здоровья), а также факторы, влияющие на здоровье человека (характер трудовой деятельности, двигательная активность). По совокупности этих показателей можно оценить уровень физического здоровья человека.

**Ход работы:** у испытуемого методом анкетирования выявляют возраст (в годах), жалобы на состояние здоровья, характер трудовой деятельности, уровень двигательной активности. Затем определяют его рост (P, см), массу тела (M, кг), измеряют ЧСС в 1 мин и АД (мм рт. ст.) в состоянии покоя.

Каждый из перечисленных ниже семи показателей оценивают в баллах по следующей методике:

1. Возраст: 20 лет – 20 баллов; за каждое следующее пятилетие жизни снимают по 2 балла.
2. Жалобы: при наличии жалоб баллы не начисляют, при их отсутствии начисляют 5 баллов.
3. Характер трудовой деятельности: умственный труд – 1 балл, физический – 3 балла.
4. Двигательная активность: занятия физическими упражнениями три раза в неделю и более в течение 30 мин и более – 10 баллов, менее трех раз – 5 баллов, не занимающимся баллы не начисляют.
5. Масса тела: нормальная масса тела – 10 баллов (допустимы отклонения на 5% выше нормы); превышение массы тела на 6–14 кг – 6 баллов, на 15 и более – 0 баллов. Нормальную массу тела рассчитывают по формулам:  
мужчины:  $50 + 0,75(P-150) + (B-20)/4$ ;  
женщины:  $50 + 0,32(P-150) + (B-21)/4$ .
6. Пульс в покое: за каждый удар после значения менее 90 в 1 мин начисляют 1 балл.
7. Артериальное давление: АД не более 130/80 мм рт. ст. – 20 баллов, за каждые 10 мм рт. ст. АДс и АДд выше указанных значений вычитают 5 баллов.

Рассчитайте уровень физического состояния. Полученные результаты сопоставьте с оценочными данными, представленными в табл. Оцените полученный результат.

#### Уровень физического состояние человека

Уровень	Диапазон значений, баллы
Низкий	45 и менее
Средний	46–74
Высокий	75 более

#### 3.2.4 Примерный перечень тем рефератов:

1. Физическая культура как составная часть общей культуры человека.
2. Совершенствование уровня физической подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.
3. Методология физической культуры как основа знаний для применения средств физической культуры в воспитании личности.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека.
6. Основы здорового образа жизни и стиля жизни людей.
7. Влияние образа жизни на здоровье обучающегося.
8. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье.
10. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств.
11. Влияние упражнений на организм и отдельные группы мышц занимающихся.
12. Физическое, психическое и социальное здоровье человека.
13. Всестороннее и гармоничное воспитание личности с использованием методов физической культуры.
14. Психофизиологические критерии здоровья человека.
15. Двигательная активность как противодействие умственному напряжению.
16. Самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности.
18. Совершенствование функциональных возможностей организма.
19. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, студенческий спорт.

## 4 ПРИМЕНЯЕМЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ОБУЧЕНИЯ

Таблица 5

Код раздела, темы дисциплины	Активные методы обучения								Дистанционные образовательные технологии и электронное обучение						
	Компьютерное тестирование	Кейс-метод	Деловая или ролевая игра	Портфолио	Работа в команде	Метод развивающей кооперации	Балльно-рейтинговая система	Проблемное обучение	Другие методы (какие)	Электронные учебные курсы, размещенные в системе электронного обучения Moodle	Виртуальные практикумы и тренажеры	Вебинары и видеоконференции	Асинхронные web-конференции и семинары	Совместная работа и разработка контента	Другие (указать, какие)
T1-T9		*			*			*		*					

## 5 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

### 5.1 Рекомендуемая литература

#### 5.1.1 Основная литература

1. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – М. : Кнорус, 2012. – 240 с. – Гриф УМО.
2. Тычинин Н. В. Элективные курсы по физической культуре и спорту (Электронный ресурс): учебное пособие / Н. В. Тычинин. Воронеж, Гос. ун-т инженерных технологий. – Воронеж: ВГУИТ, 2017. – 65 с.- Режим доступа: <http://biblioclub.ru/index.php?page=482033>

#### 5.1.2 Дополнительная литература

1. Щербак А. П. Практические задания по теории и методике физической культуры: уч. пособие. / А. П. Щербак. Ярославский государственный педагогический университет им. К. Д. Ушинского, 2013.
2. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>
3. Физическая культура: Печатная версия электронного учебника/ В.Ю. Волков, Л.М. Волкова: 2-ое изд. испр. и доп. – СПб.: Изд-во Политехн. Ун-та. 2009. - 332 с.

### 5.2 Учебно-методическое обеспечение для самостоятельной работы

1. ЭЛЕКТИВНЫЕ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ. Электронный учебный курс. Режим доступа: <https://moodle.usaaa.ru/>
2. Шулятьев В. М. Физическая культура. Курс лекций М.: Российский университет дружбы народов, 2009. – 280 с. <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=115870>

### 5.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

#### 5.3.1 Перечень программного обеспечения

Таблица 6

Тип ПО	Название	Источник	Доступность для обучающихся
Прикладное ПО/ Офисный пакет	Microsoft Office	Лицензионная программа	Доступно в компьютерном классе и в аудиториях для самостоятельной работы УрГАХУ

#### 5.3.2 Базы данных и информационные справочные системы

- Университетская библиотека. Режим доступа: <http://biblioclub.ru/>
- Справочная правовая система «КонсультантПлюс». Режим доступа: <http://www.consultant.ru/>
- Справочная правовая система «Гарант». Режим доступа: <http://garant.ru>
- Научная электронная библиотека. Режим доступа: <https://elibrary.ru/>
- Электронно-библиотечная система «ZNANIUM.COM». Режим доступа: <http://znanium.com>
- Электронная библиотечная система «ЭБС ЮРАЙТ». Режим доступа: <https://biblio-online.ru/>
- Электронно-библиотечная система Издательства Лань (ЭБС). Режим доступа: <https://e.lanbook.com/>

### 5.4 Электронные образовательные ресурсы

Система электронного обучения Moodle УрГАХУ - Режим доступа: <https://moodle.usaaa.ru>



## 6 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Студент обязан:

- 1) знать:
  - график учебного процесса по дисциплине (календарный план аудиторных занятий и план-график самостоятельной работы);
  - порядок формирования итоговой оценки по дисциплине;(преподаватель на первом занятии по дисциплине знакомит студентов с перечисленными организационно-методическими материалами);
- 2) посещать все виды аудиторных занятий (преподаватель контролирует посещение всех видов занятий), вести самостоятельную работу по дисциплине, используя литературу, рекомендованную в рабочей программе дисциплины и преподавателем (преподаватель передает список рекомендуемой литературы студентам);
- 3) готовиться и активно участвовать в практических, аудиторных занятиях, используя рекомендованную литературу и методические материалы;
- 4) своевременно и качественно выполнять все виды аудиторных и самостоятельных работ, предусмотренных графиком учебного процесса по дисциплине (преподаватель ведет непрерывный мониторинг учебной деятельности студентов);
- 5) в случае возникновения задолженностей по текущим работам своевременно до окончания семестра устранить их, выполняя недостающие или исправляя не зачтенные работы, предусмотренные графиком учебного процесса (преподаватель на основе данных мониторинга учебной деятельности своевременно предупреждает студентов о возникших задолженностях и необходимости их устранения).

## 7 МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Лекционная аудитория: учебная мебель: парты, экран, проектор, компьютер, доска.

Учебно-спортивный комплекс: спортивный зал, тренажерный зал, лыжная база. Спортивный инвентарь и аппаратура: баскетбольные мячи, волейбольные мячи, гимнастические маты, шведские стенки, тренажеры для силовой подготовки, лыжный инвентарь, инвентарь для скандинавской ходьбы, степ-платформы, видеокамера, видеомagneтофон, телевизор, видеоматериалы.

## 8 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Фонд оценочных средств предназначен для оценки:

- 1) соответствия фактически достигнутых каждым студентом результатов изучения дисциплины результатам, запланированным в формате индикаторов «знать, уметь, иметь навыки» (п.1.4) и получения интегрированной оценки по дисциплине;
- 2) уровня формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины.

### 8.1 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

8.1.1 Уровень формирования элементов компетенций, соответствующих этапу изучения дисциплины, оценивается с использованием критериев и шкалы оценок, утвержденных УМС\*:

Критерии		Шкала оценок
Оценка по дисциплине		Уровень освоения элементов компетенций
Отлично	Зачтено	Высокий
Хорошо		Повышенный
Удовлетворительно		Пороговый
Неудовлетворительно	Не зачтено	Элементы не освоены

\*) описание критериев см. Приложение А.

**8.1.2** Промежуточная аттестация по дисциплине представляет собой комплексную оценку, определяемую уровнем выполнения всех запланированных контрольно-оценочных мероприятий (КОМ). Используемый набор КОМ имеет следующую характеристику:

**Таблица 7**

№ п/п	Форма КОМ	Состав КОМ
1	Посещение аудиторных занятий	
2	Сдача контрольных нормативов и тестов	1. Легкая атлетика: 100 м, кросс – 2000 м, 3000 м, прыжки в длину с места, упражнение на пресс, подтягивание 2. Волейбол: подача, передача сверху через сетку, передача снизу через сетку, 3. Лыжи: 3000 м, 5000 м 4. Баскетбол: челночный бег, штрафные броски, броски в движении 5. Скандинавская ходьба: тест Купера (12-минутная ходьба на результат в км)
3	Участие в спортивно-массовых соревнованиях	Соревнования, проводимые кафедрой ФиС в соответствии с планом
4	Реферат (для обучающихся, освобожденных от практических занятий)	20 тем
5	Зачет	Выполнение контрольных нормативов для подготовительной и основной групп. Защита рефератов.

Характеристика состава заданий КОМ приведена в разделе 8.3.

**8.1.3** Оценка знаний, умений и навыков, продемонстрированных студентами при выполнении отдельных контрольно-оценочных мероприятий и оценочных заданий, входящих в их состав, осуществляется с применением следующей шкалы оценок и критериев:

Уровни оценки достижений студента (оценки)	Критерии для определения уровня достижений	Шкала оценок
	Выполненное оценочное задание:	
Высокий (В)	соответствует требованиям*, замечаний нет	Отлично (5)
Средний (С)	соответствует требованиям*, имеются замечания, которые не требуют обязательного устранения	Хорошо (4)
Пороговый (П)	не в полной мере соответствует требованиям*, есть замечания	Удовлетворительно (3)
Недостаточный (Н)	не соответствует требованиям*, имеет существенные ошибки, требующие исправления	Неудовлетворительно (2)
Нет результата (О)	не выполнено или отсутствует	Оценка не выставляется

\*) Требования и уровень достижений студентов (соответствие требованиям) по каждому контрольно-оценочному мероприятию определяется с учетом критериев, приведенных в Приложении 1.

## **8.2 КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ НЕЗАВИСИМОГО ТЕСТОВОГО КОНТРОЛЯ**

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов.

### 8.3 ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

При проведении независимого тестового контроля как формы промежуточной аттестации применяется методика оценивания результатов, предлагаемая разработчиками тестов.

#### 8.3.1 Перечень обязательных тестов определения физической подготовленности

Характеристика Направленности тестов	девушки					юноши				
	Оценка в очках									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
<b>1.Тест на скоростно-силовую подготовленность:</b> Бег-100м (сек.)	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7	13,2	13,8	14,0	14,3	14,6
<b>2.Тест на силовую подготовленность:</b> Поднимание (сед.) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз): Подтягивание на перекладине (кол-во раз) вес до 85 кг вес более 85 кг	60	50	40	30	20	15 12	12 10	9 7	7 4	5 2
<b>3. Тест на общую выносливость:</b> Бег 2000м (мин.,с.) Вес до 70 кг Вес более 70 кг	10.5 10.3 5	10.5 0 11.2	11.2 0 11.5	11.5 0 12.4	12.1 5 13.1					
Бег 3000 м (мин., с.) Вес до 85 кг Вес более 85 кг						12.0 0 12.3	12.3 5 13.1	13.1 0 13.5	13.5 0 14.4	14.3 0 15.3
Бег на лыжах - м (мин. сек.) 3000, 5000	18,0	18,3	9,3	20,0	21,0	23,5	25,0	26,2 5	27,4 5	28,3
12-минутный тест Купера	2,65 км и выш е	2,16- 2,64 км	1,85- 2,15 км	1,5- 1,84 км	мень ше 1,5 км	2,8 и боль ше	2,5- 2,7 км	2,0- 2,4 км	1,6- 1,9 км	мень ше 1,6 км
Оценка тестов общей физической, Спортивно-технической и профессионально-прикладной подготовленности	Удовлетворительно				Хорошо			Отлично		
Средняя оценка тестов в очках.	2,0				3,0			3,5		

**Примечание:** Обязательные тесты проводятся в начале учебного года как контрольные, характеризующие уровень физической подготовленности первокурсника при поступлении в вуз и физическую активность обучающегося в каникулярное время, и в конце учебного года – как определяющие сдвиг в уровне физической подготовленности за прошедший учебный год.

### 8.3.2 Перечень контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке: БАСКЕТБОЛ

ЮНОШИ оценка						ДЕВУШКИ оценка			
	курс	5	4	3	2	5	4	3	2
1. Челночный бег с ведением (в сек.)	1-2	24	26	28	30	27	30	33	35
	3-4	23	25	27	30	26	29	32	35
2. Штрафные броски (кол-во попаданий из 10 бросков)	1-2	5	4	3	2	4	3	2	1
	3-4	5	4	3	5	5	4	3	2
3. Бросков в движении (кол-во попаданий из 5 попыток)	1-2	3	2	1	1	3	2	1	1
	3-4	4	3	2	1	4	3	2	1

### ВОЛЕЙБОЛ ЮНОШИ, ДЕВУШКИ

№ №	Контрольные упражнения	Курс	Результаты оценки				
			5	4	3	2	1
1	Верхняя передача ( в паре 4 метра )	1	20	16	12	8	4
2	Нижняя передача ( в паре 4 метра )	1	20	16	12	8	4
3	Подача ( ввод мяча в игру снизу). Девушки ( 8 попыток )	1-4	7	5	4	3	2
4	Подача ( ввод мяча в игру снизу). Юноши ( 6 попыток )	1-4	5	4	3	2	1
5	Верхняя передача (в паре через сетку)	2-4	20	16	12	8	4
6	Нижняя передача (в паре через сетку)	2-4	20	16	12	8	4

### 8.3.3 Перечень заданий для реферата:

1. Выбрать тему реферата по согласованию с преподавателем.
2. В составе реферата должны быть следующие разделы: титульный лист, план – содержание, введение, основная часть, заключение, список литературных источников
3. Объем реферата- 8-10 листов. При раскрытии темы реферата следует по возможности воздерживаться от использования в названии спорных с научной точки зрения терминов, излишней наукообразности, а также от чрезмерного упрощения формулировок, желательно избегать длинных названий.

#### Примерный перечень тем рефератов:

1. Физическая культура как составная часть общей культуры человека.
2. Совершенствование уровня физической подготовленности в соответствии с характеристиками избранной профессии.
3. Методология физической культуры как основа знаний для применения средств физической культуры в воспитании личности.
4. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
5. Воздействие социально-экологических факторов на организм человека.
6. Основы здорового образа жизни и стиля жизни людей.
7. Влияние образа жизни на здоровье обучающегося.
8. Роль физической культуры в укреплении здоровья современного человека.
9. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье.
10. Воспитание, развитие и совершенствование физических качеств.
11. Влияние упражнений на организм и отдельные группы мышц занимающихся.
12. Физическое, психическое и социальное здоровье человека.
13. Всестороннее и гармоничное воспитание личности с использованием методов физической культуры.
14. Психофизиологические критерии здоровья человека.
15. Двигательная активность как противодействие умственному напряжению.

16. Самоконтроль, объективные и субъективные показатели самоконтроля.
17. Роль физической культуры и спорта в подготовке к профессиональной деятельности.
18. Совершенствование функциональных возможностей организма.
19. Повышение устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.
20. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессиональный спорт, студенческий спорт.

<b>Рабочая программа дисциплины составлена авторами:</b>					
№ п/п	Кафедра	Ученая степень, ученое звание	Должность	ФИО	Подпись
1	Кафедра физической культуры и спорта	Доцент, к. пед. наук	Зав. кафедрой	Н. М. Глухенькая	
2		-	Ст. преподаватель	В. Г. Выродов	
<b>Рабочая программа дисциплины согласована:</b>					
Заведующий кафедрой ФИС				Н. М. Глухенькая	
Директор библиотеки УрГАХУ				Н. В. Нохрина	
Директор архитектурного института УрГАХУ				В.А. Опарин	

**Критерии уровня сформированности элементов компетенций на этапе изучения дисциплины с использованием фонда оценочных средств**

Компоненты компетенций	Признаки уровня и уровни освоения элементов компетенций				
	Дескрипторы	Высокий	Повышенный	Пороговый	Компоненты не освоены
<b>Знания*</b>	Студент демонстрирует знания и понимание в области изучения, необходимые для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.	Студент демонстрирует высокий уровень соответствия требованиям дескрипторов, равный или близкий к 100%, но не менее чем 90%.	Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 90%, но не менее чем на 70%.	Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов ниже 70%, но не менее чем на 50%.	Студент демонстрирует соответствие требованиям дескрипторов менее чем на 50%.
<b>Умения*</b>	Студент может применять свои знания и понимание в контекстах, представленных в оценочных заданиях, и необходимых для продолжения обучения и/или выполнения трудовых функций и действий, связанных с профессиональной деятельностью.				
<b>Личностные качества (умения в обучении)</b>	Студент демонстрирует навыки и опыт в области изучения. Студент способен выносить суждения, делать оценки и формулировать выводы в области изучения. Студент может сообщать собственное понимание, умения и деятельность в области изучения преподавателю и коллегам своего уровня.				
<b>Оценка по дисциплине</b>		<b>Отл.</b>	<b>Хор.</b>	<b>Удовл.</b>	<b>Неуд.</b>

\*) Конкретные знания, умения и навыки в области изучения определяются в рабочей программе дисциплины п. 1.3