

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Пекаревский Борис Владимирович
Должность: Проректор по учебной и методической работе
Дата подписания: 16.10.2023 12:52:29
Уникальный программный ключ:
3b89716a1076b80b2c167df0f27c09d01782ba84



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт
(технический университет)»

«УТВЕРЖДАЮ»
Проректор по учебной
и методической работе
Б.В. Пекаревский
« 31 » мая 2019 г.

Рабочая программа дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Направление подготовки
08.03.01 «СТРОИТЕЛЬСТВО»

Направленность образовательной программы:
«Промышленное и гражданское строительство»

Уровень подготовки
Бакалавриат

Форма обучения
Заочная

Факультет экономики и менеджмента
Кафедра **физического воспитания**

Санкт-Петербург
2019

ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

Должность разработчика	Подпись	Ученое звание, ученая степень, инициалы, фамилия
Доцент		Доцент, к.п.н. Т.Е. Ковшура

Рабочая программа дисциплины обсуждена на заседании кафедры физического воспитания, протокол №9 от «22» 05 2019 г.

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент _____ Ю.И. Гришина

Одобрено методической комиссией факультета экономики и менеджмента протокол №7 от «29» 05 2019 г.

Председатель к.э.н., доцент _____ О.А. Дудырева

СОГЛАСОВАНО

Руководитель направления подготовки «Строительство»		М.А. Яблокова
Начальник методического отдела учебно-методического управления		Т.И. Богданова
Начальник УМУ		С.Н. Денисенко

Содержание

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы4
 2. Место модуля в структуре образовательной программы6
 3. Объем дисциплины (модуля)6
 4. Содержание дисциплины (модуля)7
 - 4.1. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий7
 - 4.2. Занятия лекционного типа7
 - 4.3. Занятия семинарского типа8
 - 4.3.1. Семинары, практические занятия8
 - 4.4. Самостоятельная работа обучающихся9
 - 4.4.1. Содержание самостоятельной работы9
 - 4.4.2. Тематика реферативных работ10
 - 4.5. Курсовое проектирование12
 5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине(модулю)12
 6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации12
 7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы,13
необходимой для освоения дисциплины (модуля)13
 8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)13
 9. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины (модуля)14
 10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)15
 - 10.1. Информационные технологии15
 - 10.2. Лицензионное программное обеспечение15
 - 10.3. Информационные справочные системы15
 11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по дисциплине (модулю)15
- Приложение 120
- Фонд оценочных средств по модулю «Физическая культура»20

1. Перечень планируемых результатов обучения по модулю, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения образовательной программы обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине (модулю):

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>	<i>Код индикатора</i>	<i>Наименование индикатора достижения компетенции</i>	<i>Дескрипторы</i>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	УК-7.1	Осуществляет выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; - оптимальный выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере. <p>Уметь: творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p> <p>Владеть: практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>
		УК-7.2	Демонстрирует знание основ спортивной и оздоровительной тренировки	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> -планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки <p>Уметь: выбирать оптимальные средства</p>

				<p>и методы спортивной и оздоровительной тренировки в соответствии с поставленными задачами</p> <p>Владеть: практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере</p>
--	--	--	--	--

2. Место дисциплины (модуля) в структуре образовательной программы

Дисциплина (модуль) «Физическая культура» относится к базовой части Блока 1 (Б1.О.06.) и изучается на 2 курсе во 5 и 6 триместрах.

Полученные в процессе изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура» знания, умения и навыки могут быть использованы в вариативной части данного модуля «Физическая подготовка (элективные курсы)» /физкультурно-оздоровительные технологии/баскетбол/футбол/ и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

3. Объем дисциплины (модуля)

Вид учебной работы	Всего, академических часов
	Заочная форма обучения
Общая трудоемкость дисциплины (зачетных единиц/ академических часов)	2/72
Контактная работа с преподавателем:	10
1. Занятия лекционного типа	0
1.1. занятия лекционного типа 4 триместра	-
1.2. занятия лекционного типа 5 триместра	-
1.3. занятия лекционного типа 6 триместра	-
2. Занятия семинарского типа	10
2.1. практический раздел	10
2.1.1. практические занятия триместра 4	-
2.1.2. практические занятия триместра 5	-
2.1.3. практические занятия триместра 6	10
контроль	4
другие виды контактной работы	-
Самостоятельная работа	58
самостоятельная работа 4 триместра	-
самостоятельная работа 5 триместра	36
самостоятельная работа 6 триместра	22
Форма текущего контроля (реферативная работа, тестирование, индивидуальное задание)	Работы по освоению компетенции
Форма промежуточной аттестации (зачет в 6 триместре)	Итоговое тестирование

4. Содержание дисциплины (модуля)
4.1. Разделы дисциплины (модуля) и виды занятий

№ п/п	Наименование раздела дисциплины (модуля)	Занятия лекционного типа, акад. часы	Занятия семинарского типа, академ. часы		Самостоятельная работа, акад. часы	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
1.	Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	0	4	0	18	УК-7
2.	Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности	0	2	0	18	
3.	Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом	0	4	0	22	
	ИТОГО	0	10	0	58	

4.2. Занятия лекционного типа
Учебным планом не предусмотрено

4.3. Занятия семинарского типа
4.3.1. Семинары, практические занятия

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечания
<i>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i>			
1/6	Техника безопасности на занятиях. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости для будущих специалистов. Формировать правильную осанку обучающихся во время бега. Тест Купера.	2	Опрос
1/6	Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Развитие гибкости. Укрепление связочного аппарата стопы, с целью профилактики развития плоскостопия. Индекс Брока. Прием теста на проверку уровня развития гибкости	2	Опрос, Индивидуальные задания
ИТОГО 1 раздел, в т.ч. 3 триместр		4 4	
<i>Раздел 2. Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</i>			
2/6	Воспитывать силу воли и познавательный интерес к физической культуре и спорту. Развивать скоростно-силовые качества мышц ног и мышц живота. Проба Штанге. Изучить методику дыхания во время выполнения физических упражнений. Прием теста на проверку уровня развития скоростно-силовой выносливости	2	Опрос, Индивидуальные задания
2/6	Мотивационно-ценностное отношение к своему здоровью. Развивать силовые качества мышц рук. Составление простейших комплексов физических упражнений. Функциональная проба с двадцатью приседаниями. Прием теста на проверку уровня развития силовой выносливости	2	Опрос, Индивидуальные задания
ИТОГО 2 раздел, в т.ч. 3 триместр		4 4	
Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом			

№ раздела модуля/ триместр	Наименование темы и краткое содержание занятий	Объем, акад. час	Примечания
3/6	Развивать силовые мышцы живота и спины. Формировать потребность к занятиям по физической культуре. Воспитывать внимательность и дисциплинированность. Индекс Кетле.	2	Опрос
	ИТОГО 3 раздел, в т.ч. 3 триместр	2 2	
	ИТОГО:	10	

4.4. Самостоятельная работа обучающихся

4.4.1. Содержание самостоятельной работы

№ раздела модуля/ триместр	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
<i>Раздел 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</i>			
1/5	Самоконтроль, ведение дневника самоконтроля	2	Тестовые вопросы
1/5	Изучить методику определения пульса	2	Тестовые вопросы
1/5	Ознакомление с порядком предупреждения травматизма. Разучивание методики предупреждения травматизма	4	Тестовые вопросы
1/5	Подбор, установка и использование безопасного инвентаря и оборудования	2	Тестовые вопросы
1/5	Подбор содержания занятий на основе комплексов упражнений со скакалкой и набивным мячом	2	Тестовые вопросы
1/5	Подбор содержания занятий на основе комплексов упражнений с эспандером	2	Тестовые вопросы
1/5	Самостоятельная работа по написанию рефератов	4	Проверка рефератов
	ИТОГО по разделу 1, в т.ч. 5 триместр	18 18	
<i>Раздел 2 Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</i>			
2/5	Подобрать упражнения, характеризующие профессионально-прикладную физическую подготовку работников умственного труда	2	Тестовые вопросы
2/5	Рассчитать индекс Скибинского для оценки кардиореспираторной системы	2	Тестовые вопросы
2/5	Вычислить свой адаптационный потенциал по формуле предложенной Баевским по своим	2	Тестовые вопросы

№ раздела модуля/ триместр	Перечень вопросов для самостоятельного изучения	Объем, акад. часы	Форма контроля
	показателям		
2/5	Основные приемы массажа и самомассажа. Изучить показания и противопоказания к применению массажа и самомассажа	6	Тестовые вопросы
2/5	Изучить физическую способность – силу	2	Тестовые вопросы
2/5	Самостоятельная работа по написанию рефератов	4	Проверка рефератов
	ИТОГО по разделу 2, в т.ч. 5 триместр	18 18	
Раздел 3. Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом			
3 /6	Изучение базовых упражнений для развития силы и выносливости. Виды спорта развивающие выносливость.	4	Тестовые вопросы
3/6	Оценить индивидуальный уровень здоровья	2	Тестовые вопросы
3/6	Изучение подготовительных упражнений для развития силы рук (ног) с собственным весом, на тренажерных устройствах и пр.	2	Тестовые вопросы
3/6	Самоконтроль процессов восстановления функций организма	2	Тестовые вопросы
3/6	Самоконтроль интенсивности и объема нагрузок для достижения нужного тренировочного, оздоровительного результата	4	Тестовые вопросы
3/6	Методика индивидуального подхода и применения средств для развития отдельных (отстающих) физических качеств	2	Тестовые вопросы
3/6	Изучить упражнения «физкультминутки» и «физкультпаузы»	2	Тестовые вопросы
3/6	Самостоятельная работа по написанию рефератов	4	Проверка рефератов
	ИТОГО по разделу 3, в т.ч. 6 триместр	22	
	ИТОГО по модулю	58	

4.4.2. Тематика реферативных работ

В рамках учебного модуля «Физическая культура и спорт» предусмотрено выполнение реферативной работы, представляющей собой выполненную в письменном виде самостоятельную учебную работу обучающегося, раскрывающую теоретические и практические проблемы избранной темы.

Выполнение реферативной работы предполагает углубление и систематизацию полученных знаний по физической культуре и спорту в целом и по избранной теме в частности; выработку навыков сбора и обобщения практического материала, работы с первоисточниками; развитие умений применять полученные знания для решения

конкретных научных и практических проблем, формулировать и аргументировать собственную позицию в их решении.

В данном виде учебной работы обучающегося присутствуют элементы самостоятельного научного исследования. Работа выполняется по индивидуальным вариантам.

Тематика реферативных работ:

1. Значение двигательной активности для здоровья человека
2. Показатели физического состояния человека
3. Тесты и контрольные упражнения для определения физической подготовленности
4. Общеразвивающие упражнения для гармоничного развития мышц тела
5. Методика выполнения общеразвивающих упражнений на основные мышечные группы
6. Выбор упражнений для укрепления мышц и способ их выполнения по круговому методу
7. Значение упражнений гимнастического типа для мышц туловища
8. Виды полезной двигательной активности циклического характера (аэробная нагрузка)
9. Основные требования в определении нагрузки циклических видов упражнений для укрепления здоровья.
10. Самоконтроль в процессе занятий и после тренировки по пульсу и самочувствию
11. Утренняя гимнастика как форма занятий физическими упражнениями
12. Методические принципы оздоровительной тренировки
13. Основные физические качества человека
14. Характеристика силы как физического качества
15. Базовые упражнения для развития силы основных мышечных групп
16. Методика занятий для повышения силовой подготовленности
17. Основные принципы тренировочных занятий для повышения силовых возможностей человека
18. Основные упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук
19. Атлетическая гимнастика как способ развития силы
20. Полезное влияние упражнений с отягощениями и противопоказания к занятиям
21. Основные методы развития силы мышц в атлетической гимнастике
22. Методы развития силовой выносливости мышц
23. Основные составляющие тренировочной программы с отягощением
24. Особенности тренировки для повышения силовой подготовки начинающих
25. Схема тренировочного занятия
26. Упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп
27. Составление программы с отягощением для самостоятельных занятий
28. Процесс восстановления после силовой нагрузки
29. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
30. Характеристика выносливости как физического качества
31. Основные средства повышения выносливости человека
32. Методика тренировки в развитии выносливости
33. Тест на выносливость (Купера) для определения тренированности организма
34. Ходьба и бег как доступные виды физических упражнений
35. Виды ходьбы и бега для использования их в тренировке на выносливость
36. Программа занятий оздоровительным бегом
37. Виды аэробной нагрузки в различных циклических упражнениях
38. Объективные показатели самоконтроля при занятиях циклическими видами физических упражнений
39. Определение функционального состояния организма

40. Содержание дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях
41. Характеристика гибкости как физического качества
42. Упражнения на развитие гибкости
43. Стретчинг – метод развития гибкости
44. Быстрота и скоростно-силовые качества человека
45. Методика развития качества быстроты
46. Упражнения на расслабление
47. Типы дыхания и измерение важных показателей дыхания
48. Основные компоненты питания человека
49. Основные правила сбалансированного питания
50. Значение витаминов и минералов для здоровья человека

4.5. Курсовое проектирование

Учебным планом не предусмотрено.

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по модулю

Методические указания для обучающихся по организации самостоятельной работы по модулю, и требования к их выполнению изложены в СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. «Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа обучающихся. Общие требования к организации и проведению» и размещены в электронной информационно-образовательной среде СПбГТИ (ТУ): <http://technolog.bibliotech.ru/Account/OpenID>

6. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

Фонд оценочных средств по модулю представлен в Приложении №1

Своевременное выполнение обучающимся мероприятий текущего контроля позволяет превысить (достигнуть) пороговый уровень («удовлетворительно») освоения предусмотренных элементов компетенций. Текущий контроль по учебному модулю проводится в форме контроля выполнения реферативной работы, индивидуальных заданий, тестирования.

Результаты учебного модуля считаются достигнутыми, если для всех элементов компетенций превышен (достигнут) пороговый уровень освоения компетенции на данном этапе.

Промежуточная аттестация по учебному модулю проводится в форме итогового тестирования.

Итоговый тест предусматривает выборочную проверку освоения предусмотренных элементов компетенций и комплектуется заданиями двух видов: теоретический вопрос (для проверки знаний) и выполнение практических тестов (для проверки умений и навыков).

При сдаче промежуточной аттестации, обучающийся получает 30 вопросов из перечня вопросов, время работы студента с итоговым тестом – 90 мин.

Тест содержит вопросы по всем компетенциям, освоение которых необходимо подтвердить.

Ниже приводится пример варианта тестовых вопросов.

УК-7

Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?

- а) движение стимулирует процессы роста и развития организма
- б) максимальная физическая тренировка повышает умственную работоспособность

в) недостаток физической активности влечет за собой появление различных заболеваний

г) физическая нагрузка отрицательно влияет на организм занимающихся

7. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения модуля

а) основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура: учебное пособие/ И.С. Барчуков. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 528 с.

2. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: уч. пособ. / Ю.И. Гришина. – Ростов н/Д: Феникс, 2013. – 245 с.: с ил.

3. Гришина Ю.И. Практические задания по освоению дисциплины «Физическая культура»: методические указания / Ю.Т.Гришина. - СПб.: СПбГТИ(ТУ), 2015. – 35 с. (ЭБС «Библиотех»)

4. Теория и методика избранного вида спорта : учебное пособие для вузов / Т. А. Завьялова [и др.] ; под ред. С. Е. Шивринской. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2019. — 189 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-07551-9. (ЭБС «Юрайт»)

б) дополнительная литература:

1. Арсланьян В.И. Повышение двигательной активности методические указания / В. И. Арсланьян, Ю. И. Гришина - СПб.: СПбГТИ(ТУ) 2015.- 28 с. (ЭБС «Библиотех»)

2. Телятникова Н.В. Реализация методико-практического раздела учебной программы по дисциплине «Физическая культура» в БРС»: методические указания/ Н. В.Телятникова. - СПб: СПбГТИ(ТУ), 2013. – 22с. (ЭБС «Библиотех»)

в) вспомогательная литература:

1. Ковшура Т.Е. Методика и содержание занятий с использованием тренажеров в учебном процессе студентов (учебно-методическое пособие) СПб.: Изд-во СПбГТИ(ТУ). - 2016. - 74с.(ЭБС «Библиотех»)

2. Ковшура Т.Е. Спортивная аэробика. Планирование и содержание учебно-тренировочных занятий (учебно-методическое пособие) СПб.: Изд-во СПбГТИ(ТУ). - 2016. - 58с. (ЭБС «Библиотех»))

8. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения модуля

учебный план, РПМ и учебно-методические материалы:<http://technolog.edu.ru>

Электронно-библиотечные системы

1. Электронная библиотека СПбГТИ(ТУ) (на базе ЭБС «БиблиоТех»)

Принадлежность – собственная СПбГТИ(ТУ).

Договор на передачу права (простой неисключительной лицензии) на использования результата интеллектуальной деятельности ООО «БиблиоТех»

ГК№0372100046511000114_135922 от 30.08.2011

Адрес сайта – <http://bibl.tti-gti.ru/>

2. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://biblio-online.ru>

Принадлежность – сторонняя.
Договор № 346 от 09.01.2017.
Договор № 3148 от 28.12.2017

3. **E-library.ru – научная электронная библиотека - <http://elibrary.ru>**
Принадлежность – сторонняя. Договор № SU-09-01-2019-2 от 09.01.2019

Профессиональные базы данных

1. **ПБД ФЭМ** Принадлежность – собственная СПбГТИ (ТУ)
Адрес сайта https://gtifem.ru/umr/biblioteka-faylov/?sphrase_id=97#s15

Информационные справочные системы

1. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- www.garant.ru
2. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru
Принадлежность – сторонняя «Консультант Плюс»
Договор об информационной поддержке от 01.01.2009

Рекомендуемые интернет-ресурсы

1. Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» - <http://window.edu.ru>
2. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru>
3. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов - <http://fcior.edu.ru>
4. Российская национальная библиотека-www.nlr.ru /
5. Российская государственная библиотека.-www.rsl.ru /
6. Агентство деловых новостей «Аргументы и факты». -www.aif.ru /
7. Агентство деловой информации «Бизнес-карта».- www.biznes-karta.ru /
8. Агентство финансовых новостей «Блумберг».- www.bloomberg.com /
9. Информационное агентство «РосБизнесКонсалтинг». -www.rbc.ru /
10. Система дистанционного бизнес-образования. - www.businesslearning.ru /

9. Методические указания для обучающихся по освоению модуля

Методическая модель преподавания модуля «Физическая культура» основана на применении активных методов обучения. Принципами организации учебного процесса являются:

- выбор методов преподавания в зависимости от различных факторов, влияющих на организацию учебного процесса;
- объединение нескольких методов в единый преподавательский модуль в целях повышения эффективности процесса обучения;
- активное участие занимающихся в учебном процессе;
- проведение методико-практических работ, определяющих приобретение навыков самоконтроля;
- написание рефератов;

Используемые методы преподавания: групповые задания при проведении практических занятий.

Все виды занятий по модулю «Физическая культура и спорт» преподаватели должны проводить в соответствии с требованиями следующих СТП:

- СТО СПбГТИ 018-2014. КС УКДВ. Виды учебных занятий. Семинары и практические занятия. Общие требования к организации и проведению.

- СТП СПбГТИ 048-2009. КС УКВД. Виды учебных занятий. Самостоятельная планируемая работа студентов. Общие требования к организации и проведению.

- СТП СПбГТИ 016-2015. КС УКВД. Порядок проведения зачетов и экзаменов.

- СТП СПбГТИ 029-2007. КС УКВД. Организация спортивно-массовой и оздоровительной работы в вузе.

Для более глубокого изучения преподаватель предоставляет обучающимся информацию о возможности использования Интернет-ресурсов по разделам модуля.

Содержание практических занятий определяется календарным тематическим планом, который составляется преподавателем, проводящим эти занятия на основе рабочей программы.

При наличии академических задолженностей по практическим занятиям, связанных с их пропусками, преподаватель назначает бакалавру встречу в часы консультаций для опроса по пропущенной теме занятия.

Основными условиями правильной организации учебного процесса для обучающихся является:

- плановость в организации учебной работы;
- серьезное отношение к изучению материала;
- постоянный самоконтроль.

На занятия бакалавр должен приходиться, имея багаж знаний и вопросов по уже изученному материалу.

10. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

10.1. Информационные технологии

В учебном процессе по данному модулю предусмотрено использование информационных технологий:

взаимодействие с обучающимися посредством электронной почты, онлайн и оффлайн общение в электронной образовательной среде.

10.2. Лицензионное программное обеспечение

Microsoft Office 2010 (Microsoft Word).

10.3. Информационные справочные системы

1. Справочно-поисковая система «Консультант-Плюс» - www.consultant.ru

Принадлежность – сторонняя

Договор об информационной поддержке от 01.01.2009.

2. Справочная правовая система (СПС) в виде электронного банка правовых материалов «Гарант». Принадлежность – сторонняя

Договор №УЗ-14/12 от 28.08.2012- www.garant.ru

11. Материально-техническая база, необходимая для осуществления образовательного процесса по модулю

Специальные помещения представляют собой учебные аудитории для проведения

занятий лекционного типа, занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также помещения для самостоятельной работы и помещения для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.

Специальные помещения укомплектованы учебной мебелью, в том числе мебелью для преподавания модуля, учебной доской, и техническими средствами обучения, служащим для представления учебной информации большой аудитории (мультимедийный проектор, экран, компьютеры, звуковые колонки).

Для проведения занятий лекционного типа используются наборы демонстрационного оборудования и учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации.

Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой с возможностью подключения к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации.

Электронно-библиотечные системы и электронная информационно-образовательная среда, а также профессиональные базы данных и информационно-справочные системы обеспечивают одновременный доступ не менее 25 процентов обучающихся.

Обучающиеся из числа лиц с ограниченными возможностями обеспечиваются электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Для ведения практических занятий используется аудитория межкафедральная лаборатория «экономической информатики», состоящая из 5 больших компьютерных классов, или лаборатория «информационных технологий», включающая 3 учебные лаборатории с 30 рабочими местами в каждой, и для самостоятельной работы студентов оснащен 1 компьютерный зал. Каждая учебная аудитория на факультете экономики и менеджмента оборудована мультимедийным комплексом, состоящим из компьютера, проектора, экрана. Общее число компьютеров составляет 185 машин.

Все компьютеры объединены во внутреннюю сеть под управлением двух серверов, а также имеют выход в интернет.

Компьютеры имеют оснащение наушниками микрофонами для выполнения творческих заданий. Для выполнения заданий студенты используют пакет программ Microsoft Office, правовую систему Гарант, «Консультант Плюс».

Для проверки знаний студентов используется кабинет тестирования, который также интегрирован в локальную сеть факультета и имеет выход в Интернет. Для тестирования знаний студентов используется программа внутрифакультетского тестирования «зачет» (разработчик зам. декана по ИТ Чибиряк П.В.), тестирование на портале i-exam.ru, участие в тестировании ФЭПО.

Для обеспечения оперативного информирования и обеспечения необходимой учебной и методической информацией создан интернет портал-gtifem.ru. В рамках данного проекта реализована возможность социальной коммуникации между студентами и преподавателями, организован доступ к учебной литературе, к обсуждению и реализации разного рода проектов не только в рамках учебного процесса, но и в социально-общественной жизни обучающихся.

Аудитория

Московский пр-т, д.24-26/49, лит. А, помещение 34-н, № 1. Площадь спортзала 380 кв.м., вместимость 80 чел.

Для проведения учебно-тренировочных занятий используются скакалки, различные мячи (набивные, для игры в футбол, волейбол, баскетбол), гимнастические скамейки, гимнастические палки, гимнастические маты.

12. Особенности освоения дисциплины (модуля) инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья

Специальные условия обучения и направления работы с инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья (далее - обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья) определены на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 24.11.1995 № 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации»;

- приказа Минобрнауки России от 05.04.2017 № 301 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры»;

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

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями учебный процесс осуществляется в соответствии с Положением об организации учебного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья СПбГТИ(ТУ), утвержденным ректором 28.08.2014 г.

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

Обучение в рамках учебного модуля обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется институтом с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся.

Обучение по учебному модулю обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано как совместно с другими обучающимися, так и в отдельных группах.

В целях доступности обучения по модулю обеспечивается:

1) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по зрению:

- наличие альтернативной версии официального сайта института в сети «Интернет» для слабовидящих;

- весь необходимый для изучения материал, согласно учебному плану (в том числе, для обучающихся по индивидуальным учебным планам) предоставляется в электронном виде на диске.

- индивидуальное равномерное освещение не менее 300 люкс;

- присутствие ассистента, оказывающего обучающемуся необходимую помощь;

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

- обеспечение доступа обучающегося, являющегося слепым и использующего собаку-проводника, к зданию института.

2) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по слуху:
 - наличие микрофонов и звукоусиливающей аппаратуры коллективного пользования (аудиоколонки);

3) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, материально-технические условия должны обеспечивать возможность беспрепятственного доступа обучающихся в учебные помещения, столовые, туалетные и другие помещения организации, а также пребывания в указанных помещениях (наличие пандусов, поручней, расширенных дверных проемов и других приспособлений).

Перед началом обучения могут проводиться консультативные занятия, позволяющие обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями адаптироваться к учебному процессу.

В процессе ведения учебного модуля профессорско-преподавательскому составу рекомендуется использование социально-активных и рефлексивных методов обучения, технологий социокультурной реабилитации с целью оказания помощи обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в учебной группе.

Особенности проведения текущей и промежуточной аттестации по модулю для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и другое). При необходимости предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на зачете или экзамене.

Для реализации программы высшего образования с категорией инвалидов и лиц с ограниченными физическими возможностями здоровья необходимо создать определенные условия освоения практического раздела учебного модуля «Физическая культура и спорт» с учетом медицинских показаний и рекомендаций.

Обучающиеся овладевают средствами самостоятельного методически правильного использования методов физического воспитания и самовоспитания для повышения адаптивных резервов организма, укрепления здоровья, коррекции физического развития; обучаются постановке конкретных целей и задач для повышения физической подготовки и выбору наиболее эффективных средств для поддержания здоровья.

Обучающиеся с ограниченными физическими возможностями здоровья предоставляют свой индивидуальный план освоения модуля «Физическая культура и спорт».

Индивидуальный план освоения дисциплины (модуля) для студентов с ограниченными возможностями

Ф.И.О. _____ Уч.гр. _____
 Дата рождения _____ Место проживания _____
 Диагноз _____
 Вес _____ Рост _____ АД: _____ ЧСС в покое _____
 Медицинские показания и рекомендации _____

ПЛАН ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

Виды работ	часы		Отчет о выполнении плана
	план	вып.	
Оценка индивидуального физического развития			
Определение функционального состояния (ЧСС, дыхание и др.)			
Определение показателей физического развития			

Определение показателей физического развития			
Реферативные работы			
Получение зачета			

12.1 Примерная тематика заданий для студентов специального отделения и освобождённых от практических занятий по модулю

1. Диагноз и краткая характеристика заболевания студента. Влияние заболевания на личную работоспособность и самочувствие.
2. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием дозировки).
3. Медицинские противопоказания при занятиях физическими упражнениями и применения других средств физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
4. Кинезиотерапия и рекомендуемые средства физической культуры при данном заболевании (диагнозе).
5. Составление и демонстрация индивидуального комплекса физических упражнений, проведение отдельной части профилированного учебно-тренировочного занятия с группой студентов.
6. Оценка уровня физического развития (функционального развития).

Также студенты данной категории выполняют реферативные работы по указанным темам в п. 4.4.2.



МИНОБРНАУКИ РОССИИ

федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Санкт-Петербургский государственный технологический институт
(технический университет)»
Факультет экономики и менеджмента

«УТВЕРЖДАЮ»

Декан ФЭМ

д.э.н., профессор А.П. Табурчак

« _____ » _____ 2019 г.

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Направление подготовки
08.03.01 «СТРОИТЕЛЬСТВО»

Направленность образовательной программы:
«Промышленное и гражданское строительство»

Уровень подготовки
Бакалавр

Форма обучения
Заочная

Санкт-Петербург
2019

Содержание

1. Пояснительная записка	22
2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации	29
2.1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме тестирования	29
3. Оценочные средства для проведения текущего контроля	35
3.1. Устная работа на семинарских занятиях, практических занятиях	35
3.1.1. Вопросы для проведения текущего контроля в форме устного опроса	35
3.2. Типовые вопросы для текущего контроля в форме тестирования	36
3.3. Тематика реферативных работ	37
3.4. Типовые варианты индивидуальных заданий	39

1. Пояснительная записка

Фонд оценочных средств (ФОС) для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по модулю «Физическая культура» разработан в соответствии с рабочей программой, входящей ОПОП направления подготовки 09.03.01 «Строительство».

Фонд оценочных средств по модулю «Физическая культура» предназначен для аттестации обучающихся на соответствие их персональных достижений поэтапным требованиям образовательной программы, в том числе рабочей программы модуля, для оценивания результатов обучения: знаний, умений, владений и уровня приобретенных компетенций.

Модели контролируемых компетенций:

Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля) «Физическая культура»

Компетенции				
<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>	<i>Код индикатора</i>	<i>Наименование индикатора достижения компетенции</i>	<i>Этап формирования</i>
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности.	УК-7.1	Осуществляет выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере.	Промежуточный
		УК-7.2	Демонстрирует знание основ спортивной и оздоровительной тренировки	Промежуточный
Форма текущего контроля (реферативная работа, индивидуальное задание, тестирование)				Работы по освоению компетенций
Форма промежуточной аттестации (<u>зачет в 6 триместре</u>)				Итоговое тестирование

УК-7: «Физическая подготовка (элективные курсы)» /баскетбол/ футбол/ физкультурно-оздоровительные технологии)

**Карта компетенции УК-7(ФЗЛТ.1.0.0.00)
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

Код компетенции: УК-7	
Наименование компетенции: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной, социальной и профессиональной деятельности	
Код индикатора	
УК-7.1	УК-7.2
Наименование индикатора достижения компетенции	
осуществляет выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	демонстрирует знание основ спортивной и оздоровительной тренировки
Владеть	
практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (ФЗЛТ 1.1.0.00)	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (ФЗЛТ 1.2.0.00)
Уметь	
творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (ФЗЛТ 1.1.1.00)	выбирать оптимальные средства и методы спортивной и оздоровительной тренировки в соответствии с поставленными задачами (ФЗЛТ 1.2.1.00)
Знать	
- средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности; (ФЗЛТ 1.1.1.01) - оптимальный выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере (ФЗЛТ 1.1.1.02)	планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки (ФЗЛТ 1.2.1.01)

**Программа оценивания компетенций
Программа оценивания компетенции УК-7 (ФЗЛТ.1.0.0.00):**

№	Контролируемые результаты		Наименование оценочного средства
Код контролируемой компетенции (или ее части): УК-7.1			
Владеть			
1	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	ФЗЛТ.1.1.0.00	Реферативная работа Индивидуальное задание
Уметь			
1	творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	ФЗЛТ.1.1.1.00	Устный опрос
Знать			
1.	средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности	ФЗЛТ.1.1.1.01	Тестирование
2	оптимальный выбор средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	ФЗЛТ.1.1.1.02	Тестирование
Код контролируемой компетенции (или ее части): УК-7.2			
Владеть			
1.	практическими навыками выбора средств и методов укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	ФЗЛТ.1.2.0.00	Реферативная работа Индивидуальное задание
Уметь			
2.	творчески использовать средства и методы укрепления здоровья, физического самосовершенствования для успешной реализации в профессиональной сфере	ФЗЛТ 1.2.1.00	Устный опрос
Знать			
3.	планирование содержания спортивной и оздоровительной тренировки	ФЗЛТ 1.2.1.01	Тестирование

Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования, шкала оценивания.

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
<p>Освоение раздела 1. Физическая культура и спорт в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента</p>	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> • Основы формирования физической культуры личности • Научно-практические основы здорового образа жизни • Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки • Роль физической культуры в обеспечении здоровья • Социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности 	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Реферативная работа 2.Индивидуальное задание 	<p>УК-7</p>
<p>Освоение раздела 2 Социально-биологические основы адаптации</p>	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> • Морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности. 	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению</p>	<p>УК-7</p>

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
<p>организма человека и его отражение в профессиональной деятельности</p>	<p>Адаптационные резервы организма</p> <ul style="list-style-type: none"> • Методы, принципы развития физических способностей • . Механизм развития физических качеств • Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности • Творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля 	<p>компетенции:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Реферативная работа 2.Индивидуальное задание 	

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	<ul style="list-style-type: none"> • Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности 		
<p>Освоение раздела 3 Основы методики тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой и спортом</p>	<p>Знает</p> <ul style="list-style-type: none"> • Функциональные состояния организма при мышечной деятельности • Показатели тренированности организма • Средства, методы и принципы составления простейших комплексов физических упражнений • Методику самоконтроля и самооценки на занятиях физическими упражнениями • Методику тестирования для определения физической подготовленности <p>Умеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самостоятельно оценивать роль новых знаний, навыков и компетенций в образовательной и профессиональной деятельности, планировать свою деятельность с учетом результатов анализа, оценивать и прогнозировать последствия своей социальной и профессиональной деятельности • Творчески использовать средства и методы 	<p>Правильные ответы на тестовые задания</p> <p>Работы по освоению компетенции: 1. Реферативная работа</p>	<p>УК-7</p>

Показатели оценки результатов освоения модуля	Планируемые результаты	Способ оценивания	Компетенции
	<p>физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использовать тестирование для определения физического развития и функционального состояния • Применять тестирование для определения физической подготовленности • Применять тестирование для определения физической подготовленности <p>Владеет</p> <ul style="list-style-type: none"> • Навыками познавательной и учебной деятельности, навыками поиска методов решения практических задач, формами и методами самообучения и самоконтроля • Методами физического воспитания, средствами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности 		

Шкала оценивания соответствует СТО СПбГТИ(ТУ):

промежуточная аттестация проводится в форме **ТЕСТИРОВАНИЯ** результаты освоения модуля

от 0 до 60,99 **неудовлетворительно**/, уровень не сформирован

от 61,00 до 70,99 **удовлетворительно, пороговый** уровень

от 71,00 до 80,99 **хорошо, базовый** уровень

2. Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации
2.1. Типовые задания для проведения промежуточной аттестации в форме
тестирования

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Типовое задание
ФЗЛТ.1.0.0.00	УК-7
ФЗЛТ.1.1.1.01	Основы формирования физической культуры личности
ФЗЛТ.1.1.1.01.01	<i>Физическая культура это:</i> а) часть общей культуры человека б) физические упражнения в) самостоятельная область культуры г) двигательная деятельность
ФЗЛТ.1.1.1.01.02	<i>На какие группы подразделяют ценностные аспекты физической культуры:</i> а) материальные б) физические в) нравственные г) духовные
ФЗЛТ.1.1.1.01.03	<i>Показателями физического развития являются:</i> а) рост, вес, окружность грудной клетки б) степень развития физических качеств в) знания в области теории спортивной подготовки г) умения красиво выполнять упражнения
ФЗЛТ.1.1.1.01.04	<i>Целью физического воспитания в вузе является:</i> а) участие в подготовке гармонично развитых специалистов б) подготовка студентов к предстоящей трудовой деятельности в) научить правильно выполнять упражнения г) привлечь к участию в соревнованиях
ФЗЛТ.1.1.1.01.05	<i>Социальные функции физической культуры и спорта:</i> а) сохранение и укрепление здоровья б) воспитание всесторонне и гармонично развитой личности в) воспитание спортсменов высоких разрядов г) воспитание спортсменов массовых разрядов
ФЗЛТ.1.1.1.01.06	<i>В процессе физического воспитания решаются следующие задачи</i> а) воспитательные б) образовательные в) оздоровительные г) все перечисленные задачи
ФЗЛТ.1.1.1.02	Научно-практические основы здорового образа жизни
ФЗЛТ.1.1.1.02.01	<i>Здоровье человека, это:</i> а) это состояние физического, духовного и социального благополучия б) отсутствие болезней в) хорошее самочувствие г) комфортное состояние
ФЗЛТ.1.1.1.02.02	<i>Состояние физического, духовного и социального благополучия свидетельствует очеловека</i> ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ЗДОРОВЬЕ
ФЗЛТ.1.1.1.02.03	<i>Компоненты здорового образа жизни это:</i> а) правильное питание и режим дня б) физические нагрузки и отказ от вредных привычек в) походы в ночной клуб г) прием энергетических коктейлей

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Типовое задание
ФЗЛТ.1.1.1.02.04	<p><i>К какому компоненту здоровья относится выражение «я должен»?</i></p> <p>а) психическое: б) физическое в) нравственное г) сексуальное</p>
ФЗЛТ.1.1.1.02.05	<p><i>Вредными привычками являются:</i></p> <p>а) курение б) прием алкоголя и наркотиков в) занятия плаванием г) прогулки за городом</p>
ФЗЛТ.1.1.1.02.06	<p><i>Почему двигательная активность является обязательной составляющей ЗОЖ?</i></p> <p>а) движение стимулирует процессы роста и развития организма б) максимальная физическая тренировка повышает умственную работоспособность в) недостаток физической активности влечет за собой появление различных заболеваний г) физическая нагрузка отрицательно влияет на организм занимающихся</p>
ФЗЛТ.1.1.1.03	Социальная роль физической культуры в подготовке к профессиональной деятельности
ФЗЛТ.1.1.1.03.01	<p><i>Умственный труд характеризуется:</i></p> <p>а) повышенной нервно-эмоциональной напряженностью б) повышенной нагрузкой мышц кисти и предплечья в) неблагоприятными санитарно-гигиеническими условиями г) монотонностью</p>
ФЗЛТ.1.1.1.03.02	<p><i>Физкультминутки в рабочее время проводятся:</i></p> <p>а) проводится один раз в середине рабочего дня б) проводится каждые два часа в) проводится в начале рабочего дня г) проводится в конце рабочего дня</p>
ФЗЛТ.1.1.1.03.03	<p><i>Нравственное воспитание способствует формированию таких черт характера, как:</i></p> <p>а) дисциплинированности б) силы воли в) получению теоретических знаний г) развитию мышечно-двигательной чувствительности</p>
ФЗЛТ.1.1.1.03.04	<p><i>В профессиональной деятельности важным физическим качеством является</i></p> <p style="text-align: right;">ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ВЫНОСЛИВОСТЬ</p>
ФЗЛТ.1.1.1.03.05	<p>Основная задача нравственного воспитания физической культуры заключается в:</p> <p>а) искоренение отрицательных нравственных качеств б) постоянная работа личности над собой в) потребности занятий физическими упражнениями и спортом г) самосовершенствование</p>
ФЗЛТ.1.1.1.03.06	<p><i>Какие существуют виды трудовой деятельности человека</i></p> <p style="text-align: center;">ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ФИЗИЧЕСКИЙ И УМСТВЕННЫЙ ТРУД</p>
ФЗЛТ.1.1.1.04	Морфофункциональные сдвиги в организме при мышечной деятельности. Адаптационные резервы организма. Механизм развития физических качеств

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Типовое задание
ФЗЛТ.1.1.1.04.01	<p><i>Нормой считается давление:</i></p> <p>а) 120/70 уд/мин б) 110/80 уд/мин в) 220/90 уд/мин г) 100/90 уд/мин</p>
ФЗЛТ.1.1.1.04.02	<p><i>Работа циклического характера выполняется в:</i></p> <p>а) лыжных гонках б) гимнастике в) теннисе г) метаниях</p>
ФЗЛТ.1.1.1.04.03	<p><i>При средних нагрузках частота сердечных сокращений (ЧСС):</i></p> <p>а) 100-130 уд/мин б) 130-140 уд/мин в) 150-180 уд/мин г) 150-200 уд/мин</p>
ФЗЛТ.1.1.1.04.04	<p><i>Сила мышц зависит:</i></p> <p>а) от сократительной способности всех составляющих ее мышечных волокон б) от расположения данной мышцы в) от вида прикрепления к суставу г) от длины мышечных волокон</p>
ФЗЛТ.1.1.1.04.05	<p><i>Основным средством физического воспитания являются:</i></p> <p>а) физические упражнения б) спортивные игры в) эстафеты г) гимнастические упражнения</p>
ФЗЛТ.1.1.1.04.06	<p><i>Динамическая работа характеризуется:</i></p> <p>а) движение различными частями тела, посредством работы мышц б) тело статично в пространстве в) часть тела перемещается, а часть остается неподвижно г) тело находится в состоянии полного покоя</p>
ФЗЛТ.1.1.1.05	Методы и принципы развития физических способностей человека. Механизмы проявления и развития физических качеств и формирование двигательных навыков
ФЗЛТ.1.1.1.05.01	<p><i>Принципами физического воспитания являются:</i></p> <p>а) доступность и индивидуализация б) систематичность в) принцип разделения г) принцип статичности</p>
ФЗЛТ.1.1.1.05.02	<p><i>Физическое качество сила - это:</i></p> <p>а) противодействие внешнему сопротивлению б) преодоление внешнего сопротивления в) поднятие наибольшего веса г) удержание веса</p>
ФЗЛТ.1.1.1.05.03	<p><i>Основными физическими качествами являются:</i></p> <p>а) сила и гибкость б) выносливость и быстрота в) прыгучесть и ловкость г) плавучесть</p>
ФЗЛТ.1.1.1.05.04	<p><i>Выносливость бывает:</i></p> <p>а) общая б) специальная в) физическая г) активная</p>

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Типовое задание
ФЗЛТ.1.1.1.05.05	<p><i>Основными средствами физической культуры являются:</i></p> <p>а) физические упражнения б) подвижные игры в) эстафеты г) метания</p>
ФЗЛТ.1.1.1.05.06	<p><i>Основными задачами общефизической подготовки является:</i></p> <p>а) гармоничное развитие личности б) укрепление здоровья в) воспитание спортсменов высших разрядов г) воспитание спортсменов массовых разрядов</p>
ФЗЛТ.1.1.1.06	Влияние факторов физического и психофизиологического характера, и особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности
ФЗЛТ.1.1.1.06.01	<p><i>Работоспособность это:</i></p> <p>а) комплекс ощущений, сопровождающий утомления б) состояние покоя и расслабленности в) возможность выполнять целенаправленную мотивированную деятельность г) ощущение внутреннего комфорта или дискомфорта</p>
ФЗЛТ.1.1.1.06.02	<p><i>В период экзаменационной сессии интенсивность физической нагрузки следует снижать на:</i></p> <p>а) 10 – 15 % б) 20 – 30% в) 40 – 50% г) 60 – 70%</p>
ФЗЛТ.1.1.1.06.03	<p><i>Систематические занятия физической культурой и спортом способствуют:</i></p> <p>а) формированию мышечной осанки б) создают условия, благоприятные для деятельности внутренних органов в) увеличению массы тела г) достижению высоких результатов</p>
ФЗЛТ.1.1.1.06.04	<p>Производственная гимнастика это:</p> <p>а) комплексы упражнений, направленные на ослабление общего или локального утомления путем частичного снижения или повышения возбудимости центральной нервной системы; б) комплексы упражнений, активизирующие физиологические процессы в тех органах и системах организма, которые играют ведущую роль при выполнении конкретной работы; в) комплексы специальных упражнений, применяемых в режиме рабочего дня для повышения общей и профессиональной работоспособности, а также с целью профилактики и восстановления; г) комплексы упражнений, направленные на сокращение периода вработываемости, увеличение эффективности труда в начале рабочего дня и снижение отрицательного воздействия резкой нагрузки при включении человека в работу.</p>
ФЗЛТ.1.1.1.06.05	<p>Повышение двигательной активности способствует:</p> <p>а) преодолению инертности физиологической функции, обеспечивающих интенсивную мышечную деятельность б) сохранению инертности физиологических функций в) обеспечению интенсивной интеллектуальной деятельности г) снижению нервных клеток</p>
ФЗЛТ.1.1.1.06.06	<p><i>Студенты типа «совы» наиболее работоспособны:</i></p> <p>а) с 9 до 14 часов б) с 13 до 16 часов в) с 18 до 24 часов г) с 6 до 11 часов</p>

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Типовое задание
ФЗЛТ.1.1.1.07.	Средства укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности
ФЗЛТ.1.1.1.07.01	<i>Основное средство физической культуры?</i> ПРАВИЛЬНЫЙ ОТВЕТ: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ
ФЗЛТ.1.1.1.07.02	Прикладные специальные качества это: а) физические упражнения, имитирующие трудовые движения; б) высокая работоспособность и умственная активность человека; в) соблюдение режима дня, сна, питания, отказ от вредных привычек; г) способность организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды
ФЗЛТ.1.1.1.07.03	Подбор прикладных физических упражнений для решения задач ППФП осуществляется по принципу: а) систематичности; б) от простого к сложному; в) адекватности психофизиологического воздействия; г) сознательности и активности
ФЗЛТ.1.1.1.07.04	Основными мотивами при выборе видов физической активности являются: а) укрепление здоровья и коррекция телосложения б) повышение самооценки и самоутверждение в) общение и социальные контакты г) демонстрация своих способностей и возможностей
ФЗЛТ.1.1.1.07.05	Фитнес отличается от физической культуры: а) большим разнообразием фитнес программ б) фитнес – это система, включающая в себя фитнес-питание, фитнес-одежду, рекреативные мероприятия в) высокими нагрузками г) низким качеством проведения занятий
ФЗЛТ.1.1.1.07.06	Педагогический процесс, направленный на формирование здорового, физически совершенного, социально активного и морально стойкого подрастающего поколения, называется: а) физической подготовкой б) физической культурой в) физкультурным образованием г) физическим воспитанием
ФЗЛТ.1.1.1.08.	Особенности занятий избранным видом спорта или фитнес-технологиями. Определение целей и задач спортивной подготовки
ФЗЛТ.1.1.1.08.01	Виды спорта делятся на группы: а) виды спорта преимущественно развивающие выносливость б) комплексного воздействия на человека в) виды спорта, развивающие навыки плавания г) виды спорта развивающие меткость
ФЗЛТ.1.1.1.08.02	Целью занимающихся массовым спортом, является а) с целью повышения двигательной активности б) организация систематических занятий, с целью выступления в соревнованиях в) сохранение спортивной формы г) приобретения большего круга знакомых
ФЗЛТ.1.1.1.08.03	Особенности занятий фитнес - технологиями не зависят от: а) мотивации к занятиям б) занятия в принудительном порядке в) музыкальное сопровождение, музыкальность г) соревновательный момент

Код контролируемой компетенции (или ее части)	Типовое задание
ФЗЛТ.1.1.1.08.04	<p><i>Задачей массового спорта не является:</i></p> <p>а) занятия любимым видом с целью активного отдыха б) поддержания хорошей формы, укрепления здоровья в) показать высокие результаты в соревнованиях г) попасть в сборную команду</p>
ФЗЛТ.1.1.1.08.05	<p><i>На календарь спортивных студенческих соревнований влияют:</i></p> <p>а) погодные условия б) особенности планирования учебного года студентов в) индивидуальные особенности студентов г) возрастные особенности молодежи</p>
ФЗЛТ.1.1.1.08.06	<p><i>Целью контроля за эффективностью тренировочных занятий является:</i></p> <p>а) оптимизировать процесс физической подготовки б) оценить эффективность применяемых средств в) с целью снижения нагрузки г) с целью коррекции веса</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.	<p>Цели и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Выбор форм, методов и средств физической культуры в соответствии с условиями труда</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.01	<p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка это:</i></p> <p>а) составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности б) средства, методы и формы физического воспитания в) развитие физических и психических качеств, физиологических функций г) составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к спортивным достижениям</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.02	<p><i>Формы труда бывают:</i></p> <p>а) физический и умственный б) творческий в) психологический г) физиологический</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.03	<p><i>Рекомендуется включать в подготовку будущих специалистов следующие виды спорта:</i></p> <p>а) альпинизм и подводное плавание б) футбол и хоккей в) волейбол и баскетбол г) теннис и бадминтон</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.04	<p><i>Профессионально - важные физические качества специалиста</i></p> <p>а) выносливость, быстрота, ловкость б) сила в) гибкость г) скорость</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.05	<p><i>Профессионально важным психическим качеством рекламистов и правоведов является:</i></p> <p>а) оперативное мышление б) эмоциональная устойчивость в) смелость и решительность г) коммуникативность</p>
ФЗЛТ.1.1.1.09.06	<p><i>Содержание профессиограммы включает в себя:</i></p> <p>а) условия труда, характер труда, специфику труда; б) условия труда, средства труда, прикладные умения и навыки; в) прикладные виды спорта, прикладные умения и навыки, прикладные качества; г) характер труда, психофизическую готовность человека, физическую подготовленность.</p>

3. Оценочные средства для проведения текущего контроля

3.1. Устная работа на семинарских занятиях, практических занятиях

3.1.1. Вопросы для проведения текущего контроля в форме устного опроса

ФЗЛТ.1.1.0.00

1. Физические способности человека
2. Силовые способности человека. Определение понятия «сила»
3. Методы развития силовых способностей человека
4. Средства развития силовых способностей
5. Какие тесты используются для оценки развития силовых способностей
6. Роль выносливости в жизнедеятельности человека. Дайте определение понятия «выносливость»
7. Методы развития выносливости
8. Средства развития выносливости
9. Какие тесты используются для определения выносливости
10. Гибкость человека и ее значение. Определение понятия «гибкость»
11. Методы развития гибкости
12. Средства развития гибкости
13. С помощью каких тестов можно измерить гибкость человека
14. Скоростно-силовые способности человека
15. Средства и методы развития скоростно-силовых способностей
16. Тесты, используемые для определения развития скоростно-силовых способностей
17. Что такое функциональные возможности организма человека.
18. С помощью каких средств можно повысить функциональные возможности человека
19. Какие существуют методы повышения функциональных возможностей кардио-респираторной системы
20. Какие существуют методы повышения функциональных возможностей дыхательной системы
21. Основные тесты по определению функциональных возможностей организма.
22. Что означают понятия «работоспособность» и «утомление»
23. Значение физической культуры в поддержании и повышении работоспособности в течение рабочего дня
24. Средства повышения работоспособности
25. Особенности содержания самостоятельных занятий
26. Формы и содержание самостоятельных занятий
27. Пульсовой режим тренировки
28. Гигиена самостоятельных занятий
29. Профилактика травматизма
30. Составление тренировочных программ

Критерии оценивания:

Вид работы	Планируемые результаты	Критерии оценивания
Устный опрос	Знает фактическое содержание разделов модуля. Умеет работать с научной литературой; применять на практике специальную терминологию.	– полнота ответа относительно основной учебно-методической литературы; – умение формулировать и аргументировано отстаивать свою позицию; – грамотное использование терминов; – знакомство с дополнительной

Вид работы	Планируемые результаты	Критерии оценивания
		литературой

3.2. Типовые вопросы для текущего контроля в форме тестирования

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
Освоение раздела 1 «Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента»	<p>1. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой происходит за счет:</p> <p>а) умственного воспитания б) эстетического воспитания в) трудового воспитания г) все выше перечисленное</p> <p>2. Основные задачи физических упражнений профессиональной направленности</p> <p>а) повысить устойчивость организма к перенапряжению б) повысить устойчивость организма к гипокинезии в) повысить устойчивость организма к гиперактивности г) повысить устойчивость организма к аллергии</p> <p>3. Производственная гимнастика проводится:</p> <p>а) проводится один раз в середине рабочего дня б) проводится каждые два часа в) проводится в начале рабочего дня г) проводится в конце рабочего дня</p> <p>4. Виды самостоятельных занятий физическими упражнениями во вне рабочее время</p> <p>а) утренняя гимнастика б) пробежки на стадионе в) группы здоровья г) занятия в фитнес клубе</p> <p>5. Воспитание личности в процессе занятий физической культурой происходит за счет:</p> <p>а) умственного воспитания б) эстетического воспитания в) трудового воспитания г) все выше перечисленное</p>
Освоение раздела 2. «Социально-биологические основы адаптации организма человека и его отражение в профессиональной деятельности»	<p>1. Предупреждению умственного и физического утомления способствуют:</p> <p>а) полноценный сон: б) интенсивная физическая нагрузка в) курение г) систематические занятия физической культурой</p> <p>2. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать:</p> <p>а) уровень развития психофизических качеств: б) условия и характер деятельности в) часы повышенной индивидуальной работоспособности г) биологические ритмы</p> <p>3. Оптимальная устойчивая работоспособность имеет период:</p> <p>а) 2 - 4 часа б) 1, 5 – 3 часа</p>

Показатели оценки результатов освоения модуля	Типовое задание
	в) 0,5 – 1 час г) 1 – 1,5 часа 4. Утомление на рабочем месте характеризуется: а) снижением работоспособности, координации движения б) повышением внимания в) понижением температуры тела г) экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем 5. Студенты типа «жаворонки» наиболее работоспособны: а) с 9 до 14 часов б) с 13 до 16 часов в) с 18 до 24 часов г) с 6 до 11 часов
Освоение раздела 3. «Методика тестирования и самоконтроля во время занятий физической культурой»	1. Что относится к простейшему объективному показателю самоконтроля: а) показатель артериального давления б) вес; в) чсс; г) рост. 2. Основное требование, предъявляемое к самоконтролю, это... а) постепенность; б) эпизодичность; в) регулярность; г) цикличность. 3. В каком из предложенных тестов не используется показатель чсс: а) Функциональная проба с двадцатью приседаниями; б) Тест Брока; в) Степ-тест; г) Тест Купера. 4. Самоконтроль в процессе учебного занятия предусматривает? а) Оценку трудолюбия при выполнении каждого упражнения, которое дает преподаватель по десятибалльной шкале; б) Детальную консультацию с врачом и психологом в ходе ежегодного медицинского осмотра; в) Ведение дневника самоконтроля; г) Наблюдение за собственным состоянием здоровья и подготовленностью, а также ведение дневника самоконтроля. 5. Важными, с точки зрения профилактики травматизма и перетренированности будут отметки в дневнике самоконтроля данных? а) Плотность занятия; б) Об объеме и интенсивности нагрузки и болевых ощущениях; в) Моторная плотность занятия.

3.3. Тематика реферативных работ УК-7 (ФЗЛТ.1.1.0.00)

1. Значение двигательной активности для здоровья человека
2. Показатели физического состояния человека
3. Тесты и контрольные упражнения для определения физической подготовленности
4. Общеразвивающие упражнения для гармоничного развития мышц тела
5. Методика выполнения общеразвивающих упражнений на основные мышечные группы

6. Выбор упражнений для укрепления мышц и способ их выполнения по круговому методу
7. Значение упражнений гимнастического типа для мышц туловища
8. Виды полезной двигательной активности циклического характера (аэробная нагрузка)
9. Основные требования в определении нагрузки циклических видов упражнений для укрепления здоровья.
10. Самоконтроль в процессе занятий и после тренировки по пульсу и самочувствию
11. Утренняя гимнастика как форма занятий физическими упражнениями
12. Методические принципы оздоровительной тренировки
13. Основные физические качества человека
14. Характеристика силы как физического качества
15. Базовые упражнения для развития силы основных мышечных групп
16. Методика занятий для повышения силовой подготовленности
17. Основные принципы тренировочных занятий для повышения силовых возможностей человека
18. Основные упражнения с преодолением собственного веса для развития мышц ног, туловища, плечевого пояса и рук
19. Атлетическая гимнастика как способ развития силы
20. Полезное влияние упражнений с отягощениями и противопоказания к занятиям
21. Основные методы развития силы мышц в атлетической гимнастике
22. Методы развития силовой выносливости мышц
23. Основные составляющие тренировочной программы с отягощением
24. Особенности тренировки для повышения силовой подготовки начинающих
25. Схема тренировочного занятия
26. Упражнения с гантелями для развития основных мышечных групп
27. Составление программы с отягощением для самостоятельных занятий
28. Процесс восстановления после силовой нагрузки
29. Объективные и субъективные показатели самоконтроля при занятиях физическими упражнениями
30. Характеристика выносливости как физического качества
31. Основные средства повышения выносливости человека
32. Методика тренировки в развитии выносливости
33. Тест на выносливость (Купера) для определения тренированности организма
34. Ходьба и бег как доступные виды физических упражнений
35. Виды ходьбы и бега для использования их в тренировке на выносливость
36. Программа занятий оздоровительным бегом
37. Виды аэробной нагрузки в различных циклических упражнениях
38. Объективные показатели самоконтроля при занятиях циклическими видами физических упражнений
39. Определение функционального состояния организма
40. Содержание дневника самоконтроля при самостоятельных занятиях
41. Характеристика гибкости как физического качества
42. Упражнения на развитие гибкости
43. Стретчинг – метод развития гибкости
44. Быстрота и скоростно-силовые качества человека
45. Методика развития качества быстроты
46. Упражнения на расслабление
47. Типы дыхания и измерение важных показателей дыхания
48. Основные компоненты питания человека
49. Основные правила сбалансированного питания
50. Значение витаминов и минералов для здоровья человека

Критерии оценивания

Максимальный балл за выполненную работу – 100 баллов. Оценивание работы осуществляется на основе следующих критериев:

№	Качественные характеристики работы	Макс. балл
I.	Оценка работы по формальным критериям	10
1	Соблюдение сроков сдачи работы по этапам написания	5
2	Правильность оформления в соответствии с требованиями	5
II.	Оценка работы по содержанию	90
1	Обоснование актуальности проблематики	5
2	Логическая структура работы и ее содержание в плане	5
3	Указание методов научного исследования	5
4	Соответствие содержания работы заявленной теме	10
5	Соответствие содержания разделов их названию	55
6	Логическая связь между разделами	5
7	Наличие собственной точки зрения автора	10
8	Наличие элементов научной новизны	10
9	Практическая ценность работы	10
10	Умение формулировать выводы	10
11	Использование новейшей литературы	5
12	Наличие ошибок принципиального характера*	-30
13	Защита реферативной работы	10

*Наиболее типичными ошибками принципиального характера, которые снижают итоговый балл реферативной работы, являются:

- использование в работе устаревшего учебного и нормативного материала;
- несоответствие содержания его названию;
- отсутствие выводов по теме работы;
- большой процент заимствований в работе (плагиат).

Руководителем могут быть выявлены и другие ошибки, снижающие качество работы.

При работе с отзывом студент особое внимание должен уделить анализу отмеченных недостатков, методическим советам преподавателя по их устранению, обратив внимание и на замечания руководителя.

Оценка выставляется руководителем по результатам проверки и защиты работы по следующей шкале баллов:

Менее 60,99 баллов	Неудовлетворительно (уровень не сформирован)
61 – 70,99 баллов	Удовлетворительно (пороговый уровень)
71 – 80,99 баллов	Хорошо (базовый уровень)
81 – 100 баллов	Отлично (продвинутый уровень)

3.4. Типовые варианты индивидуальных заданий

ФЗЛТ.1.1.0.00

Оценка выводится преподавателем на основании результатов опроса по обязательным теоретическим темам самостоятельной работы.

С целью контроля за изменением физической подготовленности в каждом триместре для студентов основного отделения выполняется 4 контрольных норматива и теста (табл.1).

Таблица 1

**Тесты и контрольные упражнения физической подготовленности обучающихся
основного учебного отделения**

Тесты и контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	мужчины					женщины				
Прыжок в длину с места (см.)	240	230	220	210	200	195	180	170	160	150
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (муж)	40	35	30	25	20					
сгибание разгибание рук в упоре лежа руки на скамейке (жен) (кол-во раз)						20	16	12	8	4
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	13	10	9	6	4					
Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову (кол-во раз)	42	38	34	30	26	47	40	34	30	26
Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед) (см.)	13	7	6	5	4	16	11	8	6	4

Студенты специального медицинского отделения выполняют в каждом триместре 4 контрольных норматива и теста. Предлагаемые оценки требуют в каждом конкретном случае учета индивидуальных особенностей отклонений в состоянии здоровья обучающихся. Общая оценка физической подготовленности обучающихся специального отделения по доступным ему тестам оценивается по табл. 2.

Таблица 2

**Тесты и контрольные упражнения физической подготовленности для студентов
специального медицинского отделения**

Тесты и контрольные упражнения	Оценка в баллах									
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
	мужчины					женщины				
Прыжок в длину с места, (см.)	200	185	180	170	160	170	160	150	140	130
Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (муж)	30	25	20	15	10					
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, руки на скамейке (жен) (кол-во раз)						16	12	8	6	3
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	10	8	6	4	2					
Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за голову, без учета времени (кол-во раз)	40	35	30	20	15	30	20	15	10	5
Упражнение на развитие гибкости (наклон вперед) (см.)	13	7	6	5	4	16	11	8	6	4

I.