

Минобрнауки России  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего профессионального образования  
«Вятский государственный гуманитарный университет»

Колледж

УТВЕРЖДАЮ

Директор колледжа

  
(подпись)

Ю. В. Лепешкин

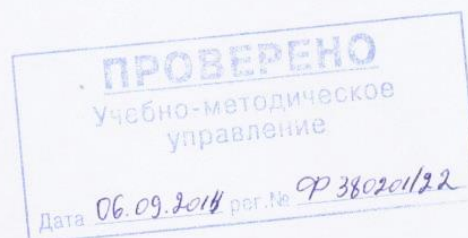
**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебной дисциплины

«Физическая культура»

по специальности

38.02.01(080114) Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)



Киров  
2014

Рабочая программа составлена в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 38.02.01 Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям) утвержденным Министерством образования и науки Российской Федерации 28 июля 2014 года, регистрационный № 832

Рабочая программа разработана Брыляковым К.А. преподавателем колледжа ВятГГУ

Рецензент – Анфилатовой О.В., преподаватель колледжа ВятГГУ

Регистрационный номер: Фа 380201/22 06.09.2014

Рабочая программа утверждена цикловой комиссией по учебным дисциплинам и модулям профессионального цикла специальности 49.02.01 (050141) Физическая культура 30.08.2014г., протокол № 1

© Вятский государственный гуманитарный университет (ВятГГУ), 2014  
©Брыляков К.А., 2014

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

## 1.1. Цели и задачи освоения учебной дисциплины «Физическая культура»

Целями освоения учебной дисциплины являются физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

### Задачи дисциплины:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

## 1.2. Место дисциплины в структуре ОПОП СПО

Учебная дисциплина «Физическая культура» относится к обще-гуманитарному и социально-экономическому циклу. Являясь компонентом общей культуры, психофизического становления и профессиональной подготовки студента в течение всего периода обучения, «Физическая культура» входит в число обязательных дисциплин цикла федерального компонента и тесно связана с циклом медико-биологических дисциплин, педагогикой, психологией.

1) предшествующие дисциплины: история, концепция современного естествознания;

2) сопутствующие дисциплины: безопасность жизнедеятельности;

основы медицинских знаний и здорового образа жизни;  
3) последующие дисциплины: возрастная анатомия.

### **1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы**

В результате освоения дисциплины обучающийся должен продемонстрировать следующие результаты образования:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, обеспечивать ее сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.

1) знать

- состояние своего здоровья, уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности.

2) уметь

- определить уровень собственного здоровья по тестам.
- составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики.
- составить комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.
- применять на практике приемы массажа и самомассажа.
- повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкур, кроссовая и лыжная подготовка).
- определить индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями. Знать основные принципы, методы и факторы ее регуляции.

3) владеть

- элементами техники движений релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах, в плавании.
- техникой спортивных игр по одному из избранных видов.
- системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений, для повышения работоспособности, при выполнении релаксационных упражнений.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «Физическая культура»

### 2.1. Тематический план учебной дисциплины «Физическая культура»

Общая трудоемкость учебной дисциплины 177 часов

РАЗДЕЛЫ / ТЕМЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	Общая трудоемкость в академических часах	В том числе				Формируемые компетенции
		Контактная работа обучающегося с преподавателем			Самостоятельная работа	
		лекции	Лабораторные занятия	Практические, Семинарские занятия		
Раздел 1. Теоретический						
Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке студентов и социокультурное развитие личности студента	68			34	34	
Тема 1.2. Социально-биологические основы адаптации организма человека к физической и умственной деятельности, факторам среды обитания. Образ жизни и его отражение в профессиональной деятельности	50			25	25	ОК.2, ОК.6, ОК.8
Тема 1.3. Общая физическая и спортивная подготовка студентов в образовательном процессе	50			25	25	
Тема 1.4. Методические основы самостоятельных занятий физическими упражнениями и самоконтроль в процессе занятий	50			25	25	

Тема 1.5. Профессионально- прикладная физическая подготовка будущих специалистов	50			25	25	
Раздел 2. Практический						
Тема 2.1. Легкая атлетика	16			8	8	
Тема 2.2. Волейбол	16			8	8	
Тема 2.3. Баскетбол	16			8	8	
Тема 2.4.* Футбол / Ритмическая гимнастика	16			8	8	
Тема 2.5. Лыжная подготовка	16			8	8	
Тема 2.6. Плавание	16			8	8	
Тема 2.7. Общефизическая подготовка	14			6	8	
Зачёт	2			2		
<b>Итого</b>	<b>380</b>			<b>190</b>	<b>190</b>	

## **2.2. Содержание разделов / тем учебной дисциплины «Физическая культура»**

### **1. Теоретический раздел**

#### **Тема 1.1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ И СОЦИОКУЛЬТУРНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА.**

Физическая культура и спорт как социальный феномен современного общества. Средства физической культуры. Основные составляющие физической культуры. Социальные функции физической культуры. Формирование физической культуры личности. Физическая культура в структуре профессионального образования. Организационно – правовые основы физической культуры и спорта студенческой молодёжи России.

Общая психофизиологическая характеристика интеллектуальной деятельности и учебного труда студента. Общие закономерности и динамика работоспособности студентов в учебном году и основные факторы её определяющие. Признаки и критерии нервно-эмоционального и психофизического утомления. Регулирование работоспособности, профилактики утомления студентов в отдельные периоды учебного года. Оптимизация сопряжённой деятельности студентов в учёбе и спортивном совершенствовании.

## **Тема 1.2. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТАЦИИ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА К ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ФАКТОРАМ СРЕДЫ ОБИТАНИЯ. ОБРАЗ ЖИЗНИ И ЕГО ОТРАЖЕНИЕ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.**

Воздействие социально-экологических, природно-климатических факторов и бытовых условий жизни на физическое развитие и жизнедеятельность человека. Организм человека как единая саморазвивающаяся биологическая система. Анатомо-морфологическое строение и основные физиологические функции организма, обеспечивающие двигательную активность. Физическое развитие человека. Двигательная активность и ее влияние на устойчивость, и адаптационные возможности человека к умственным и физическим нагрузкам при различных воздействиях внешней среды. Степень и условия влияния наследственности на физическое развитие и на жизнедеятельность человека. Здоровье человека как ценность. Факторы его определяющие. Влияние образа жизни на здоровье. Здоровый образ жизни и его составляющие. Основные требования к организации здорового образа жизни. Роль и возможности физической культуры в обеспечении здоровья. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни. Личное отношение к здоровью, общая культура как условие формирования здорового образа жизни.

## **Тема 1.3. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ И СПОРТИВНАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ.**

Методические принципы физического воспитания. Основы и этапы обучения движениям. Развитие физических качеств. Формирование психических качеств в процессе физического воспитания.

Общая физическая подготовка, её цели и задачи. Зоны интенсивности и энергозатраты при различных физических нагрузках. Значение мышечной релаксации при занятиях физическими упражнениями. Возможность и условия коррекции общего физического развития, телосложения, двигательной и функциональной подготовленности средствами физической культуры и спорта. Специальная физическая подготовка, её цели и задачи.

Спортивная подготовка. Структура подготовленности спортсмена. Профессионально-прикладная физическая подготовка как составляющая специальной подготовки. Формы занятий физическими упражнениями.

Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивные соревнования как средство и метод общей и специальной физической подготовки студентов. Спортивная классификация. Система студенческих спортивных соревнований: внутрисузовские, межсузовские, всероссийские и международные. Индивидуальный выбор студентом видов

спорта или системы физических упражнений для регулярных занятий (мотивация и обоснование). Краткая психофизиологическая характеристика основных групп видов спорта и систем физических упражнений.

#### **Тема 1.4. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И САМОКОНТРОЛЬ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ**

Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их формы, структура и содержание. Планирование, организация и управление самостоятельными занятиями различной направленности. Взаимосвязь между интенсивностью нагрузок и уровнем физической подготовленности. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. Особенности самостоятельных занятий, направленных на активный отдых, коррекцию физического развития и телосложения, акцентированное развитие отдельных физических качеств.

Виды диагностики при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Врачебный и педагогический контроль. Самоконтроль, его основные методы, показатели. Дневник самоконтроля. Использование отдельных методов контроля при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Коррекция содержания и методики занятий по результатам показателей контроля.

#### **Тема 1.5. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ (ППФП).**

Личная и социально-экономическая необходимость психофизической подготовки человека к труду. Определение понятия ППФП, её цели, задачи, средства. Место ППФП в системе подготовки будущего специалиста.

Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП, организация и формы её проведения. Контроль за эффективностью ППФП студентов. Основные и дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии. Основное содержание ППФП будущего бакалавра и дипломированного специалиста. Производственная физическая культура. Производственная гимнастика. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в рабочее и свободное время специалистов. Профилактика профессиональных заболеваний средствами физической культуры.

Дополнительные средства повышения общей и профессиональной работоспособности. Влияние индивидуальных особенностей и самостоятельных занятий физической культурой.



## **2. Методико–практический раздел (к темам теоретического раздела)**

**К теме 1.1. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда.**

**К теме 1.2. Средства и методы мышечной релаксации в спорте.**

Основы методики самомассажа. Оценка двигательной активности и суточных энергетических затрат. Методы оценки уровня здоровья. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма (функциональные пробы).

**К теме 1.3. Методы регулирования психоэмоционального состояния.**

Методика самооценки уровня и динамики общей и специальной физической подготовленности по избранному виду спорта или системе физических упражнений или системе физических упражнений. Методика проведения учебно-тренировочного занятия.

**К теме 1.4. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения.**

Методы самоконтроля состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности.

**К теме 1.5. Методики самостоятельного освоения отдельных элементов профессионально-прикладной физической подготовки.** Методики эффективных и экономических способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, передвижение на лыжах, плавание).

## **2. Практический раздел**

Учебно-тренировочные занятия в основном учебном отделении, где занимаются студенты основной и подготовительной медицинских групп, базируются на применении разнообразных средств физической культуры, спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки.

В качестве средств практического раздела используются упражнения легкой атлетики, спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол, настольный теннис), лыжных гонок, плавания, ритмической гимнастики, атлетической гимнастики, а также оздоровительных систем (ушу, йога). Обязательными видами физических упражнений являются: отдельные дисциплины по легкой атлетике (бег 100м, бег 2000 м-женщины, бег 1000м и 3000 м-мужчины), плавание, спортивные игры, лыжные гонки, упражнения профессиональноприкладной физической подготовки.

На занятиях применяются тренажеры, видеоматериалы и компьютерно-тренажерные системы.

Практический учебный материал для студентов спортивного отделения, занимающихся в учебных группах по видам спорта, включает в себя вышеуказанные обязательные физические упражнения. Практический учебный материал (включая зачетные требования и нормативы) для групп

специального учебного отделения разрабатывается преподавателями кафедры с учетом медицинских показаний и противопоказаний для каждого студента.

Студенты этого учебного отделения, освобожденные от практических занятий, пишут рефераты, связанные с особенностями использования средств физической культуры с учетом индивидуальных отклонений в состоянии здоровья.

### **3. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1 Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины**

##### **Основная литература:**

3.1.1. Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура [Текст] : учебник / А. А. Бишаева. - 5-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 304 с.

##### **Дополнительная литература:**

3.2.1. Актуальные проблемы физической культуры и спорта и пути их решения [Текст] : материалы всерос. науч.-практ. конф., 3 апр. 2014 г. / под ред. И. В. Стрельниковой, М. Г. Микрюковой. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2014. - 174 с.

3.2.2. Волейбол [Текст] : учеб. пособие / Т. В. Беличева, С. Л. Михайлов, Н. В. Мищенко. - Киров : Изд-во ВятГГУ, 2014. - 90 с.

3.2.3. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник / Б. Р. Голощапов. - 9-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 320 с.

3.2.4. Физическая культура [Текст] : учеб. для студентов сред. проф. образоват. учреждений / Н. В. Решетников [и др.]. - 12-е изд., стер. - М. : Академия, 2012. - 176 с.

3.2.5. Физическая культура. 10-11 классы. Базовый уровень [Текст] : учеб. для общеобразоват. орг. / В. И. Лях. - М. : Просвещение, 2014. - 255 с.

#### **3.3 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины**

3.3.1. ЭБС «ИРБИС».

3.3.2. Система «Антиплагиат».

3.3.3. ЭБС «Университетская библиотека online».

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

3.4.1. Office Pro Plus 2007 RUS Academ open NL;

3.4.2. Office Pro Plus 2010 RUS Academ open NL;

3.4.3. СПС КонсультантПлюс.

### **3.5. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине**

Спортивный инвентарь

## **4. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

В ходе лекционных занятий обучающимся рекомендуется выполнять следующие действия. Вести конспектирование учебного материала. Обращать внимание на категории, формулировки, раскрывающие содержание тех или иных явлений и процессов, научные выводы и практические рекомендации по их применению. Задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью уяснения теоретических положений, разрешения спорных ситуаций.

Желательно оставить в рабочих конспектах поля, на которых во внеаудиторное время можно сделать пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Практические задания равномерно распределяются на весь семестр.

Все практические задания подразделяются на:

- демонстрацию физических способностей (техника выполнения, скорость бега и т.д.);

- методические и организационные умения и навыки.

Тем самым, студентам, которые слабо подготовлены физически и технически, рекомендуется усилить организационно-методическую часть.

В то же время, студенты, получившие (или планирующие получить) хорошие результаты при выполнении физических упражнений, не рекомендуется игнорировать разделы организационно-методического характера, т.к. от выполнения заданий по практическим занятиям будет зависеть итоговая оценка по дисциплине в целом. А знания, полученные на практических занятиях, органично сочетаются с теоретическим курсом.

Отличительной особенностью сдачи контрольных нормативов является то, что во всех семестрах выполняются определенные повторяющиеся контрольные задания по физической подготовке. Тем самым имеются возможности для совершенствования и точные сопоставления динамики результатов.

## **5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Промежуточная аттестация проводится в форме дифференцированного зачета

## Примерный перечень вопросов и практических заданий к зачету:

1. Выносливость, методика развития выносливости.
2. Сила, методы развития силы.
3. Быстрота, методика развития быстроты.
4. Гибкость, методика развития гибкость.
5. Сущность спорта, его роль в обществе.
6. Типы спорта, спорт высших достижений.
7. Массовый спорт, его функции.
8. Физическая подготовка (ОФП, СФП).
9. Техническая, тактическая подготовка спортсмена.
10. Теоретическая, морально-волевая подготовка.
11. Интегральная подготовка.
12. Организационно-правовые основы физкультуры и спорта.
13. Специфика учебного труда.
14. Динамика работоспособности студентов в течение дня, недели, года.
15. Условия высокой продуктивности учебного труда студентов.
16. Двигательная активность студентов. Нормы двигательной активности.
17. Средства физической активности в регулировании работоспособности.
18. Физическая культура как часть общей культуры человека.
19. Компоненты физической культуры.
20. Физическое развитие, признаки физического развития.
21. Социальные функции физической культуры и спорта.
22. Цели и задачи физического воспитания студентов.
23. Формы физического воспитания студентов.
24. Организм человека, как единая биологическая система.
25. Обмен веществ и энергии в организме. Значение жиров.
26. Обмен веществ и энергии в организме. Значение белков.
27. Обмен веществ и энергии в организме. Значение углеводов.
28. Влияние физических упражнений на костно-мышечную систему.
29. Влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую систему.
30. Цели и задачи самостоятельных занятий.
31. Структура самостоятельных занятий.
32. Форма и содержание самостоятельных занятий.
33. Бег как наиболее эффективное средство укрепления здоровья. Режимы бега.
34. Основные правила проведения самостоятельных занятий.
35. Особенности самостоятельных занятий для женщин.
36. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие.
37. ЗОЖ и его составляющие.
38. Факторы риска.
39. Индивидуальный стиль ЗОЖ.

40. Врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.
41. Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Объективные и субъективные показатели.
42. Антропометрические индексы.
43. Методы определения функционального состояния и тренированности. Проба Генчи. Проба Штанге.
44. Проба с приседаниями.
45. Тест Купера.
46. Предстартовое состояние. Состояние «Мертвой точки».
47. Гипогликемическое состояние. Первая помощь.
48. Гравитационный шок. Первая помощь.
49. ППФП, ее цели и задачи.
50. Основные факторы, определяющие содержание ППФП. Формы, условия и характер труда, режим труда и отдыха.
51. Организация и формы ППФП в ССУЗе.
52. Саморегуляция эмоциональной направленности.
53. Профилактика профессиональных заболеваний.
54. Развитие двигательного навыка.
55. Физиологическое обоснование роста тренированности.

**Перечень контрольных тестов для промежуточной аттестации студентов основного и спортивного учебных отделений**

<b>Девушки</b>						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Бег 100 м, с	15,7	16,0	17,0	17,9	18,7
2	Бег 2000 м, мин.,с	10,15	10,50	11,15	11,50	12,15
3	Поднимание и опускание туловища, раз	60	50	40	30	20
4	Подтягивание в висе лежа (высота перекладины 90 см), раз	20	16	10	6	4
5* *	Бег на лыжах 3 км, мин., с	18.00	18.30	19.30	20.00	21.00
6* *	Плавание 50 м, с	54.00	1.03	1.14	1.24	б/вр

## Юноши

1	Бег 100 м, с	13,2	13,6	14,0	14,3	14,6
2	Бег 3000 м, мин., с	12,00	12,35	13,10	13,50	14,00
3	Подтягивание на перекладине, раз	15	12	9	7	5
4	В висе поднимание ног до касания перекладины, раз	10	7	5	3	2
5**	Бег на лыжах 5 км, мин., с	23.50	25.00	26.25	27.45	28.30
6**	Плавание 100 м, мин., с	1.40	1.50	2.00	2.15	2.30

\* – Общая оценка выполнения тестов общей физической и спортивно-технической подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из них не ниже, чем на один балл.

\*\* – Упражнения по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

### Перечень контрольных тестов для промежуточной аттестации студентов специального учебного отделения

<b>Девушки</b>						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре о скамейку, раз	15	12	10	8	6
2	Поднимание туловища из положения лежа на спине руки за головой, ноги закреплены, раз	40	35	30	25	20

3	Тест Купера (12-минутное передвижение: бег, ходьба), км	2	1,8	1,5	1,2	1
4*	Проплывание отрезков 25 м с отдыхом между ними, раз	8	6	4	2	1
5*	Передвижение на лыжах без учета времени, км	5	4	3	2	1

<b>Юноши</b>						
№	Тесты	Оценка в баллах				
		5	4	3	2	1
1	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	15	12	10	8	6
2	Подтягивание на перекладине, раз	9	7	5	3	1
3	Тест Купера (12-минутное передвижение: бег, ходьба), км	2,5	2	1,8	1,6	1,4
4*	Проплывание отрезков 25 м. с отдыхом между ними, раз	12	10	8	6	4
5*	Передвижение на лыжах без учета времени, км	8	7	6	4	2

Примечание:

\* – упражнения по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП)

Процедура оценивания результатов освоения учебной дисциплины (модуля) осуществляется на основе Положения об организации текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся ВятГГУ, утвержденного приказом по университету от 24.07.2013 г. № 527;

При проведении промежуточной аттестации обучающегося учитываются результаты текущей аттестации в течение семестра. При

оценивании результатов обучения по учебной дисциплине (модулю) используется балльно-рейтинговая система.

Реализация балльно-рейтинговой системы по учебной дисциплине осуществляется на основании Положения о балльно-рейтинговой системе оценки знаний студентов очной формы обучения ВятГГУ, утвержденным приказом по университету от 13.10.2011 г. № 654

### **Шкала баллов оценки результатов по учебной дисциплине**

№ п/п	Показатели освоения компетенции	Уровень сформированности компетенции	Норма баллов*
1	Знает	Низкий уровень	6
2	Умеет, но не знает	Средний уровень	7
3	Знает, умеет	Высокий уровень	8

### **Шкала перевода баллов в оценку**

Количество баллов	5-балльная оценочная шкала
80–100 баллов	«5» – отлично
70–79 баллов	«4» – хорошо
60–69 баллов	«3» – удовлетворительно
До 60 баллов	«2» – неудовлетворительно