Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«ИРКУТСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Структурное подразделение «Центр спортивной подготовки (208)»

УТВЕРЖДЕНА:
на заседании кафедры
Протокол №6 от 25 февраля 2026 г.

Рабочая программа дисциплины

«ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность: 21.05.04 Горное дело

Горные машины и оборудование

Квалификация: Горный инженер (специалист)

Форма обучения: очная

Документ подписан простой электронной подписью
Составитель программы: Коптева Екатерина Николаевна
Дата подписания: 03.06.2026

Документ подписан простой электронной подписью
Утвердил: Демидов Александр Геннадьевич
Дата подписания: 04.06.2026

Год набора – 2026

Иркутск, 2026 г.

1 Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесённых с планируемыми результатами освоения образовательной программы

1.1 Дисциплина «Оздоровительная физическая культура» обеспечивает формирование следующих компетенций с учётом индикаторов их достижения

Код, наименование компетенции	Код индикатора компетенции
УК ОС-7 Способность поддерживать уровень физической подготовленности, достаточный для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК ОС-7.2, УК ОС-7.3, УК ОС-7.4, УК ОС-7.5, УК ОС-7.6, УК ОС-7.7

1.2 В результате освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы

Код индикатора	Содержание индикатора	Результат обучения
УК ОС-7.2	Способен выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма.	**Знать** разновидности современных здоровьесберегающих, технологий, цели, задачи и методические рекомендации. **Уметь** выполнять физические упражнения с использованием современных здоровьесберегающих технологий и с учетом особенностей организма. **Владеть** техникой выполнения основных общеразвивающих физических упражнений.
УК ОС-7.3	Способен выполнять физические упражнения с правильной дозировкой нагрузки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья.	**Знать** особенности выбора физических упражнений в соответствии с решаемой задачей. **Уметь** выполнять специальные упражнения в соответствии с особенностями избранного элективного курса. **Владеть** двигательными умениями, необходимыми для решения частных задач физического воспитания; системой практических навыков, развивающих и совершенствующих психофизические способности.
УК ОС-7.4	Способен рационально применять основные физические упражнения (игровые навыки) в процессе учебных и самостоятельных занятий для обеспечения здорового образа жизни.	**Знать** особенности формирования двигательных умений и навыков. **Уметь** самостоятельно использовать средства и методы физического воспитания для обеспечения оптимальной двигательной активности в рамках ЗОЖ. **Владеть** методами дозирования

		физических нагрузок (подбора объема и интенсивности физических упражнений).
УК ОС-7.5	Способен использовать приобретенные знания для поддержания высокой общей работоспособности, базирующейся на необходимой физической подготовленности.	**Знать** технику выполнения физических упражнений, общие способы поддержания высокого уровня работоспособности. **Уметь** применять методы и средства индивидуальной оценки физического состояния организма. **Владеть** умение поддерживать высокий уровень работоспособности.
УК ОС-7.6	Способен использовать физические упражнения для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.	**Знать** правильное применение средств физической культуры и спорта для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. **Уметь** применять прикладные знания, обеспечивающие сознательное и методически правильное использование средств физической культуры и спорта для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности. **Владеть** системой практических умений и навыков, обеспечивающих повышение уровня профессионально-прикладной физической подготовленности.
УК ОС-7.7	Способен применять приобретенные умения и навыки в проведении самостоятельных занятий для достижения жизненных и профессиональных целей.	**Знать** особенности планирования занятий с учетом индивидуальных особенностей. **Уметь** творчески обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность к будущей профессиональной деятельности. **Владеть** системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья.

2 Место дисциплины в структуре ООП

Изучение дисциплины «Оздоровительная физическая культура» базируется на результатах освоения следующих дисциплин/практик: «Физическая культура и спорт»

Дисциплина является предшествующей для дисциплин/практик:

3 Объем дисциплины

Объем дисциплины составляет – 0 ЗЕТ

Вид учебной работы	Трудоемкость в академических часах (Один академический час соответствует 45 минутам астрономического часа)						
	Всего	Семестр № 2	Семестр № 3	Семестр № 4	Семестр № 5	Семестр № 6	Семестр № 7
Общая трудоемкость дисциплины	328	104	64	64	32	32	32
Аудиторные занятия, в том числе:	176	64	32	32	16	16	16
лекции	0	0	0	0	0	0	0
лабораторные работы	0	0	0	0	0	0	0
практические/семинарские занятия	176	64	32	32	16	16	16
Самостоятельная работа (в т.ч. курсовое проектирование)	152	40	32	32	16	16	16
Трудоемкость промежуточной аттестации	0	0	0	0	0	0	0
Вид промежуточной аттестации (итогового контроля по дисциплине)	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет	Зачет

4 Структура и содержание дисциплины

4.1 Сводные данные по содержанию дисциплины

Семестр № 2

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка					1	28	1	40	Оценка объема двигательной

										активности
2	Техническая подготовка					2	30			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
3	Тестирование физической подготовленности					3	4			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						64		40	

Семестр **№ 3**

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Техническая подготовка					1	12			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
2	Общая физическая подготовка					2	16	1	32	Оценка объема двигательной активности
3	Тестирование физической подготовленности					3	2			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет

	Всего						32		32	

Семестр **№ 4**

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка					1	12	1	32	Оценка объема двигательной активности
2	Техническая подготовка					2	14			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
3	Тестирование физической подготовленности					3	4			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						32		32	

Семестр **№ 5**

№ п/п	Наименование раздела и темы дисциплины	Виды контактной работы						СРС		Форма текущего контроля
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Техническая подготовка					1	6			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
2	Общая физическая подготовка					2	6	1	16	Оценка объема двигательн

										ой активности
3	Тестирование физической подготовленности					3	2			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						16		16	

Семестр **№ 6**

№ п/п	**Наименование раздела и темы дисциплины**	**Виды контактной работы**						СРС		**Форма текущего контроля**
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	Общая физическая подготовка					1	6	1	16	Оценка объема двигательной активности
2	Техническая подготовка					2	6			Оценка техники выполнения двигательных действий, Оценка объема двигательной активности
3	Тестирование физической подготовленности					3	2			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						16		16	

Семестр **№ 7**

№ п/п	**Наименование раздела и темы дисциплины**	**Виды контактной работы**						СРС		**Форма текущего контроля**
		Лекции		ЛР		ПЗ(СЕМ)				
		№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	№	Кол. Час.	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

1	Техническая подготовка					1	6			Оценка объема двигательной активности, Оценка техники выполнения двигательных действий
2	Общая физическая подготовка					2	6	1	16	Оценка объема двигательной активности
3	Тестирование физической подготовленности					3	2			Оценка физической подготовленности
4	Изучение теоретического материала					4	2			Тест
	Промежуточная аттестация									Зачет
	Всего						16		16	

4.2 **Краткое содержание разделов и тем занятий**

Семестр № 2

№	Тема	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
2	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков в подвижных играх, атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

Семестр **№ 3**

№	Тема	Краткое содержание
1	Техническая	Формирование двигательных умений и навыков в

	подготовка	атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

Семестр **№ 4**

№	Тема	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
2	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

Семестр **№ 5**

№	Тема	Краткое содержание
1	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".

4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

Семестр **№ 6**

№	Тема	Краткое содержание
1	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
2	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

Семестр **№ 7**

№	Тема	Краткое содержание
1	Техническая подготовка	Формирование двигательных умений и навыков в атлетической гимнастике и лёгкой атлетике.
2	Общая физическая подготовка	Система физических упражнений, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие обучающихся. Включает упражнения для укрепления здоровья и развития всех физических качеств: силы, выносливости, гибкости, быстроты и ловкости (координационных способностей).
3	Тестирование физической подготовленности	Определение уровня развития физических качеств обучающихся (силы, выносливости, быстроты, гибкости и ловкости) в соответствие с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне".
4	Изучение теоретического материала	Формирование компетенции и индикаторов ее достижения.

4.3 Перечень лабораторных работ

Лабораторных работ не предусмотрено

4.4 Перечень практических занятий

Семестр № 2

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Общая физическая подготовка	28
2	Техническая подготовка	30
3	Тестирование физической подготовленности	4
4	Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма	2

Семестр **№ 3**

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Техническая подготовка	12
2	Общая физическая подготовка	16
3	Тестирование физической подготовленности	2
4	Выполнение физических упражнений с правильной дозировкой нагрузки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, применение сформированных навыков для развития и совершенствования психофизических способностей	2

Семестр **№ 4**

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Общая физическая подготовка	12
2	Техническая подготовка	14
3	Тестирование физической подготовленности	4
4	Рациональное применение основных физических упражнений (игровые навыки) в процессе учебных и самостоятельных занятий для обеспечения здорового образа жизни	2

Семестр **№ 5**

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Техническая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	6
3	Тестирование физической подготовленности	2
4	Использование приобретенных знаний для поддержания высокой общей работоспособности, базирующейся на необходимой физической подготовленности	2

Семестр **№ 6**

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Общая физическая подготовка	6

2	Техническая подготовка	6
3	Тестирование физической подготовленности	2
4	Использование физических упражнений для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности	2

Семестр **№ 7**

№	Темы практических (семинарских) занятий	Кол-во академических часов
1	Техническая подготовка	6
2	Общая физическая подготовка	6
3	Тестирование физической подготовленности	2
4	Применение приобретенных умений и навыков в проведении самостоятельных занятий для достижения жизненных и профессиональных целей	2

4.5 Самостоятельная работа

Семестр № 2

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	40

Семестр **№ 3**

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	32

Семестр **№ 4**

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	32

Семестр **№ 5**

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	16

Семестр **№ 6**

№	Вид СРС	Кол-во академических часов
1	Подготовка к практическим занятиям	16

Семестр **№ 7**

№	Вид СРС	Кол-во академических часов

1	Подготовка к практическим занятиям	16

В ходе проведения занятий по дисциплине используются следующие интерактивные методы обучения: Тренинг и работа в малых группах

5 Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины

5.1 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

5.1.1 Методические указания для обучающихся по практическим занятиям

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. "Спортивные игры. Баскетбол": методические указания по проведению практических занятий / Р. А. Амбарцумян; Иркут. нац. исслед. техн. ун-т. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 33 с. – Текст: электронный. Экземпляры: er-44047ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
2. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Футбол: методические указания к проведению практических занятий по футболу. Технические приемы игры в футбол / А. И. Пономарев; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 49 с.
Экземпляры:er-44100ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
3.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Общая физическая подготовка в вузе: методические указания к выполнению практических занятий по общефизической подготовке / О. В. Яловенко; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 44 с. Экземпляры:er-44113ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
4. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Спортивные игры. Волейбол: методические указания к проведению практических занятий по волейболу / Е. Н. Грицай; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 74 с.
Экземпляры:er-44064ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
5. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Легкая атлетика: методические указания к проведению практических занятий по легкой атлетике / О. В. Яловенко, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 29 с. Экземпляры:er-44108ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
6. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Атлетическая гимнастика": методические указания к выполнению практических занятий / А. И. Несмеянов, Л. В. Кузнецова; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 39 с.
Экземпляры:er-44089ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
7. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Подвижные игры: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 63 с. Экземпляры:er-44063ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
8. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Профилактика плоскостопия и формирование осанки у обучающихся III функциональной медицинской группы: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Н. Просвирина, О. И. Кузьмина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 33 с. Экземпляры:er-44061ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
9.Элективные курсы по физической культуре и спорту. Физическая культура для

обучающихся с ослабленным здоровьем: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина, Н. М. Ощерина; под общей редакцией Е. Н. Грицай; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 53 с.
Экземпляры:er-44060ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ
10. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Лечебная физическая культура при заболеваниях органов дыхания: методические указания к проведению практических занятий / Е. Н. Грицай, Л. Ф. Наталевич, Л. Н. Просвирина; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 21 с.
Экземпляры:er-44065ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

5.1.2 Методические указания для обучающихся по самостоятельной работе:

1. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Дисциплина "Оздоровительная физическая культура": методические указания по выполнению самостоятельной работы (2с-40, 3с-32, 4с-32, 5с-16, 6с-16, 7с-16) / Л. В. Кузнецова; Иркутский национальный исследовательский технический университет. – Иркутск: ИРНИТУ, 2026. – 77 с.
Экземпляры:er-44087ЭБ Ссылки: Электронная библиотека ИРНИТУ

6 Фонд оценочных средств для контроля текущей успеваемости и проведения промежуточной аттестации по дисциплине

6.1 Оценочные средства для проведения текущего контроля

6.1.1 семестр 2 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
0 баллов - Упражнение не выполнено

6.1.2 семестр 2 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек. Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка физической подготовленности"

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): Юноши:

5 баллов - > 35;
4 балла – 27-35;
3 балла – 20-26;
2 балла - 15-19;
1 балл – 10-14;
0 баллов - < 10. Девушки:
5 баллов - >12;
4 балла – 10-12;
3 балла – 6-9;
2 балла - 3-5;
1балл – 1-2;
0 баллов - 0.

2. Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз):

5 баллов – >12;
4 балла – 8-12;
3 балла – 4-7;
2 балла – 2-3;
1 балл – 1;
0 баллов – 0.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):

Юноши:
5 баллов –> 40;
4 балла – 35-40;
3 балла – 28-34;
2 балла – 20-27;
1 балл – 15-19;
0 баллов – < 15.
Девушки:
5 баллов – >36;
4 балла – 30-36;
3 балла – 24-29;
2 балла – 18-23;
1 балл – 12-17;
0 баллов – <12.

4. Наклон вперед из положения стоя (см):

Юноши
5 баллов –> +10;
4 балла – +8 - +10;
3 балла – + 5- +7;
2 балла – + 3- +4;
1 балл – +1- +2;
0 баллов – 0.

Девушки:
5 баллов –> +15;
4 балла – +10 - +15;
3 балла – +7 - +9;
2 балла – +5 - +6;
1 балл – +3 - +4;
0 баллов – < +3.

5. Прыжок в длину с места (см):

Юноши:
5 баллов –> 210;
4 балла – 190-210;
3 балла – 175-189;
2 балла – 165-174;
1 балл – 150-164;
0 баллов – <150.

Девушки:
5 баллов – >170;
4 балла – 159-170;
3 балла – 140-158;
2 балла –130-139;
1 балл – 120-129;
0 баллов – <120

6. Бег 60 м (с):

Юноши:
5 баллов – < 9,5;
4 балла – 9,5-9,8;
3 балла – 9,9-10,1;
2 балла – 10,2-10,4;
1 балл – 10,5-10,7;
0 баллов – >10,7.

Девушки:
5 баллов – < 11,5;
4 балла – 11,5-11,8;
3 балла – 11,9-12,1;
2 балла – 12,2-12,4;
1 балл – 12,5-12,7;
0 баллов – >12,7.

7. Бег 1000 м (мин, с):

Юноши:
5 баллов – < 4:29;
4 балла – 4:29 – 4:59;
3 балла – 5:00 – 5:29;
2 балла – 5:30 -5:59;
1 балл – 6:00 – 6:30;
0 баллов –> 6:30.

Девушки:
5 баллов – < 4:44;
4 балла – 4:44 – 5:20;
3 балла – 5:19 – 6:00;
2 балла – 6:01 - 6:30;
1 балл – 6:31 – 7:00;

0 баллов –> 7:00

6.1.3 семестр 2 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.
Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.
Тест включает в себя 10 вопросов.
Вопросы по теме ««Выбор здоровьесберегающих технологий для поддержания ЗОЖ с учетом особенностей организма» формируются на основании прилагаемого перечня:
1. Определите составляющие входящие в понятие «здоровье».
2. Виды деятельности, способствующие укреплению здоровья и профилактике заболеваний.
3. Понятие, цель и задачи здоровьесберегающих технологий.
4. Методические компоненты здоровьесберегающих технологий.
5. Виды здоровьесберегающих технологий.
6. Методы здоровьесберегающих технологий.
7. Основные компоненты здоровьесберегающих образовательных технологий.
8. Что предусматривает здоровьесбережение в процессе обучения и воспитание студентов.
9. Влияние здоровьесберегающих технологий на успеваемость студентов.
10. Физкультурно-оздоровительный компонент здоровьесберегающих технологий.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материала считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.4 семестр 2 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие с его возможностями (функциональная группа здоровья).
До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности": 5 баллов - 100 %;
4 балла - 90 %;
3 балла - 80 %;

2 балла - 70 %;
1 балл - 60 %;
баллов - < 60 %.

6.1.5 семестр 3 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек.
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка физической подготовленности"
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): Юноши:
5 баллов - > 35;
4 балла – 27-35;
3 балла – 20-26;
2 балла - 15-19;
1 балл – 10-14;
0 баллов - < 10. Девушки:
5 баллов - > 12;
4 балла – 10-12;
3 балла – 6-9;
2 балла - 3-5;
1балл – 1-2;
0 баллов - 0.
2. Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз):
5 баллов – > 12;
4 балла – 8-12;
3 балла – 4-7;
2 балла – 2-3;
1 балл – 1;
0 баллов – 0.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):
Юноши:
5 баллов – > 40;
4 балла – 35-40;
3 балла – 28-34;
2 балла – 20-27;
1 балл – 15-19;
0 баллов – < 15.
Девушки:
5 баллов – > 36;
4 балла – 30-36;
3 балла – 24-29;
2 балла – 18-23;
1 балл – 12-17;
0 баллов – <12.

4. Наклон вперед из положения стоя (см):
Юноши
5 баллов – > +10;
4 балла – +8 - +10;
3 балла – + 5- +7;
2 балла – + 3- +4;
1 балл – +1- +2;
0 баллов – 0.
Девушки:
5 баллов – > +15;
4 балла – +10 - +15;
3 балла – +7 - +9;
2 балла – +5 - +6;
1 балл – +3 - +4;
0 баллов – < +3.
5. Прыжок в длину с места (см):
Юноши:
5 баллов – > 210;
4 балла – 190-210;
3 балла – 175-189;
2 балла – 165-174;
1 балл – 150-164;
0 баллов – <150.
Девушки:
5 баллов – > 170;
4 балла – 159-170;
3 балла – 140-158;
2 балла –130-139;
1 балл – 120-129;
0 баллов – <120
6. Бег 60 м (с):
Юноши:
5 баллов – < 9,5;
4 балла – 9,5-9,8;
3 балла – 9,9-10,1;
2 балла – 10,2-10,4;
1 балл – 10,5-10,7;
0 баллов – >10,7.
Девушки:
5 баллов – < 11,5;
4 балла – 11,5-11,8;
3 балла – 11,9-12,1;
2 балла – 12,2-12,4;
1 балл – 12,5-12,7;
0 баллов – >12,7.
7. Бег 1000 м (мин, с):
Юноши:
5 баллов – < 4:29;
4 балла – 4:29 – 4:59;
3 балла – 5:00 – 5:29;
2 балла – 5:30 -5:59;

1 балл – 6:00 – 6:30;
0 баллов – > 6:30.
Девушки:
5 баллов – < 4:44;
4 балла – 4:44 – 5:20;
3 балла – 5:19 – 6:00;
2 балла – 6:01 - 6:30;
1 балл – 6:31 – 7:00;
0 баллов – > 7:00

6.1.6 семестр 3 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.
Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.
Тест включает в себя 5 вопросов.
Вопросы по теме «Выполнение физических упражнений с правильной дозировкой нагрузки, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, применение сформированных навыков для развития и совершенствования психофизических способностей» формируются на основании прилагаемого перечня:
1. Понятие физического упражнения.
2. Основные физические качества.
3. Определить понятие «физическая подготовка».
4. Определить правильную последовательность частей учебно-тренировочного занятия.
5. Физические упражнения, имеющие общий оздоровительный эффект.
6. Физические упражнения и их классификация.
7. Факторы, определяющие состояние здоровья.
8. Понятие «психофизические способности».
9. Что является обязательным элементом физической культуры в вузе.
10. Основные принципы дозирования нагрузки.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материала считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.7 семестр 3 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.
Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.8 семестр 3 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.
Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения; 2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники; 0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.9 семестр 4 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек.
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): Юноши:
5 баллов - > 35;
4 балла – 27-35;
3 балла – 20-26;
2 балла - 15-19;
1 балл – 10-14;
0 баллов - < 10. Девушки:
5 баллов - > 12;
4 балла – 10-12;

3 балла – 6-9;
2 балла - 3-5;
1балл – 1-2;
0 баллов - 0.

2. Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз):
5 баллов – > 12;
4 балла – 8-12;
3 балла – 4-7;
2 балла – 2-3;
1 балл – 1;
0 баллов – 0.

3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):
Юноши:
5 баллов – > 40;
4 балла – 35-40;
3 балла – 28-34;
2 балла – 20-27;
1 балл – 15-19;
0 баллов – < 15.
Девушки:
5 баллов – > 36;
4 балла – 30-36;
3 балла – 24-29;
2 балла – 18-23;
1 балл – 12-17;
0 баллов – <12.

4. Наклон вперед из положения стоя (см):
Юноши
5 баллов – > +10;
4 балла – +8 - +10;
3 балла – + 5- +7;
2 балла – + 3- +4;
1 балл – +1- +2;
0 баллов – 0.
Девушки:
5 баллов – > +15;
4 балла – +10 - +15;
3 балла – +7 - +9;
2 балла – +5 - +6;
1 балл – +3 - +4;
0 баллов – < +3.

5. Прыжок в длину с места (см):
Юноши:
5 баллов – > 210;
4 балла – 190-210;
3 балла – 175-189;
2 балла – 165-174;
1 балл – 150-164;
0 баллов – <150.
Девушки:
5 баллов – > 170;

4 балла – 159-170;
3 балла – 140-158;
2 балла –130-139;
1 балл – 120-129;
0 баллов – <120
6. Бег 60 м (с):
Юноши:
5 баллов – < 9,5;
4 балла – 9,5-9,8;
3 балла – 9,9-10,1;
2 балла – 10,2-10,4;
1 балл – 10,5-10,7;
0 баллов – >10,7.
Девушки:
5 баллов – < 11,5;
4 балла – 11,5-11,8;
3 балла – 11,9-12,1;
2 балла – 12,2-12,4;
1 балл – 12,5-12,7;
0 баллов – >12,7.
7. Бег 1000 м (мин, с):
Юноши:
5 баллов – < 4:29;
4 балла – 4:29 – 4:59;
3 балла – 5:00 – 5:29;
2 балла – 5:30 -5:59;
1 балл – 6:00 – 6:30;
0 баллов – > 6:30.
Девушки:
5 баллов – < 4:44;
4 балла – 4:44 – 5:20;
3 балла – 5:19 – 6:00;
2 балла – 6:01 - 6:30;
1 балл – 6:31 – 7:00;
0 баллов – > 7:00

6.1.10 семестр 4 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.
Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.
Тест включает в себя 10 вопросов.
Вопросы по теме «Рациональное применение основных физических упражнений (игровые навыки) в процессе учебных и самостоятельных занятий для обеспечения здорового образа жизни» формируются на основании прилагаемого перечня:
1. Виды физической деятельности, имеющих общий оздоровительный эффект.
2. Средства физической культуры.
3. Понятие здорового образа жизни.
4. Основные составляющие здорового образа жизни.
5. Дать понятие «двигательное умение».

6. Дать понятие «двигательный навык».
7. Основания для выбора самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Формы самостоятельных занятий.
9. Физиологические принципы самостоятельных занятий.
10. Дать понятие «массовый спорт».

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материла считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.11 семестр 4 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие с его возможностями.
До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности":
5 баллов - 100 %;
4 балла - 90 %;
3 балла - 80 %;
2 балла - 70 %;
1 балл - 60 %;
0 баллов - < 60 %.

6.1.12 семестр 4 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.
Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения;
2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.13 семестр 5 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек.
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): Юноши:
5 баллов - > 35;
4 балла – 27-35;
3 балла – 20-26;
2 балла - 15-19;
1 балл – 10-14;
0 баллов - < 10. Девушки:
5 баллов - > 12;
4 балла – 10-12;
3 балла – 6-9;
2 балла - 3-5;
1балл – 1-2;
0 баллов - 0.
2. Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз):
5 баллов – > 12;
4 балла – 8-12;
3 балла – 4-7;
2 балла – 2-3;
1 балл – 1;
0 баллов – 0.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):
Юноши:
5 баллов – > 40;
4 балла – 35-40;
3 балла – 28-34;
2 балла – 20-27;
1 балл – 15-19;
0 баллов – < 15.
Девушки:
5 баллов – > 36;
4 балла – 30-36;
3 балла – 24-29;
2 балла – 18-23;
1 балл – 12-17;
0 баллов – <12.
4. Наклон вперед из положения стоя (см):

Юноши
5 баллов – > +10;
4 балла – +8 - +10;
3 балла – + 5- +7;
2 балла – + 3- +4;
1 балл – +1- +2;
0 баллов – 0.
Девушки:
5 баллов – > +15;
4 балла – +10 - +15;
3 балла – +7 - +9;
2 балла – +5 - +6;
1 балл – +3 - +4;
0 баллов – < +3.

5. Прыжок в длину с места (см):

Юноши:
5 баллов – > 210;
4 балла – 190-210;
3 балла – 175-189;
2 балла – 165-174;
1 балл – 150-164;
0 баллов – <150.
Девушки:
5 баллов – > 170;
4 балла – 159-170;
3 балла – 140-158;
2 балла –130-139;
1 балл – 120-129;
0 баллов – <120

6. Бег 60 м (с):

Юноши:
5 баллов – < 9,5;
4 балла – 9,5-9,8;
3 балла – 9,9-10,1;
2 балла – 10,2-10,4;
1 балл – 10,5-10,7;
0 баллов – >10,7.
Девушки:
5 баллов – < 11,5;
4 балла – 11,5-11,8;
3 балла – 11,9-12,1;
2 балла – 12,2-12,4;
1 балл – 12,5-12,7;
0 баллов – >12,7.

7. Бег 1000 м (мин, с):

Юноши:
5 баллов – < 4:29;
4 балла – 4:29 – 4:59;
3 балла – 5:00 – 5:29;
2 балла – 5:30 -5:59;
1 балл – 6:00 – 6:30;

0 баллов – > 6:30.
Девушки:
5 баллов – < 4:44;
4 балла – 4:44 – 5:20;
3 балла – 5:19 – 6:00;
2 балла – 6:01 - 6:30;
1 балл – 6:31 – 7:00;
0 баллов – > 7:00

6.1.14 семестр 5 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL. Тест включает в себя 10 вопросов.

Вопросы по теме «Использование приобретенных знаний для поддержания высокой общей работоспособности, базирующейся на необходимой физической подготовленности»
формируются на основании прилагаемого перечня:
1. Определите понятие «работоспособность человека».
2. Факторы работоспособности.
3. Что составляет основу работоспособности.
4. От чего зависит уровень работоспособности.
5. Определите виды работоспособности.
6. Умственная работоспособность.
7. Физическая работоспособность.
8. От чего зависит уровень работоспособности в учебной деятельности.
9. Физкультурная пауза и виды упражнений.
10. Виды профессионального утомления.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материла считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.15 семестр 5 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;

3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения;
2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.16 семестр 5 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения;
2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.17 семестр 6 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие с его возможностями.
До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности":
5 баллов - 100 %;
4 балла - 90 %;
3 балла - 80 %;
2 балла - 70 %;
1 балл - 60 %;
0 баллов - < 60 %.

6.1.18 семестр 6 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам.
Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения;
2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.1.19 семестр 6 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек.
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): Юноши:
5 баллов - > 35;
4 балла – 27-35;
3 балла – 20-26;
2 балла - 15-19;
1 балл – 10-14;
0 баллов - < 10. Девушки:
5 баллов - > 12;
4 балла – 10-12;
3 балла – 6-9;
2 балла - 3-5;
1балл – 1-2;
0 баллов - 0.
2. Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз):
5 баллов – > 12;
4 балла – 8-12;
3 балла – 4-7;
2 балла – 2-3;
1 балл – 1;
0 баллов – 0.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):

Юноши:
5 баллов – > 40;
4 балла – 35-40;
3 балла – 28-34;
2 балла – 20-27;
1 балл – 15-19;
0 баллов – < 15.
Девушки:
5 баллов – > 36;
4 балла – 30-36;
3 балла – 24-29;
2 балла – 18-23;
1 балл – 12-17;
0 баллов – <12.
4. Наклон вперед из положения стоя (см):
Юноши
5 баллов – > +10;
4 балла – +8 - +10;
3 балла – + 5- +7;
2 балла – + 3- +4;
1 балл – +1- +2;
0 баллов – 0.
Девушки:
5 баллов – > +15;
4 балла – +10 - +15;
3 балла – +7 - +9;
2 балла – +5 - +6;
1 балл – +3 - +4;
0 баллов – < +3.
5. Прыжок в длину с места (см):
Юноши:
5 баллов – > 210;
4 балла – 190-210;
3 балла – 175-189;
2 балла – 165-174;
1 балл – 150-164;
0 баллов – <150.
Девушки:
5 баллов – > 170;
4 балла – 159-170;
3 балла – 140-158;
2 балла –130-139;
1 балл – 120-129;
0 баллов – <120
6. Бег 60 м (с):
Юноши:
5 баллов – < 9,5;
4 балла – 9,5-9,8;
3 балла – 9,9-10,1;
2 балла – 10,2-10,4;
1 балл – 10,5-10,7;

0 баллов – >10,7.
Девушки:
5 баллов – < 11,5;
4 балла – 11,5-11,8;
3 балла – 11,9-12,1;
2 балла – 12,2-12,4;
1 балл – 12,5-12,7;
0 баллов – >12,7.
7. Бег 1000 м (мин, с):
Юноши:
5 баллов – < 4:29;
4 балла – 4:29 – 4:59;
3 балла – 5:00 – 5:29;
2 балла – 5:30 -5:59;
1 балл – 6:00 – 6:30;
0 баллов – > 6:30.
Девушки:
5 баллов – < 4:44;
4 балла – 4:44 – 5:20;
3 балла – 5:19 – 6:00;
2 балла – 6:01 - 6:30;
1 балл – 6:31 – 7:00;
0 баллов – > 7:00

6.1.20 семестр 6 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения. Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL. Тест включает в себя 10 вопросов.

Вопросы по теме «Использование физических упражнений для повышения уровня профессионально-прикладной физической подготовленности» формируются на основании прилагаемого перечня:
1. Цель профессионально-прикладной физической подготовки.
2. Задачи профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
3. Основные формы труда.
4. Прикладные физические качества.
5. Формы профессионально-прикладной физической подготовки студентов на учебных занятиях.
6. Основные средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов.
7. Вспомогательные средства профессионально-прикладной физической подготовки.
8. Значение профессионально-прикладной физической подготовки.
9. Основные факторы, определяющие конкретное содержание профессионально-прикладной физической подготовки.
10. При подборе прикладных физических упражнений важно учитывать……

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материла считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.21 семестр 7 | Оценка объема двигательной активности

Описание процедуры.

Оценка объема двигательной активности предполагает учет посещения обучающимся практических занятий в соответствие с учебным планом. Оценивается по пятибалльной шкале.
Обучающихся, освобожденных от двигательной активности (посещения практических занятий) в ИРНИТУ нет, каждому студенту подбирается двигательная активность в соответствие с его возможностями.
До 30% посещений может быть зачтено участием в спортивно-массовых мероприятиях, проводимых спортивным клубом ИРНИТУ во внеучебное время (одно посещение за один день соревнований).

Критерии оценивания.

Критерии "Оценка объема двигательной активности":
5 баллов - 100 %;
4 балла - 90 %;
3 балла - 80 %;
2 балла - 70 %;
1 балл - 60 %;
0 баллов - < 60 %.

6.1.22 семестр 7 | Тест

Описание процедуры.

Проверка знаний по формируемой компетенции и индикаторам ее достижения.
Обучающийся выполняет тест на знание учебного материала темы через систему MOODL.
Тест включает в себя 10 вопросов.
Вопросы по теме «Применение приобретенных умений и навыков в проведении самостоятельных занятий для достижения жизненных и профессиональных целей» формируются на основании прилагаемого перечня:
1. Понятие ЧСС.
2. Величина частоты сердечных сокращений при максимальной физической нагрузки.
3. Фактор, не относящийся к основным составляющим ЗОЖ.
4. Вид спорта, не относящийся к видам спорта комплексного, разностороннего воздействия на организм занимающихся.
5. К каким показателям самоконтроля относится ЧСС?
6. Значение ЧСС в покое у физически подготовленных людей.
7. Применение умений и навыков физической культуры для профессиональных целей осуществляется через …
8. Специфические физические способности будущих специалистов.
9. Самостоятельные занятия по ППФП во внеучебное время.
10. Популярные виды физической активности.

Критерии оценивания.

Освоение теоретического материла считается успешно пройдённым, если студент набирает 80 % правильных ответов.

6.1.23 семестр 7 | Оценка физической подготовленности

Описание процедуры.

Тестирование физической подготовленности обучающихся проводится по 7 показателям у юношей и 6 показателям у девушек.
Предполагает оценку физических возможностей по пятибалльной шкале, на основе анализа значений (среднего арифметического) показателей.

Критерии оценивания.

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз): Юноши:
5 баллов - > 35;
4 балла – 27-35;
3 балла – 20-26;
2 балла - 15-19;
1 балл – 10-14;
0 баллов - < 10. Девушки:
5 баллов - > 12;
4 балла – 10-12;
3 балла – 6-9;
2 балла - 3-5;
1балл – 1-2;
0 баллов - 0.
2. Юноши. Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз):
5 баллов – > 12;
4 балла – 8-12;
3 балла – 4-7;
2 балла – 2-3;
1 балл – 1;
0 баллов – 0.
3. Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин (кол-во раз):
Юноши:
5 баллов – > 40;
4 балла – 35-40;
3 балла – 28-34;
2 балла – 20-27;
1 балл – 15-19;
0 баллов – < 15.
Девушки:
5 баллов – > 36;
4 балла – 30-36;
3 балла – 24-29;
2 балла – 18-23;
1 балл – 12-17;
0 баллов – <12.
4. Наклон вперед из положения стоя (см):
Юноши

5 баллов – > +10;
4 балла – +8 - +10;
3 балла – + 5- +7;
2 балла – + 3- +4;
1 балл – +1- +2;
0 баллов – 0.
Девушки:
5 баллов – > +15;
4 балла – +10 - +15;
3 балла – +7 - +9;
2 балла – +5 - +6;
1 балл – +3 - +4;
0 баллов – < +3.
5. Прыжок в длину с места (см):
Юноши:
5 баллов – > 210;
4 балла – 190-210;
3 балла – 175-189;
2 балла – 165-174;
1 балл – 150-164;
0 баллов – <150.
Девушки:
5 баллов – > 170;
4 балла – 159-170;
3 балла – 140-158;
2 балла –130-139;
1 балл – 120-129;
0 баллов – <120
6. Бег 60 м (с):
Юноши:
5 баллов – < 9,5;
4 балла – 9,5-9,8;
3 балла – 9,9-10,1;
2 балла – 10,2-10,4;
1 балл – 10,5-10,7;
0 баллов – >10,7.
Девушки:
5 баллов – < 11,5;
4 балла – 11,5-11,8;
3 балла – 11,9-12,1;
2 балла – 12,2-12,4;
1 балл – 12,5-12,7;
0 баллов – >12,7.
7. Бег 1000 м (мин, с):
Юноши:
5 баллов – < 4:29;
4 балла – 4:29 – 4:59;
3 балла – 5:00 – 5:29;
2 балла – 5:30 -5:59;
1 балл – 6:00 – 6:30;
0 баллов – > 6:30.

Девушки:
5 баллов – < 4:44;
4 балла – 4:44 – 5:20;
3 балла – 5:19 – 6:00;
2 балла – 6:01 - 6:30;
1 балл – 6:31 – 7:00;
0 баллов – > 7:00

6.1.24 семестр 7 | Оценка техники выполнения двигательных действий

Описание процедуры.

Оценка техники выполнения двигательных действий обучающегося проводится на практических занятиях, по изучаемым в соответствующем семестре темам. Оценивается по пятибалльной шкале.

Критерии оценивания.

Критерий «Оценка техники выполнения двигательных действий»:
5 баллов - Обучающийся выполняет упражнение без ошибок, без контроля сознанием элементов действия;
4 балла - Упражнение выполнено правильно, с небольшими паузами, заметна концентрация внимания на технике выполнения;
3 балла - Присутствуют не значительные ошибки в технике выполнения упражнения;
2 балла - Присутствуют грубые ошибки в технике выполнения упражнения;
1 балл - Упражнение выполнено без соблюдения техники;
0 баллов - Упражнение не выполнено.

6.2 Оценочные средства для проведения промежуточной аттестации

6.2.1 Критерии и средства (методы) оценивания индикаторов достижения компетенции в рамках промежуточной аттестации

Индикатор достижения компетенции	Критерии оценивания	Средства (методы) оценивания промежуточной аттестации
УК ОС-7.2	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.

УК ОС-7.3	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.
УК ОС-7.4	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.
УК ОС-7.5	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.
УК ОС-7.6	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для функциональных групп здоровья.	Тестирование физической подготовленности. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.
УК ОС-7.7	Выполняет контрольные упражнения и (или) тесты в соответствии с установленными требованиями для	Тестирование физической подготовленности

	функциональных групп здоровья.	. Оценка объема двигательной активности. Оценка техники выполнения двигательных действий. Тест.

6.2.2 Типовые оценочные средства промежуточной аттестации

6.2.2.1 Семестр 2, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.1.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:
1.Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2.Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.
Пример задания:
нет

6.2.2.1.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

6.2.2.2 Семестр 3, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.2.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:
1.Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2.Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет – 3 балла и более.

6.2.2.2.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

6.2.2.3 Семестр 4, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.3.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:
1.Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2.Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка знаний по соответствующей теме; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет – 3 балла и более.

6.2.2.3.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

6.2.2.4 Семестр 5, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.4.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:
1.Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2. Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

6.2.2.4.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

6.2.2.5 Семестр 6, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.5.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:
1.Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2.Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

6.2.2.5.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

6.2.2.6 Семестр 7, Типовые оценочные средства для проведения зачета по дисциплине

6.2.2.6.1 Описание процедуры

Промежуточная аттестация проводится на основе критериев оценивания:
1.Тест теоретических знаний по соответствующей компетенции (индикаторам её достижения) пройден на 80% и более правильных ответов;
2.Анализ значений (среднее арифметическое значение) показателей текущего контроля успеваемости (оценка объема двигательной активности; оценка техники выполнения двигательных действий; оценка физической подготовленности) по всем изучаемым в соответствующем семестре темам составляет - 3 балла и более.

6.2.2.6.2 Критерии оценивания

Зачтено	Не зачтено
Выполнение всех критериев оценивания промежуточной аттестации.	Невыполнение одного или всех критериев оценивания промежуточной аттестации.

7 Основная учебная литература

1. Быченков, С. В. Физическая культура: учебник / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. – Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2025. – 271 с. – ISBN 978-5-4497-4249-0 // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://www.iprbookshop.ru/142107.html

2. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 1. Естественно-научные и методологические основы физической культуры и физического воспитания / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 225 с. – ISBN 978-5-8038-1790-1. (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31960.pdf

3. Физическая культура и физическое воспитание студентов в непрофильном вузе: учебное пособие: в 2 томах. Том 2. Особенности физического воспитания студентов / В. Ю. Лебединский, О. И. Кузьмина, А. А. Ахматгатин [и др.]. – Иркутск: ИРНИТУ, 2022. – 243 с. – ISBN 978-5-8038-1791-8. (дата обращения: 25.02.2026).

[Сайт] – URL: http://elib.istu.edu/viewer/view.php?file=/files3/er-31961.pdf

4. Рубцова, И. В. Основы здорового образа жизни студента: учебно-методическое пособие / И. В. Рубцова, Т. В. Кубышкина. – Воронеж: ВГАС, 2022. – 56 с. // Лань: электронно-библиотечная система. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://e.lanbook.com/book/310397

8 Дополнительная учебная литература и справочная

1. Иванов, А. В. Элективный курс «Физическая культура и спорт. Атлетическая гимнастика»: учебное пособие / А. В. Иванов. - Симферополь: КИПУ, 2023. - 168 с. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. — (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://e.lanbook.com/book/387566

2. Инклюзивное образование в физической культуре и спорте: учебное пособие / Мельникова, А. Ю., Таламова [и др.]. – Омск: СибГУФК, 2023. – 149 с. – ISBN 978-5-91302-28-5. – Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://e.lanbook.com/book/398723

3. Ткач, И. М. Физическая культура: направления и формы оздоровления организма: учебное пособие / И. М. Ткач, Е. В. Матухно. - Комсомольск-на-Амуре: Комсомольский-на-Амуре государственный университет, 2024. - 69 с. - ISBN 978-5-7765-1570-5. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://www.iprbookshop.ru/140672.html

4. Файзрахманов, И. И. Атлетическая гимнастика как средство оздоровительной физической культуры: учебное пособие / И. И. Файзрахманов, Е. А. Фонарева, Д. В. Фонарев. - Казань: Поволжский ГУФКСиТ, 2024. - 146 с. - ISBN 978-5-6050000-4-4. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://e.lanbook.com/book/452057

5. Халилова, А. Ф. Педагогические условия формирования здоровьесберегающей компетенции у студентов вузов на занятиях физической культурой: монография / А. Ф. Халилова, Р. Г. Хуснутдинова. - Казань: Издательство КНИТУ, 2021. - 132 с. - ISBN 978-5-7882-3041-2. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART:

[сайт].(дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://www.iprbookshop.ru/129151.html

6. Яковлева, В. Н. Новые физкультурно-спортивные виды двигательной активности на примере подвижных и спортивных игр: учебное пособие для вузов / В. Н. Яковлева. - 2-е изд., стер. - Санкт-Петербург: Лань, 2025. - 128 с. - ISBN 978-5-507-50716-0. - Текст: электронный // Лань: электронно-библиотечная система. (дата обращения: 25.02.2026). – Режим доступа: для зарегистрированных пользователей.

[Сайт] – URL: https://e.lanbook.com/book/458393

9 Ресурсы сети Интернет

1. http://library.istu.edu/
2. https://e.lanbook.com/

10 Профессиональные базы данных

1. http://new.fips.ru/
2. http://www1.fips.ru/

11 Перечень информационных технологий, лицензионных и свободно распространяемых специализированных программных средств, информационных справочных систем

1. Свободно распространяемое программное обеспечение 1.Microsoft® Office Professional Plus 2010 Russian OpenLicensePack NoLevel AcademicEdition 2.Microsoft Windows High Performance Computing (HPC) Server 2008

12 Материально-техническое обеспечение дисциплины

1. Мяч баскетбольный
2.Сооружение-Стадион
3.Мяч волейбольный с эмблемой Российской Федерации
4.Мяч футбольный
5.Коврик гимнаст
6.Гантели 1 кг
7.Гантели 3 кг