



МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)

АКТУАЛИЗИРОВАНО  
Решением Ученого совета ИЦТЭ КГЭУ  
Протокол №7 от 19.03.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ИЦТЭ

\_\_\_\_\_ Торкунова Ю.В.  
« 28 » июня 2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

**Б1.ДВ.01.02      Оздоровительная физическая подготовка**

Направление подготовки	46.03.02 Документоведение и архивоведение
направленность(профиль)	Документоведение и документационное обеспечение управления
Квалификация	бакалавр

г. Казань, 2020

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с ФГОС ВО 3+ по направлению подготовки 46.03.02 «Документоведение и архивоведение» (уровень бакалавриата), (приказ Минобрнауки России от 06.03.2015 N176.

Программу разработал(и):

Доцент, кандидат педагогических наук, доцент кафедры «Физическое воспитание» Хайруллин И.Т.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры Физическое воспитание, протокол № 2 от 06.10.2020

Заведующий кафедрой \_\_\_\_\_ Жукова И.В.

Программа рассмотрена и одобрена на заседании выпускающей кафедры «Менеджмент» протокол №3 от 09.10.2020

Заведующий кафедрой «Менеджмент»  
А.В.Махиянова

Программа одобрена на заседании методического совета ИЦТЭ  
протокол №12 от 26.10.2020

Зам. директора ИЦТЭ

В.В.Косулин

Программа принята решением Ученого совета ИЦТЭ  
протокол №2 от 26.10.2020

## 1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

Целью оздоровительной физической подготовки является формирование физической культуры личности и развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Задачи:

- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии и быту.

Компетенции, формируемые у обучающихся, запланированные результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с индикаторами достижения компетенций:

Код и наименование компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине (знать, уметь, владеть)
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	<i>Знать:</i> научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни. <i>Уметь:</i> применять на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка" <i>Владеть:</i> средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности

## 2. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина Оздоровительная физическая подготовка относится к элективным дисциплинам Блока 1 «Дисциплины (модули)» учебного плана по направлению подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение

В рамках школьной программы для освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать и анализировать лично значимых морфо-функциональных проблем;

Уметь контролировать свое состояние здоровья, с учетом индивидуальных особенностей;

Владеть знаниями о физических качествах и способностях, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Дисциплина «Оздоровительная физическая подготовка» относится к элективным дисциплинам по физической культуре и спорту, является обязательной для освоения в первом, втором семестре первого года обучения, третьем и четвертом семестре второго года обучения, в пятом семестре третьего года обучения.

### 3. Структура и содержание дисциплины

#### 3.1. Структура дисциплины

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных(ые) единиц(ы) (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 328 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 0 час., занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 328 час., групповые и индивидуальные консультации 0 час., прием экзамена (КПА), зачета с оценкой – 0 час., самостоятельная работа обучающегося 0 час, контроль самостоятельной работы (КСР) - 0 час.

Вид учебной работы	Всего часов	Семестр				
<b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	328	1	2	3	4	5
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:	328	64	64	68	64	68
Практические занятия (Пр)	328	64	64	68	64	68
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ						
Подготовка к промежуточной аттестации в форме: (зачет)						
<b>ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>	За	За	За	За	За	За

### 3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Семестр	Распределение трудоемкости (в часах) по видам учебной работы, включая СРС								Формируемые результаты обучения (знания, умения, навыки)	Литература	Формы текущего контроля успеваемости	Формы промежуточной аттестации	Максимальное количество баллов по
		Занятия лекционного типа	Занятия практического / семинарского типа	Лабораторные работы	Групповые консультации	Самостоятельная работа студента, в т.ч.	Контроль самостоятельной работы (КСР)	подготовка к промежуточной аттестации	Сдача зачета / экзамена					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура														
1. Лечебная физическая культура (ЛФК) Самоконтроль, пробы - тесты	1		64							64	ОК-8 - Л1.1, Л1.2, Л2.12, 31, ОК-8 - Л2.7, У1, ОК-8 - Л2.1, Л2.2, В1 Л2.6, Л2.12 ,	Комплекс упражнений ЛФК Проба Руфье Днев. самоконт	За	100
2. Гимнастика	2		64							64	ОК-8 - Л1.1, Л1.2, Л2.6, Л2.1, 31, ОК-8 - Л2.11, У1, ОК-8 - Л2.12, Л1.5, Л2.7 В1	Комплекс упражнений Днев. самоконт	За	100

3. Легкая атлетика. Подвижные игры.	3	68							68	ОК-8 - 31, ОК-8 - У1, ОК-8 - В1	Л1.1, Л1.2, Л2.5, Л2.2, Л2.8, Л2.12, Л2.1	Конт.норм. Днев. самоконт.	За	100
4. Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения	4	64							64	ОК-8 - 31, ОК-8 - У1, ОК-8 - В1	Л1.1, Л1.2, Л2.12 , Л2.10, Л2.1, Л2.3	Комплекс упражнений ЛФК Днев. самоконт	За	100
5. Спортивные игры	5	68							68	ОК-8 - 31, ОК-8 - У1, ОК-8 - В1	Л1.1, Л1.2, Л1.3, Л2.2, Л2.7, Л2.9, Л1.4, Л2.10	Комплекс упражнений Днев. самоконт	За	100
<b>ИТОГО</b>		328							328					

#### 4. Образовательные технологии

При реализации дисциплины "Оздоровительная физическая подготовка" по образовательной программе «Документоведение и документационное обеспечение управления» направления подготовки бакалавров 46.03.02 Документоведение и архивоведение применяются традиционные, электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

В образовательном процессе используются:

- дистанционные курсы (ДК), размещённые на площадке LMS Moodle. Ссылка на курс <http://https://lms.kgeu.ru/course/view.php?id=2556>
- электронные образовательные ресурсы (ЭОР), размещённые в личных кабинетах студентов Электронного университета КГЭУ URL:<http://e.kgeu.ru/>

#### 5. Оценивание результатов обучения

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС), и промежуточной аттестации.

Обобщенные критерии и шкала оценивания уровня сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции) по итогам освоения дисциплины:

Планируемые результаты обучения	Обобщенные критерии и шкала оценивания результатов обучения			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
	не зачтено	зачтено		
Полнота знаний	Уровень знаний ниже минимальных требований, имеют место	Минимально допустимый уровень знаний, имеет место много негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе, имеет место несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе подготовки, без ошибок
Наличие умений	При решении стандартных задач не продемонстрированы основные умения, имеют место грубые ошибки	Продемонстрированы основные умения, решены типовые задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания, но не в полном объеме	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с негрубыми ошибками, выполнены все задания в полном объеме, но некоторые с недочетами	Продемонстрированы все основные умения, решены все основные задачи с отдельными несущественными недочетами, выполнены все задания в полном объеме

Наличие навыков (владение опытом)	При решении стандартных задач не продемонстрированы базовые навыки, имеют место грубые ошибки	Имеется минимальный набор навыков для решения стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы базовые навыки при решении стандартных задач с некоторыми недочетами	Продemonстрированы навыки при решении нестандартных задач без ошибок и недочетов
Характеристика сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений, навыков недостаточно для решения практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков в целом достаточно для решения практических (профессиональных) задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в целом достаточно для решения стандартных практических (профессиональных) задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических (профессиональных) задач
Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)	Низкий	Ниже среднего	Средний	Высокий

### Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Уровень сформированности компетенции (индикатора достижения компетенции)			
	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
	Шкала оценивания			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
	зачтено			не зачтено
ОК-8 способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать			
	Отлично знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни.	Хорошо знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни.	Удовлетворительно знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни.	Плохо знает научно-практические основы оздоровительной физической подготовки и здорового образа жизни.



Уметь			
Уверенно применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "	С одной незначительной ошибкой применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "	С двумя незначительными ошибками применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "	Неуверенно, со значительной применяет на практике знания и умения, полученные на занятиях "Оздоровительная физическая подготовка "
Владеть			
Отлично владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности	Хорошо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности	Удовлетворительно владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности	Плохо владеет средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, ценностями физической культуры личности

Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации приведены в Приложении к рабочей программе дисциплины. Полный комплект заданий и материалов, необходимых для оценивания результатов обучения по дисциплине, хранится на кафедре-разработчике в бумажном и электронном виде.

## 6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

### 6.1. Учебно-методическое обеспечение

#### Основная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Виленский М. Я., Горшков А. Г.	Физическая культура и здоровый образ жизни студента	учебное пособие	М.: Кнорус	2019	<a href="https://www.book.ru/book/930222">https://www.book.ru/book/930222</a>	1
2	Рыцарев В. В.	Волейбол: теория и практика	учебник	М.: Спорт	2016	<a href="https://e.lanbook.com/book/97427">https://e.lanbook.com/book/97427</a>	1

3	Баршай В. М., Курьсь В. Н., Павлов И. Б.	Гимнастика (для бакалавров)	учебник	М.: Кнорус	2018	<a href="https://www.book.ru/book/930421">https://www.book.ru/book/930421</a>	1
4	Бишаева А. А.	Профессионально-оздоровительная физическая культура студента	Учебное пособие	М.: Кнорус	2016	<a href="https://www.book.ru/book/918083/">https://www.book.ru/book/918083/</a>	1
5	Бишаева А. А., Малков В. В.	Физическая культура	учебник	М.: Кнорус	2016	<a href="https://www.book.ru/book/917866/">https://www.book.ru/book/917866/</a>	1

### Дополнительная литература

№ п/п	Автор(ы)	Наименование	Вид издания (учебник, учебное пособие, др.)	Место издания, издательство	Год издания	Адрес электронного ресурса	Кол-во экземпляров в библиотеке КГЭУ
1	Фомин Е. В., Булыкина Л. В.	Волейбол. Начальное обучение	учебное пособие	М.: Спорт	2015	<a href="https://e.lanbook.com/book/97428">https://e.lanbook.com/book/97428</a>	
2	Врублевский Е. П.	Легкая атлетика: основы знаний в вопросах и ответах	учебное пособие	М.: Спорт	2016	<a href="https://e.lanbook.com/book/97453">https://e.lanbook.com/book/97453</a>	

## 6.2. Информационное обеспечение

### 6.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

№ п/п	Наименование электронных и интернет-ресурсов	Ссылка
1	Портал "Открытое образование"	<a href="http://npoed.ru">http://npoed.ru</a>
2	Единое окно доступа к образовательным ресурсам	<a href="http://window.edu.ru">http://window.edu.ru</a>
4	Электронно-библиотечная система «Лань»	<a href="https://e.lanbook.com/">https://e.lanbook.com/</a>
5	Электронно-библиотечная система «ibooks.ru»	<a href="https://ibooks.ru/">https://ibooks.ru/</a>
6	Электронно-библиотечная система «book.ru»	<a href="https://www.book.ru/">https://www.book.ru/</a>

### 6.2.2. Профессиональные базы данных

№ п/п	Наименование профессиональных баз данных	Адрес	Режим доступа
1	eLIBRARY.RU	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>	<a href="http://www.elibrary.ru">www.elibrary.ru</a>

2	Министерство спорта РФ	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>	<a href="https://www.minsport.gov.ru/">https://www.minsport.gov.ru/</a>
3	Национальная электронная библиотека (НЭБ)	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>	<a href="https://rusneb.ru/">https://rusneb.ru/</a>

### 6.2.3. Информационно-справочные системы

№ п/п	Наименование информационно-справочных систем	Адрес	Режим доступа
1	«Консультант плюс»	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>	<a href="http://www.consultant.ru/">http://www.consultant.ru/</a>

### 6.2.4. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

№ п/п	Наименование программного обеспечения	Описание	Реквизиты подтверждающих документов
1	Браузер Chrome	Система поиска информации в сети	<a href="https://www.google.com">https://www.google.com</a>
2	LMS Moodle	ПО для эффективного онлайн - взаимодействия преподавателя и студента	Свободная лицензия Неискл. право. Бессрочно

## 7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

№ п/п	Вид учебной работы	Наименование специальных помещений и помещений для СРС	Оснащенность специальных помещений и помещений для СРС
1	Практические занятия	Учебная аудитория для проведения практических занятий	баскетбольные щиты (6 шт.), стойки и волейбольные сетки (1 шт.), гимнастические стенки (8 шт.), табло электрическое (2 шт.). Инвентарь: набивные мячи 2 кг. (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), конусы (6 шт.), эстафетные палочки (20 шт.), скакалки (20 шт.), коврики гимнастические (10 шт.). тренажер комплексный, штанга с комплектом блинов, гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис, ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.)

		Учебная аудитория для проведения практических занятий	баскетбольные щиты (2 шт.), волейбольная сетка (1 шт.), гимнастические стенки (4 шт.), . Инвентарь: волейбольные мячи (10 шт.), баскетбольные мячи (10 шт.), скакалки (10 шт.). тренажеры (разные)- (15 шт.), штанга с комплектом блинов (2 шт.), гантели 1,5 кг. (10 шт.), 2 кг. – (10 шт.), 3 кг. (10 шт.), стол для игры в н/теннис (2 шт.), ракетки н/теннис (10 шт.), мяч н/теннис (20 шт.). Боксерский ринг.
--	--	---	---

## 8. Особенности организации образовательной деятельности для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов

Лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и инвалиды имеют возможность беспрепятственно перемещаться из одного учебно-лабораторного корпуса в другой, подняться на все этажи учебно-лабораторных корпусов, заниматься в учебных и иных помещениях с учетом особенностей психофизического развития и состояния здоровья.

Для обучения лиц с ОВЗ и инвалидов, имеющих нарушения опорно-двигательного аппарата, обеспечены условия беспрепятственного доступа во все учебные помещения. Информация о специальных условиях, созданных для обучающихся с ОВЗ и инвалидов, размещена на сайте университета [www/kgeu.ru](http://www/kgeu.ru). Имеется возможность оказания технической помощи ассистентом, а также услуг сурдопереводчиков и тифлосурдопереводчиков.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушенным слухом справочного, учебного материала по дисциплине обеспечиваются следующие условия:

- для лучшей ориентации в аудитории, применяются сигналы оповещения о начале и конце занятия (слово «звонок» пишется на доске);
- внимание слабослышащего обучающегося привлекается педагогом жестом (на плечо кладется рука, осуществляется нерезкое похлопывание);
- разговаривая с обучающимся, педагогический работник смотрит на него, говорит ясно, короткими предложениями, обеспечивая возможность чтения по губам.

Компенсация затруднений речевого и интеллектуального развития слабослышащих обучающихся проводится путем:

- использования схем, диаграмм, рисунков, компьютерных презентаций с гиперссылками, комментирующими отдельные компоненты изображения;
- регулярного применения упражнений на графическое выделение существенных признаков предметов и явлений;
- обеспечения возможности для обучающегося получить адресную консультацию по электронной почте по мере необходимости.

Для адаптации к восприятию лицами с ОВЗ и инвалидами с нарушениями зрения справочного, учебного, просветительского материала, предусмотренного образовательной программой по выбранному направлению подготовки, обеспечиваются следующие условия:

- ведется адаптация официального сайта в сети Интернет с учетом особых потребностей инвалидов по зрению, обеспечивается наличие крупношрифтовой справочной информации о расписании учебных занятий;
- педагогический работник, его собеседник (при необходимости), присутствующие на занятии, представляются обучающимся, при этом каждый раз называется тот, к кому педагогический работник обращается;
- действия, жесты, перемещения педагогического работника коротко и ясно комментируются;
- печатная информация предоставляется крупным шрифтом (от 18 пунктов), тотально озвучивается;
- обеспечивается необходимый уровень освещенности помещений;
- предоставляется возможность использовать компьютеры во время занятий и право записи объяснений на диктофон (по желанию обучающихся).

Форма проведения текущей и промежуточной аттестации для обучающихся с ОВЗ и инвалидов определяется педагогическим работником в соответствии с учебным планом. При необходимости обучающемуся с ОВЗ, инвалиду с учетом их индивидуальных психофизических особенностей дается возможность пройти промежуточную аттестацию устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п., либо предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

#### Структура дисциплины для заочной формы обучения

Общая трудоемкость дисциплины составляет 0 зачетных единиц (ЗЕ), всего 328 часов, из которых 3,5 часов составляет контактная работа обучающегося с преподавателем (занятия лекционного типа 2 час, занятия семинарского типа (практические, семинарские занятия, лабораторные работы и т.п.) 0 час, консультации 0 час, контактные часы во время промежуточной аттестации (КПА) - 1,5 час., самостоятельная работа обучающегося 312,5 час.

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Всего часов	Курс		
			1	4	5
<b>ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ</b>		328	110	110	108
КОНТАКТНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ, в том числе:		3,5	2,5	0,5	0,5
Лекции (Лек)		2	2		
Практические (семинарские) занятия (Пр)					
Лабораторные работы (Лаб)					
Консультации					
Контактные часы во время промежуточной аттестации (КПА)		1,5	0,5	0,5	0,5
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (СРС)		312,5	103,5	105,5	103,5
Подготовка к промежуточной аттестации в форме: <i>зачета без оценки</i>		12	4	4	4
<b>ФОРМА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b> (За – зачет, ЗО – зачет с оценкой, Э – экзамен)	За	За	За	За	За

## Лист регистрации изменений

Дополнения и изменения в рабочей программе дисциплины на 20\_\_ /20\_\_  
учебный год

В программу вносятся следующие изменения:

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

*Указываются номера страниц, на которых  
внесены изменения,  
и кратко дается характеристика этих  
изменений*

Программа одобрена на заседании кафедры –разработчика «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.,  
протокол № \_\_\_\_\_

Зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Жукова И.В.

Программа одобрена методическим советом института \_\_\_\_\_  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г., протокол № \_\_\_\_\_

Зам. директора по УМР \_\_\_\_\_

/ \_\_\_\_\_ /

*Подпись, дата*

Согласовано:

Руководитель ОПОП \_\_\_\_\_ Ю.Е. Железнякова

*Подпись, дата*

*Приложение к рабочей программе  
дисциплины*



КГЭУ

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования**

**«КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «КГЭУ»)**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
по дисциплине**

**Оздоровительная физическая подготовка**

Направление подготовки 46.03.02 Документоведение и архивоведение

Направленность Документоведение и документационное обеспечение управления

Квалификация

бакалавр

г. Казань, 2020

Фонд оценочных средств по дисциплине «Оздоровительная физическая подготовка» - комплект контрольно-измерительных материалов, предназначенных для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенции(й):

ОК-8 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Оценивание результатов обучения по дисциплине осуществляется в рамках текущего контроля успеваемости, проводимого по балльно-рейтинговой системе (БРС).

Текущий контроль успеваемости обеспечивает оценивание процесса обучения по дисциплине. При текущем контроле успеваемости используются следующие оценочные средства: комплекс упражнений ЛФК, дневник самоконтроля, проба Руфье, контрольные нормативы.

Оценочные материалы включают задания для проведения текущего контроля успеваемости обучающихся, разработанные в соответствии с рабочей программой дисциплины.

## 1. Технологическая карта

### Семестр 1

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы				
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично	
				не зачтено	зачтено			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	
Текущий контроль успеваемости								
1	Лечебная физическая культура (ЛФК) Самоконтроль, пробы - тесты	Комплекс упражнений ЛФК Проба Руфье Днев.самоконт	ОК - 8 31, У1, В1	0-54	55-69	70-84	85-100	
Всего баллов								
<b>Итого баллов</b>				<b>0-54</b>	<b>55-69</b>	<b>70-84</b>	<b>85-100</b>	

### Семестр 2

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы				
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично	
				не зачтено	зачтено			
				низкий	ниже среднего	средний	высокий	
Текущий контроль успеваемости								
1	Гимнастика	Комплекс упражнений Днев. Самоконт.	ОК – 8 31, У1, В1	0-54	55-69	70-84	85-100	
Всего баллов								
<b>Итого баллов</b>				<b>0-54</b>	<b>55-69</b>	<b>70-84</b>	<b>85-100</b>	



### Семестр 3

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено		зачтено	
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Легкая атлетика. Подвижные игры.	Конт.норм. Днев.самоконт.	ОК - 8 З1, У1, В1	0-54	55-69	70-84	85-100
Всего баллов							
<b>Итого баллов</b>				<b>0-54</b>	<b>55-69</b>	<b>70-84</b>	<b>85-100</b>

### Семестр 4

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено		зачтено	
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Лечебная физическая культура. Дыхательные упражнения	Комплекс упражнений ЛФК Днев. самоконт.	ОК – 8 З1, У1, В1	0-54	55-69	70-84	85-100
Всего баллов							
<b>Итого баллов</b>				<b>0-54</b>	<b>55-69</b>	<b>70-84</b>	<b>85-100</b>

### Семестр 5

Номер раздела/ темы дисциплины	Раздел	Наименование оценочного средства	Код индикатора достижения компетенций	Уровень освоения дисциплины, баллы			
				неудов-но	удов-но	хорошо	отлично
				не зачтено		зачтено	
				низкий	ниже среднего	средний	высокий
Текущий контроль успеваемости							
1	Спортивные игры	Комплекс упражнений Днев. самоконт.	ОК – 8 З1, У1, В1	0-54	55-69	70-84	85-100
Всего баллов							
<b>Итого баллов</b>				<b>0-54</b>	<b>55-69</b>	<b>70-84</b>	<b>85-100</b>

## 2. Перечень оценочных средств

Краткая характеристика оценочных средств, используемых при текущем контроле успеваемости обучающегося по дисциплине:

Наименование оценочного средства	Наименование оценочного средства	Наименование оценочного средства
Комплекс упражнений ЛФК (Комп. упр)	Комплекс упражнений ЛФК (Комп. упр)	Комплекс упражнений ЛФК (Комп. упр)
Дневник самоконтроля (Дневник)	Дневник самоконтроля (Дневник)	Дневник самоконтроля (Дневник)
Проба Руфье (Руфье)	Проба Руфье (Руфье)	Проба Руфье (Руфье)
Контрольные нормативы (Кнт. норм)	Контрольные нормативы (Кнт. норм)	Контрольные нормативы (Кнт. норм)

## 3. Оценочные материалы текущего контроля успеваемости обучающихся

<b>Наименование оценочного средства</b>	Составление комплекса упражнений ЛФК по нозологиям.				
<b>Представление и содержание оценочных материалов</b>	Составление комплекса из 18-20 упражнений ЛФК для самостоятельных занятий, учитывая морфофункциональную особенность организма.				
<b>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</b>	Необходимо соблюсти требование соответствия упражнений выбранной нозологической группе. Каждое упражнение должно иметь соответствующее описание где указаны: исходное положение, движение на какой счет, количество повторений, дозировка, методические указания и рисунок или фото. Оценивается способность студента организовать разминку в группе или объяснить материал. Оценка носит комплексный характер и учитывает достижения студента по основным компонентам учебного процесса за весь период обучения по дисциплине. Оценивание осуществляется с выставлением баллов. При выполнении выше указанных требований без ошибок работа оценивается на 30 баллов; с одной незначительной ошибкой 20 баллов; с двумя значительными ошибками 10 баллов.				
<b>Наименование оценочного средства</b>	Дневник самоконтроля.				
<b>Представление и содержание оценочных материалов</b>	Оценивается умение правильно вести дневник самоконтроля, где записываются объективные и субъективные данные.				
<b>Критерии оценки и шкала оценивания в баллах</b>	<b>Название</b>	<b>10 балла</b>	<b>20 балла</b>	<b>25 балла</b>	<b>30 баллов</b>
	Дневник самоконтроля	Выполнение всех заданий с 3 и более ошибками.	Выполнение всех заданий с 2 ошибками.	Правильное выполнение всех заданий.	Выполнение и анализ всех заданий. Сдача работы в

<b>Наименование оценочного средства</b>							установленные сроки.
	Проба Руфье						
Представление и содержание оценочных материалов	Проба Руфье (и её модификация - Руфье-Диксона) представляет собой нагрузочный комплекс, предназначенный для оценки работоспособности сердца при физической нагрузке.						
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	<p>Выполненная проба Руфье на <i>каждое задание</i> оценивается 10 баллами.</p> <p>Согласно методике Руфье, физическая нагрузка составляет 30 глубоких приседаний за 45 сек. У испытуемого, находящегося в положении лёжа на спине в течение 5 мин, определяют ЧСС за 15 сек (P1); затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 сек. После окончания нагрузки испытуемый вновь ложится, и у него подсчитывается ЧСС за первые 15 сек (P2) и далее за последние 15 сек (P3) первой минуты периода восстановления.</p> <p>В случае необходимости отслеживания динамики результатов данной пробы её следует проводить в одних и тех же условиях с учётом: времени суток, предварительной нагрузки, приёма пищи.</p> <p>Подсчет результатов по формуле Что бы посчитать результат пробы Руфье Диксона, используется несложная формула:  <math display="block">ИР = ((P1 + P2 + P3) * 4 - 200) / 10</math> Расшифровка 4 значений в формуле для расчета индекса пробы Руфье:  ИР — Индивидуальный расчет.  P1 — Пульс до нагрузки.  P2 — Пульс после нагрузки.  P3 — Пульс через минуту после нагрузки.</p> <p>Результаты оцениваются по величине индекса от 0 до 15:  меньше 3 — хорошая работоспособность;  3–6 — средняя;  7–9 — удовлетворительная;  10–14 — плохая (средняя сердечная недостаточность);  15 и выше — сильная сердечная недостаточность.</p>						
<b>Наименование оценочного средства</b>	Контрольно-нормативные тесты						
Представление и содержание оценочных материалов	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий						
Критерии оценки и шкала оценивания в баллах	№ п/п	Характеристика направленности тестов	5 балла	10 балла	15 балла	20 баллов	
	1.	Прыжок в длину с	150	160	170	180	
	2.	Прыжок в длину с	180	195	210	220	
	3	Бег 100 м девушки	22,0 сек	20,5 сек	19,0 сек	18,5 сек	
	4	Бег 100 м юноши	17,5 сек	16,1 сек	15,6 сек	14,5 сек	
	5	Челночный бег (челнок) девушки	9,5 сек.	9,0 сек.	8,6 сек.	8,2 сек.	
	6	Челночный бег (челнок) юноши	8,5 сек.	8,0 сек.	7,5 сек	7,1 сек	