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

К Г Э У

АКТУАЛИЗИРОВАНО
с изменениями

Протокол УМС ИЦТЭ
24.03.2026 № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор Института цифровых технологий и экономики
_____ Э.И. Беляев
«_____»_____ 2023 г.

КГЭУ
Подписан: ФГБОУ ВО «КГЭУ», КАЗАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭНЕРГЕТИЧЕСИЙ УНИВЕРСИТЕТ
Владелец: Зайнуллин Радик Рустэмович,
Директор института цифровых технологий и экономики,
Сертификат: 28C40A82922670A2466A21B6019CE75F
Действителен с 13.03.2026 по 13.03.2027

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Б1.ДЭ.02 Оздоровительная физическая подготовка

Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная техника

Квалификация: Бакалавр

г. Казань, 2023

Программу разработал(и):

Наименование кафедры	Должность, уч.степень, уч.звание	ФИО разработчика
Физическое воспитание	Доцент, к.п.н, доцент.	Хайруллин И.Т.

Согласование	Наименование подразделения	Дата	№ протокола	Подпись
Одобрена	ФВ	17.04. 2023	Протокол №8	_____ Зав.каф., к.б.н, доц. Васенков Н. В.
Согласована	ИТИС	20.05. 2023	Протокол №4	_____ Зав.каф., д.п.н., доц. Торкунова Ю. В.
Согласована	Учебно-методический совет ИЦТЭ	30.05. 2023	Протокол №7	_____ Директор, к.т.н., доц. Беляев Э.И.
Одобрена	Ученый совет ИЦТЭ	30.05. 2023	Протокол №9	_____ Директор, к.т.н., доц. Беляев Э.И.

1. Цель, задачи и планируемые результаты обучения по дисциплине

(*Цель и задачи освоения дисциплины, соответствующие цели ОП*)

Целью освоения дисциплины 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.

Задачами дисциплины являются:

- 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 и индикаторы, формируемые у обучающихся:

Код и наименование компетенции	Код и наименование индикатора
УК-7 – Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК-7.2 – Выполняет индивидуально подобранные комплексы оздоровительной или адаптивной физической культуры

2. Место дисциплины в структуре ОП

Предшествующие дисциплины (модули), практики, НИР, др._____

Последующие дисциплины (модули), практики, НИР, др. Физическая культура и спорт.

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Структура дисциплины

Для очной формы обучения

Вид учебной работы	Всего ЗЕ	Всего часов	Семестр			
			1	2	3	4
ОБЩАЯ ТРУДОЕМКОСТЬ ДИСЦИПЛИНЫ	-	328	82	82	82	82
КОНТАКТНАЯ РАБОТА*		210	50	54	50	50
АУДИТОРНАЯ РАБОТА		210	50	54	50	50
Практические (семинарские) занятия		204	50	54	50	50
САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ		124	32	28	32	32
Проработка учебного материала			0	0	0	0
Подготовка к промежуточной аттестации		0	0	0	0	0
Промежуточная аттестация:			3	3	3	3
			-	-	-	-

3.2. Содержание дисциплины, структурированное по разделам и видам занятий

Разделы дисциплины	Всего часов	Распределение трудоемкости по видам учебной работы				Формы и вид контроля	Индексы индикаторов формируемых компетенций
		лекции	лаб. раб.	пр. зан.	сам. раб.		
Раздел 1	28					ТК1	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 2	26					ТК2	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 3	28					ТК3	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Зачет	0					**ОМ1**	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Итого за 1 семестр	**82**			**50**	**32**		
Раздел 1	26					ТК1	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 2	28					ТК2	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 3	28					ТК3	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Зачет						**ОМ2**	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Итого за 2 семестр	**82**			**54**	**28**		УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 1	28					ТК1	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 2	28					ТК2	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 3	26					ТК3	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Зачет	0					**ОМ 3**	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Итого за 3 семестр	**82**			**50**	**32**		

Раздел 1	26					ТК1	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 2	28					ТК2	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Раздел 3	28					ТК3	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Зачет	0					**ОМ4**	УК-7.2 -З1, УК-7.2 - У1, УК-7.2 -В1
Итого за 4 семестр	**82**			**50**	**32**		
ИТОГО	**328**			**204**	**124**		

3.3. Содержание дисциплины

Раздел 1. Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег.

Тема 1.1. Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Комплексы упражнений для занятий корригирующей и оздоровительной гимнастикой.

Тема 1.2 Дыхательная гимнастика

Тема 1.3 Оздоровительная гимнастика:

- на мячах;
- с гимнастической палкой;
- с обручем;
- со скакалкой;
- с мячами;

Тема 1.4 Оздоровительная ходьба

Тема 1.5 Скандинавская ходьба

Тема 1.6 Оздоровительный бег

Тема 1.7 Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие.

Тема 1.8 Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий. Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма.

Тема 1.9 Ознакомление с теоретическим материалом по темам:

- оценка функционального состояния;
- оценка физического развития;
- дыхательная гимнастика;
- оздоровительная гимнастика на мячах;
- оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой;
- оздоровительная гимнастика с обручем;
- оздоровительная гимнастика со скакалкой;
- оздоровительная гимнастика с мячами;
- оздоровительная ходьба;
- скандинавская ходьба;
- оздоровительный бег;
- самоконтроль функционального состояния /Ср/

Раздел 2. Оздоровление средствами фитнеса.

Тема 2.1 Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической

культуре. Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений, упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, тренажерные устройства).

Тема 2.2 Оздоровительный фитнес:

- средствами ритмической гимнастики;
- оздоровительной аэробики;
- средствами стретчинга;
- средствами шейпинга;
- средствами атлетической гимнастики;

Тема 2.3 Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой. Уровень функционального состояния организма. Лестничная проба. Оценка индекса массы тела. Ортостатическая проба. Определение оптимальных объёмов оздоровительной нагрузки.

Тема 2.4 Ознакомление с теоретическим материалом по темам:

- оценка функционального состояния и физического развития;
- средства ритмической гимнастики;
- средства аэробики;
- средства стретчинга;
- средства шейпинга;
- средства атлетической гимнастики;
- самоконтроль функционального состояния /Ср/

Раздел 3. Оздоровление средствами спортивных игр.

Тема 3.1 Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов

Тема 3.2 Оздоровление средствами:

- баскетбола;
- волейбола;
- бадминтона;
- настольного тенниса;

Тема 3.3 Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой. Определение самочувствия.

Тема 3.4. Ознакомление с теоретическим материалом по темам:

- оздоровление средствами баскетбола;
- оздоровление средствами волейбола;
- оздоровление средствами бадминтона;
- оздоровление средствами настольного тенниса;
- самоконтроль функционального состояния /Ср/

3.4. Тематический план практических занятий

Раздел 1. Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег.

1. Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре.
2. Комплексы упражнений для занятий корригирующей и

оздоровительной гимнастикой.
3. Упражнение на развитие подвижности суставов, быстроты реакции, ловкости.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Оздоровительная гимнастика с гимнастической палкой.
6. Оздоровительная гимнастика с обручем.
7. Оздоровительная гимнастика на мячах.
8. Оздоровительная гимнастика со скакалкой.
9. Оздоровительная гимнастика с мячами.
10. Оздоровительная ходьба
11. Скандинавская ходьба
12. Оздоровительный бег
13. Тренировочные программы на развитие гибкости, развития подвижности плечевых и тазобедренных суставов, укрепление мышц спины и живота, равновесие.
14. Самоконтроль состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе занятий.
15. Обучение пробам-тестам для определения тренированности организма.

Раздел 2. Оздоровление средствами фитнеса.

1. Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре.
2. Комплексы упражнений на формирование телосложения: упражнения без дополнительных отягощений, упражнения с дополнительными отягощениями (гантели, тренажерные устройства).
3. Оздоровительный фитнес ритмической гимнастики.
4. Оздоровительный фитнес средствами аэробики.
5. Оздоровительный фитнес средствами стретчинга.
6. Оздоровительный фитнес средствами шейпинга.
7. Оздоровительный фитнес средствами атлетической гимнастики;
8. Самоконтроль состояния здоровья студентов, занимающихся оздоровительной физической культурой.
9. Уровень функционального состояния организма.
10. Лестничная проба.
11. Оценка индекса массы тела.
12. Ортостатическая проба.
13. Определение оптимальных объёмов оздоровительной нагрузки.

Раздел 3. Оздоровление средствами спортивных игр.

1. Инструктаж по т/б на занятиях по оздоровительной физической культуре. Оценка функционального состояния и физического развития студентов
2. Оздоровление средствами баскетбола.
3. Элементы баскетбола: ведение, передача, броски и ловля мяча
4. Совершенствование техники игры в баскетбол в игровой ситуации.
5. Оздоровление средствами волейбола.

6. Элементы волейбола: подачи, передачи, прием мяча
7. Развитие координационных способностей.
8. Совершенствование техники игры в волейбол в игровой ситуации.
9. Оздоровление средствами бадминтона.
10. Техника и тактика игры в бадминтоне.
11. Оздоровление средствами настольного тенниса.
12. Элементы настольного тенниса: подачи, накаты, подрезки.
13. Приемы самоконтроля состояния сердечно-сосудистой системы, в процессе самостоятельных занятий оздоровительной физкультурой.
14. Определение самочувствия.

4. Оценивание результатов обучения

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

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине	Уровень сформированности индикатора компетенции			
			Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			от 85 до 100	от 70 до 84	от 55 до 69	от 0 до 54
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
			зачтено			не зачтено
УК-7	УК-7.2	знать:				
		методические принципы составления комплексов физических упражнений (З1)	отлично знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	хорошо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	плохо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений
		уметь:				
		составлять комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной	составляет комплексы специальных упражнений	составляет комплексы специальных упражнений оздоровит

		(У1)	физической подготовки без ошибок	физической подготовки с незначительной ошибкой	оздоровительной физической подготовки с одной незначительной ошибкой	ельной физической подготовки с двумя значительным и ошибками
		владеть:				
		техникой выполнения различных физических упражнений (В1)	уверенно без ошибок владеет техникой выполнения различных физических упражнений	с незначительной ошибкой владеет техникой выполнения различных физических упражнений	с двумя незначительными ошибками владеет техникой выполнения различных физических упражнений	неуверенно, со значительной ошибкой владеет техникой выполнения различных физических упражнений

Оценочные материалы для проведения текущего контроля 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 разработчика.

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Учебно-методическое обеспечение

5.1.1. Основная литература

Бишаева, Альбина Анатольевна. Физическая культура : учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. - 2-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2022. - 311 с. - (Бакалавриат). - URL: https://book.ru/book/944084. - ISBN 978-5-406-08325-3.

Баршай, Владимир Максимович. Гимнастика : учебник / В. М. Баршай, М. В. Белавкина, С. Н. Кривсун, В. Н. Курысь. - 4-е изд., перераб. и доп. - М. : Кнорус, 2021. - 328 с. - (Бакалавриат). - URL: https://book.ru/book/941475. - ISBN 978-5-406-02007-4.

Физическая культура студентов специальной медицинской группы : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, Г. Б. Глазкова [и др.]; под ред. С. И. Филимоновой. - Москва : Русайнс, 2020. - 356 с. - URL: https://book.ru/book/935979. - ISBN 978-5-4365-4556-1.

Виленский, Михаил Яковлевич. Физическая культура и здоровый образ жизни студента : учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 4-е изд. стер. - М. : Кнорус, 2022. - 239 с. - (Бакалавриат). - URL: https://book.ru/book/942846. - ISBN 978-5-406-09309-2.

5.1.2. Дополнительная литература.

Барчуков, Игорь Сергеевич. Физическая культура: методики практического обучения : учебник / И. С. Барчуков. - М. : Кнорус, 2022. - 297 с. - (Бакалавриат). - URL: https://book.ru/book/943968. - ISBN 978-5-406-09973-5.

Бишаева, Альбина Анатольевна. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А. А. Бишаева. - М. : Кнорус, 2021. - 299 с. - (Бакалавриат). - URL: https://book.ru/book/936250. - ISBN 978-5-406-02565-9.

Физическая культура и спорт : учебник / С. И. Филимонова, Л. Б. Андрющенко, М. О. Аксенов [и др.] ; под ред.: С. И. Филимоновой, Л. Б. Андрющенко. - Москва : Кнорус, 2022. - 611 с. - URL: https://book.ru/book/943779. - ISBN 978-5-406-08845-6.

5.2. Информационное обеспечение

5.2.1. Электронные и интернет-ресурсы

1. *Электронно-библиотечная система «Лань»* https://e.lanbook.com/
2. *Электронно-библиотечная система «ibooks.ru»* https://ibooks.ru/
3. *Электронно-библиотечная система «book.ru»* https://www.book.ru/
4. *Энциклопедии, словари, справочники* http://www.rubricon.com
5. *Портал "Открытое образование"* http://npoed.ru
6. *Единое окно доступа к образовательным ресурсам* http://window.edu.ru

5.2.2. Профессиональные базы данных / Информационно-справочные системы

1. *«Консультант плюс»* http://www.consultant.ru/
2. *«eLIBRARY.RU»* www.elibrary.ru

5.2.3. Лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение дисциплины

1. *Браузер Chrome, система поиска информации в сети интернет (включая русскоязычный интернет). https://www.google.com /intl/ru/chrome/*
2. *LMS Moodle, ПО для эффективного онлайн - взаимодействия преподавателя и студента. Свободная лицензия.*

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование вида учебной работы	Наименование учебной аудитории, специализированной лаборатории	Перечень необходимого оборудования и технических средств обучения
Практические занятия	Спортивный зал	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.)
Самостоятельная работа	Компьютерный класс с выходом в Интернет В-600а	Специализированная учебная мебель на 30 посадочных мест, 30 компьютеров, технические средства обучения (мультиме-дийный проектор, компьютер (ноутбук), экран), видеокамеры, программное обеспечение
	Читальный зал библиотеки	Специализированная мебель, компьютерная техника с возможностью выхода в Интернет и обеспечением доступа в ЭИОС, экран, мультимедийный проектор, программное обеспечение

7. 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. 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.

8. Методические рекомендации для преподавателей по организации воспитательной работы с обучающимися.

Методическое обеспечение процесса воспитания обучающихся выступает одним из определяющих факторов высокого качества образования. Преподаватель вуза, демонстрируя высокий профессионализм, эрудицию, четкую гражданскую позицию, самодисциплину, творческий подход в решении профессиональных задач, в ходе образовательного процесса способствует формированию гармоничной личности.

При реализации дисциплины преподаватель может использовать следующие методы воспитательной работы:

- методы формирования сознания личности (беседа, диспут, внушение, инструктаж, контроль, объяснение, пример, самоконтроль, рассказ, совет, убеждение и др.);
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения (задание, общественное мнение, педагогическое требование, поручение, приучение, создание воспитывающих ситуаций, тренинг, упражнение, и др.);
- методы мотивации деятельности и поведения (одобрение, поощрение социальной активности, порицание, создание ситуаций успеха, создание ситуаций для эмоционально-нравственных переживаний, соревнование и др.)

При реализации дисциплины преподаватель должен учитывать следующие направления воспитательной деятельности:

Гражданское и патриотическое воспитание:

- формирование у обучающихся целостного мировоззрения, российской идентичности, уважения к своей семье, обществу, государству, принятым в семье и обществе духовно-нравственным и социокультурным ценностям, к национальному, культурному и историческому наследию, формирование стремления к его сохранению и развитию;
- формирование у обучающихся активной гражданской позиции, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества, для повышения способности ответственно реализовывать свои конституционные права и обязанности;
- развитие правовой и политической культуры обучающихся, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно-значимой деятельности;
- формирование мотивов, нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять экстремизму, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам, межэтнической и межконфессиональной нетерпимости, другим негативным социальным явлениям.

Духовно-нравственное воспитание:

- воспитание чувства достоинства, чести и честности, совестливости, уважения к родителям, учителям, людям старшего поколения;
- формирование принципов коллективизма и солидарности, духа

милосердия и сострадания, привычки заботиться о людях, находящихся в трудной жизненной ситуации;

- формирование солидарности и чувства социальной ответственности по отношению к людям с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров по отношению к людям с ограниченными возможностями;
- формирование эмоционально насыщенного и духовно возвышенного отношения к миру, способности и умения передавать другим свой эстетический опыт.

Культурно-просветительское воспитание:

- формирование эстетической картины мира;
- формирование уважения к культурным ценностям родного города, края, страны;
- повышение познавательной активности обучающихся.

Научно-образовательное воспитание:

- формирование у обучающихся научного мировоззрения;
- формирование умения получать знания;
- формирование навыков анализа и синтеза информации, в том числе в профессиональной области.

Вносимые изменения и утверждения на новый учебный год

№ п/п	№ раздела внесения изменений	Дата внесения изменений	Содержание изменений	«Согласовано» Зав. каф. реализующей дисциплину	«Согласовано» председатель УМК института (факультета), в состав которого входит выпускающая
1	2	3	4	5	6
1					
2					
3					

Приложение к рабочей программе дисциплины

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

К Г Э У

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по дисциплине
Б1.В.ДЭ.02.02 Оздоровительная физическая подготовка
(Наименование дисциплины в соответствии с учебным планом)

г. Казань, 2023

Оценочные материалы по дисциплине, предназначенны для оценивания результатов обучения на соответствие индикаторам достижения компетенций.

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

1.Технологическая карта

Семестр 1

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 1. «Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег»	**ТК1**	**15**						**15**	
Практическое задание:оценка функционального состояния организма		10							
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору		5							
Раздел 2. « Оздоровление средствами фитнеса»	**ТК2**			**20**				**20**	
Комплекс упражнений: разработка и выполнение комплекса общеукрепляющих физических упражнений				12					
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору				8					
Раздел 3. «Оздоровление средствами Волейбола»	**ТК3**					**20**		**20**	
Практическое задание: оценка физического развития.						6			
Доклад: научно-исследовательская работа студента						10			
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору						4			
Итого за 3 ТК								**55**	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, КП, КР)	**ОМ1**								
Задание промежуточной аттестации									

Семестр 2

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 1. «Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег»	**ТК1**	**15**						**15**	
Практическое задание:оценка функционального состояния организма		10							
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору		5							
Раздел 2. « Оздоровление средствами фитнеса»	**ТК2**			**20**				**20**	
Комплекс упражнений: разработка и выполнение комплекса общеукрепляющих физических упражнений				12					
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору				8					
Раздел 3. «Оздоровление средствами Баскетбола»	**ТК3**					**20**		**20**	
Практическое задание: оценка физического развития						6			
Доклад: научно-исследовательская работа студента						10			
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору						4			
Итого за 3 ТК								**55**	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, КП, КР)	**ОМ2**								
Задание промежуточной аттестации									
В письменной форме по билетам									

Семестр 3

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 1. «Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег»	**ТК1**	**15**						**15**	
Практическое задание:оценка функционального состояния организма		10							
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору		5							
Раздел 2. « Оздоровление средствами фитнеса»	**ТК2**			**20**				**20**	
Комплекс упражнений: разработка и выполнение комплекса общеукрепляющих физических упражнений				12					
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору				8					
Раздел 3. «Оздоровление средствами Волейбола»	**ТК3**					**20**		**20**	
Практическое задание: оценка физического развития						6			
Доклад: научно-исследовательская работа студента						10			
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору						4			
Итого за 3 ТК								**55**	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, КП, КР)	**ОМ3**								
Задание промежуточной аттестации									
В письменной форме по билетам									

Семестр 4

Наименование раздела	Формы и вид контроля	Рейтинговые показатели							
		I текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК1	II текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК2	III текущий контроль	Дополнительные баллы к ТК3	Итого	Промежуточная аттестация
Раздел 1. «Оздоровительная гимнастика, ходьба, бег»	**ТК1**	**15**						**15**	
Практическое задание:оценка функционального состояния организма		10							
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору		5							
Раздел 2. « Оздоровление средствами фитнеса»	**ТК2**			**20**				**20**	
Комплекс упражнений: разработка и выполнение комплекса общеукрепляющих физических упражнений				12					
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору				8					
Раздел 3. «Оздоровление средствами Баскетбола»	**ТК3**					**20**		**20**	
Практическое задание: оценка физического развития						6			
Доклад: научно-исследовательская работа студента						10			
Контрольные нормативы: сдача контрольных нормативов по выбору						4			
Итого за 3 ТК								**55**	
Промежуточная аттестация (зачет, экзамен, КП, КР)	**ОМ4**								
Задание промежуточной аттестации									
В письменной форме по билетам									

2. Оценочные материалы текущего контроля и промежуточной аттестации

Шкала оценки результатов обучения по дисциплине:

Код компетенции	Код индикатора компетенции	Запланированные результаты обучения по дисциплине	Уровень сформированности индикатора компетенции			
			Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
			от 85 до 100	от 70 до 84	от 55 до 69	от 0 до 54
			Шкала оценивания			
			отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
			зачтено			не зачтено
УК-7	УК-7.2	знать:				
		методические принципы составления комплексов физических упражнений (З1)	отлично знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	хорошо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	удовлетворительно знает методические принципы составления комплексов физических упражнений	плохо знает методические принципы составления комплексов физических упражнений
		уметь:				
		составлять комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки (У1)	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки без ошибок	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с незначительной ошибкой	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с одной незначительной ошибкой	составляет комплексы специальных упражнений оздоровительной физической подготовки с двумя значительным и ошибками
		владеть:				
		техникой выполнения различных физических упражнений	уверенно без ошибок владеет техникой	с незначительной ошибкой владеет	с двумя незначительными ошибками владеет	неуверенно, со значительной ошибкой

		(В1)	выполнения различных физических упражнений	техникой выполнения различных физических упражнений	техникой выполнения различных физических упражнений	владеет техникой выполнения различных физических упражнений

3. Перечень оценочных средств

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

Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Описание оценочного средства
Комплекс упражнений (Комп.упр)	Студент должен составить комплекс из 18-20 упражнений для самостоятельных занятий, учитывая морфофункциональную особенность организма.	Комплекс упражнений
Контрольные нормативы (КН)	Оценка общей и специальной физической подготовленности обучающихся, оценка техники выполнения двигательных действий	Перечень практических заданий, контрольных упражнений
Доклад (Дкл), сообщение (Сбщ)	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской или научной темы	Темы докладов, сообщений
Практическое задание (ПЗ)	Средство оценки умения применять полученные теоретические знания в практической ситуации. Задание направлено на оценивание компетенций по дисциплине, содержит четкую инструкцию по выполнению или алгоритм действий	Комплект задач и заданий

4. Перечень контрольных заданий или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений и навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения дисциплины

Для текущего контроля ТК1:

Пример комплекса упражнений:

Студент должен составить комплекс из 18-20 упражнений для самостоятельных занятий, учитывая морфофункциональную особенность организма.

	Исходное положение и описание упражнения	Количество раз повторения	Рисунок выполнения	Методические указания
1	И.п. Основная стойка. Круговые вращения прямыми руками.	10 раз вперед, 10 раз назад		Постепенно увеличивая амплитуду

2	И.п. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны – повороты туловища, доставая руками носки ног	14 повторений		Упражнение «мельница»
3	И.п. Основная стойка. Приседания с выносом рук вперед.	14 раз		Пятки от пола не отрывать.
4	И.п. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.	12 раз		Осанку держим прямо

Примеры контрольных нормативов:

№ п/п	Характеристика направленности тестов	1 балла	2 балла	3 балла	4 баллов
1.	Прыжок в длину с места девушки	150	160	170	180
2.	Прыжок в длину с места юноши	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

Примеры докладов

Это продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов определенной учебно-исследовательской или научной темы

Список примерных тем для докладов:

1. Физическая культура в жизни современного студента
2. Формирование здоровьесберегающего поведения у студентов
3. Влияние физических упражнений на нервно-эмоциональное напряжение студентов
4. Контроль и самоконтроль состояния здоровья студентов на занятиях по физической культуре
5. Формирование здоровьесберегающей компетенции у студентов
6. Современные оздоровительные системы физических упражнений
7. Составление индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью
8. Использование фитнес-приложений в двигательной активности студентов
9. О мотивации студентов к занятиям физической культуры
10. Любительский спорт как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы

Примеры практических заданий:

Оценка физического развития.

- измерение роста;
- измерение массы тела;
- измерение окружности грудной клетки;
- определение пропорциональности телосложения;
- определения типа телосложения.

Оценка функционального состояния.

- измерение частоты сердечных сокращений;
- измерение артериального давления;
- оценка частоты дыхания;
- измерение жизненной емкости легких;
- измерение силы кисти.

Проба Руфье.

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 (Р1); затем испытуемый выполняет 30 приседаний за 45 сек. После окончания нагрузки испытуемый вновь ложится, и у него подсчитывается ЧСС за первые 15 сек (Р2) и далее за последние 15 сек (Р3) первой минуты периода восстановления.

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.

Подсчет результатов по формуле Что бы посчитать результат пробы Руфье Диксона, используется несложная формула:

ИР = ((Р1 + Р2 + Р3) *4 — 200) / 10

Расшифровка 4 значений в формуле для расчета индекса пробы Руфье:

ИР — Индивидуальный расчет.

Р1 — Пульс до нагрузки.

Р2 — Пульс после нагрузки.

Р3 — Пульс через минуту после нагрузки.

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.