

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

**Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования "Пермский
государственный национальный исследовательский
университет"**

Кафедра физической культуры и спорта

**Авторы-составители: Гавронина Галина Аркадьевна
Чедова Татьяна Ивановна**

Рабочая программа дисциплины
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Код УМК 93343

Утверждено
Протокол №4
от «19» июня 2020 г.

Пермь, 2020

1. Наименование дисциплины

Физическая культура

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина входит в обязательную часть Блока « Б.1 » образовательной программы по направлениям подготовки (специальностям):

Направление: **45.03.02** Лингвистика

направленность Перевод и переводоведение (английский язык)

3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

В результате освоения дисциплины **Физическая культура** у обучающегося должны быть сформированы следующие компетенции:

45.03.02 Лингвистика (направленность : Перевод и переводоведение (английский язык))

УК.7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Индикаторы

УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма

УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности

4. Объем и содержание дисциплины

Направления подготовки	45.03.02 Лингвистика (направленность: Перевод и переводоведение (английский язык))
форма обучения	очно-заочная
№№ триместров, выделенных для изучения дисциплины	1
Объем дисциплины (з.е.)	2
Объем дисциплины (ак.час.)	72
Контактная работа с преподавателем (ак.час.), в том числе:	
Самостоятельная работа (ак.час.)	72
Формы текущего контроля	Письменное контрольное мероприятие (1)
Формы промежуточной аттестации	Зачет (1 триместр)

5. Аннотированное описание содержания разделов и тем дисциплины

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов

В первом учебном периоде предусмотрено изучение таких разделов программы как:

- Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- Биологические основы физической культуры и спорта;
- Физическая подготовка в системе физического воспитания;
- Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом;
- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;

Также учебной программой предусмотрено обучение правильному проведению диагностики состояния функциональных систем организма человека, таких как: дыхательная, нервная, сердечно-сосудистая, мышечная системы и общая работоспособность организма.

Физическая культура и ее ценности. Основные термины учебной дисциплины "Физическая культура". Физическая культура для лиц с ОВЗ

Содержание темы:

Понятия «физическая культура», «физическое воспитание», «физическая подготовка», «физическое развитие», «физическое совершенство», «спорт». Функции физической культуры: общекультурные, специфические. Основные формы физической культуры в обществе.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая культура, физическое воспитание, спорт, физическое развитие, физическое совершенство, физическая подготовка, физическая подготовленность, профессионально-прикладная направленность физической культуры, функции и формы физической культуры, физические упражнения.

Средства физической культуры для лиц с ОВЗ, направленные на их реабилитацию и включение в здоровую социальную среду.

Биологические основы физической культуры и спорта

Содержание темы:

Кровь и кровеносная система, нервная система, дыхательная система, костно-мышечная система, обмен веществ и энергии. Воздействие физических упражнений, внешней среды, в том числе условий труда, на функциональные системы организма. Утомление и процессы восстановления. Профилактика переутомления.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Функциональные системы организма, гомеостаз, мышечный насос, максимальное потребление кислорода (МПК), гипоксия, гиподинамия, рефлекс, кислородный долг, кислородный запрос, утомление, частота сердечных сокращений (пульс), артериальное давление (АД), энергетика мышечного сокращения, обмен веществ и энергии.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на сердечно-сосудистую систему)

Содержание темы:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Воспитание физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, средства и методы воспитания физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на мышечную систему)

Содержание темы:

Методические принципы физического воспитания. Методы физического воспитания. Основы обучения движениям. Физические качества. Воспитание физических качеств. Общая и специальная физическая подготовка.

Акцентировать внимание на следующих понятиях:

Физическая подготовка, физическая подготовленность, двигательное умение, двигательный навык, физические качества, средства и методы воспитания физических качеств, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на нервную систему)

Содержание темы: Физические качества: быстрота, сила, гибкость, ловкость, выносливость. Методы развития физических качеств.

Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Биологические основы физической культуры.

Студенты изучают способы совершенствования своего физического состояния, учатся подбирать средства для развития физических качеств.

Методы и принципы физического воспитания

Студенты знакомятся с понятиями "врачебный контроль", "самоконтроль", "антропометрия". Узнают о методах врачебного контроля и самоконтроля, о способах функциональной экспресс-диагностики своего физического состояния.

Физическая подготовка в системе физического воспитания

Овладение студентами различных функциональных проб.

Проведение диагностики состояния функциональных систем организма человека (сердечно-сосудистая, нервная, мышечная системы)

Кожно-сосудистая реакция позволяет получить представление о тоне вегетативной нервной системы. Для его определения каким-либо неострым предметом с легким нажимом проводят несколько полосок по коже. Если в месте нажима появляется розовая окраска - это указывает на нормальный тонус вегетативной нервной системы; белая - на повышенный тонус симпатического отдела; красная стойкая - на повышенный тонус парасимпатического отдела; выпукло-красная - на резко повышенный тонус парасимпатического отдела. Нарушение тонуса вегетативной нервной системы может наблюдаться при переутомлении, во время болезни, при неполном выздоровлении.

Ортостатическая проба. Лечь на 5 минут, затем подсчитать пульс, после чего встать и вновь подсчитать пульс. Разница пульса 0-12 уд/мин. говорит о хорошей тренированности кровеносной системы, 12-18 - о средней, 19-25 - об отсутствии тренированности или об имеющемся остаточном утомлении.

Проверить состояние ЦНС можно при помощи уже известной ортостатической пробы, которая отражает как состояние кровеносной системы, так и степень нервной регуляции ее деятельности. Разница пульса более 20 уд/мин указывает на недостаточную нервную регуляцию.

Врачебный контроль и самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом

Изучение функционального теста "Сит-тест"

Сит-тест (Разработчик СПбНИИФК, Патент № 1729485)

Данный тест оценивает аэробную выносливость и представляет собой циклическое движение «сесть-встать» в течение 3 минут в темпе 30 циклов в минуту. Высота сидения стула подбирается в

соответствии с ростом испытуемого таким образом, чтобы угол между бедрами и голенью в положении сидя составлял 90°.

В промежуточном положении испытуемый опирается руками на колени с целью выполнения требований ВОЗ к двигательным тестам.

Проведение теста. После небольшого отдыха (около 5 минут без помех, отвлекающих звуков и световых раздражителей) у обследуемого, сидящего в покое, измеряется ЧСС (ЧССпок). Если ЧССпок оказывается более 100 ударов в минуту, то тест не проводится.

В темпе 1 цикл за 2 с испытуемый садится и встает со стула в течение 3-х минут. В конце третьей минуты он остается в положении стоя и вновь производится измерение ЧСС (ЧССнагр) за 6 с и полученная величина умножается на 10. После этого обследуемый садится и отдыхает 1 мин., в конце которой проводится третье измерение ЧСС (ЧССвосст) за 6 с и полученная величина умножается на 10.

Уровень аэробной (кардиореспираторной) выносливости оценивается по величине индекса (в условных единицах), рассчитываемого по формуле:

Индекс выносливости = $(\text{ЧССпок} + \text{ЧССнагр} + \text{ЧССвосст} - 200) / 10$

Лестничная проба. Для оценки состояния тренированности (физической работоспособности) нужно подняться на четвертый этаж нормальным темпом без остановок и сосчитать пульс. Если ЧСС ниже 100 уд/мин - отличный показатель работоспособности сердечно-сосудистой системы, меньше 120 - хороший, меньше 140 - удовлетворительный, выше 140 - плохой.

Роль физических упражнений на функциональные системы организма (на дыхательную систему)

Во втором семестре предусмотрено изучение таких разделов программы как:

- Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья;
- Основы здорового питания;
- Факторы здорового образа жизни;
- Нагрузка. Дозирование физической нагрузки;
- Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- Профессионально-прикладная физическая подготовка.

Также учебной программой предусмотрено обучение различным формам производственной гимнастики.

Основы здорового питания.

Студенты изучают основы рационального сбалансированного питания. Знакомятся с нормами соотношения энергопотребления и энергозатрат при различных видах деятельности. Учатся рассчитывать суточный расход энергии и составлять суточный сбалансированный рацион питания по отдельным приемам пищи.

Профилактика вредных привычек

Изучаются причины употребления различных психоактивных веществ молодежью. Поиск путей решения и выбора средств для пропаганды здорового образа жизни среди молодежи.

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Оздоровительные системы.

Рассматриваются факторы здорового образа жизни, такие как физическая нагрузка, правильное питание, режим труда и отдыха, отсутствие вредных привычек, питьевой режим, психоэмоциональное здоровье и др.

Нагрузка. Дозирование физической нагрузки.

Рассматриваются особенности дозирования нагрузки, в зависимости от вида спорта, двигательной активности, цели и задач тренировочного занятия.

Методические основы учебно-тренировочного занятия

Изучается структура учебно-тренировочного занятия. Обосновывается направленность применения различных физических упражнений в каждой отдельной части учебно-тренировочного занятия.

Учебный проект "Физическое самосовершенствование студента"

Защищаемое контрольное мероприятие в форме защиты студентов собственных проектов по физическому самосовершенствованию.

Роль производственной гимнастики в профессиональной практике

Изучается роль производственной гимнастики в профессиональной практике студентов в контексте повышения успешности профессиональной деятельности.

Основы производственной гимнастики

Студенты изучают профиограмму своей специальности и формируют комплекс средств профессионально-прикладной физической подготовки для развития личностных качеств и способностей, способствующих успешности в их будущей профессиональной деятельности.

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Студенты изучают различные формы производственной гимнастики и формируют комплекс упражнений, направленных на снятие утомления с определенных мышечных групп, наиболее задействованных в будущей профессиональной деятельности.

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Освоение дисциплины требует систематического изучения всех тем в той последовательности, в какой они указаны в рабочей программе.

Основными видами учебной работы являются аудиторские занятия. Их цель - расширить базовые знания обучающихся по осваиваемой дисциплине и систему теоретических ориентиров для последующего более глубокого освоения программного материала в ходе самостоятельной работы. Обучающемуся важно помнить, что контактная работа с преподавателем эффективно помогает ему овладеть программным материалом благодаря расстановке необходимых акцентов и удержанию внимания интонационными модуляциями голоса, а также подключением аудио-визуального механизма восприятия информации.

Самостоятельная работа преследует следующие цели:

- закрепление и совершенствование теоретических знаний, полученных на лекционных занятиях;
- формирование навыков подготовки текстовой составляющей информации учебного и научного назначения для размещения в различных информационных системах;
- совершенствование навыков поиска научных публикаций и образовательных ресурсов, размещенных в сети Интернет;
- самоконтроль освоения программного материала.

Обучающемуся необходимо помнить, что результаты самостоятельной работы контролируются преподавателем во время проведения мероприятий текущего контроля и учитываются при промежуточной аттестации.

Обучающимся с ОВЗ и инвалидов предоставляется возможность выбора форм проведения мероприятий текущего контроля, альтернативных формам, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Предусматривается возможность увеличения в пределах 1 академического часа времени, отводимого на выполнение контрольных мероприятий.

Процедура оценивания результатов обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья по дисциплине предусматривает предоставление информации в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации.

При проведении текущего контроля применяются оценочные средства, обеспечивающие передачу информации, от обучающегося к преподавателю, с учетом психофизиологических особенностей здоровья обучающихся.

7. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

При самостоятельной работе обучающимся следует использовать:

- конспекты лекций;
- литературу из перечня основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины (модуля);
- текст лекций на электронных носителях;
- ресурсы информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимые для освоения дисциплины;
- лицензионное и свободно распространяемое программное обеспечение из перечня информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине;
- методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

8. Перечень основной и дополнительной учебной литературы

Основная:

1. Чедов К. В., Гаврониная Г. А., Чедова Т. И. Физическая культура. Здоровый образ жизни: учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / К. В. Чедов, Г. А. Гаврониная, Т. И. Чедова. - Пермь: ПГНИУ, 2020, ISBN 978-5-7944-3481-1. - 128. <https://elis.psu.ru/node/623166>
2. Гаврониная Г. А., Чедов К. В., Чедова Т. И. Физическая культура (теоретический курс): учебное пособие для студентов всех направлений подготовки и специальностей / Г. А. Гаврониная, К. В. Чедов, Т. И. Чедова. - Пермь: ПГНИУ, 2017, ISBN 978-5-7944-2893-3. - 1. - Библиогр.: с. 178-179 <https://elis.psu.ru/node/421044>

Дополнительная:

1. Небытова, Л. А. Физическая культура : учебное пособие / Л. А. Небытова, М. В. Катренко, Н. И. Соколова. — Ставрополь : Северо-Кавказский федеральный университет, 2017. — 269 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/75608.html>
2. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. <https://www.urait.ru/bcode/430716>
3. Быченков, С. В. Физическая культура : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с. — ISBN 2227-8397. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. <http://www.iprbookshop.ru/49867.html>

9. Перечень ресурсов сети Интернет, необходимых для освоения дисциплины

<http://government.ru/docs/> Министерство образования и науки РФ (документы)

<https://www.minsport.gov.ru/documents/> Министерство спорта РФ (документы)

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

Образовательный процесс по дисциплине **Физическая культура** предполагает использование следующего программного обеспечения и информационных справочных систем:

-презентационные материалы (слайды по темам лекционных и практических занятий);

-доступ в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС)

-доступ в электронную информационно-образовательную среду университета.

-тестирование

Перечень необходимого лицензионного и (или) свободно распространяемого программного обеспечения:

1.Офисный пакет приложений

2.Приложение позволяющее просматривать и воспроизводить медиаконтент PDF-файлов

3.Программы, демонстрации видео материалов (проигрыватель).

Дисциплина не предусматривает использование специального программного обеспечения.

При освоении материала и выполнения заданий по дисциплине рекомендуется использование материалов, размещенных в Личных кабинетах обучающихся ЕТИС ПГНИУ (student.psu.ru).

При организации дистанционной работы и проведении занятий в режиме онлайн могут использоваться:

система видеоконференцсвязи на основе платформы BigBlueButton (<https://bigbluebutton.org/>).

система LMS Moodle (<http://e-learn.psu.ru/>), которая поддерживает возможность использования текстовых материалов и презентаций, аудио- и видеоконтент, а так же тесты, проверяемые задания, задания для совместной работы.

система тестирования Indigo (<https://indigotech.ru/>).

11. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Оснащенность материально-технической базы следующая:

-лекционная аудитория, оснащенная проектором; экраном для проектора, меловой или маркерной доской;

- аудитория для семинаров с проектором; экраном для проектора, а также маркерной доской;

- аудитория для групповых (индивидуальных) консультаций, оборудованная проектором и экраном для проектора, маркерной доской;

- аудитория для текущего контроля, которая оснащена проектором; экраном для проектора, маркерной доской. .

Для самостоятельной работы студентов используется помещение библиотеки с персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной сетям, в режиме on-line в Электронную библиотечную систему (ЭБС), в электронную информационно-образовательную среду университета.

Помещения научной библиотеки ПГНИУ для обеспечения самостоятельной работы обучающихся:

1. Научно-библиографический отдел, корп.1, ауд. 142. Оборудован 3 персональными компьютера с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

2. Читальный зал гуманитарной литературы, корп. 2, ауд. 418. Оборудован 7 персональными

компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

3. Читальный зал естественной литературы, корп.6, ауд. 107а. Оборудован 5 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

4. Отдел иностранной литературы, корп.2 ауд. 207. Оборудован 1 персональным компьютером с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

5. Библиотека юридического факультета, корп.9, ауд. 4. Оборудована 11 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

6. Читальный зал географического факультета, корп.8, ауд. 419. Оборудован 6 персональными компьютерами с доступом к локальной и глобальной компьютерным сетям.

Все компьютеры, установленные в помещениях научной библиотеки, оснащены следующим программным обеспечением:

Операционная система ALT Linux;

Офисный пакет Libreoffice.

Справочно-правовая система «КонсультантПлюс»

**Фонды оценочных средств для аттестации по дисциплине
Физическая культура**

**Планируемые результаты обучения по дисциплине для формирования компетенции.
Индикаторы и критерии их оценивания**

УК.7

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

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности</p>	<p>Знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Владеет навыками планирования своего время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>	<p align="center">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент не имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Не знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; физические качества, средства и методы их воспитания. Не умеет применять средства и методы физического воспитания для развития основных физических качеств, учитывая индивидуальные особенности своего образа жизни. Не может правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p align="center">Удовлетворительн</p> <p>Студент знает как планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент имеет представление об общей и специальной физической подготовке, их особенностях и различиях. Знает методические принципы физического воспитания, этапы обучения движениям; знает физические качества, средства и методы их воспитания. Знает как правильно организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p align="center">Хорошо</p> <p>Студент умеет планировать свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности.</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
		<p style="text-align: center;">Хорошо</p> <p>работоспособности. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Умеет подбирать средства и методы физического воспитания для развития физических качеств. Умеет организовывать свою жизнь в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p> <p style="text-align: center;">Отлично</p> <p>Студент владеет навыками планирования своего времени для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Владеет средствами и методами физического воспитания для развития физических качеств. Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни. Студент умеет разбираться в особенностях и различиях. общей и специальной физической подготовки. Понимает целесообразность методических принципов в физическом воспитании, этапов обучения движения. Владеет средствами и методами физического воспитания для развития физических качеств. Владеет навыками организации своей жизни в соответствии с социально значимыми представлениями о здоровом образе жизни.</p>
<p>УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового</p>	<p>Знает как целесообразно выбрать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических</p>	<p style="text-align: center;">Неудовлетворител</p> <p>Студент не знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей</p>

Компетенция (индикатор)	Планируемые результаты обучения	Критерии оценивания результатов обучения
<p>образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>	<p>особенностей организма. Умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма. Владеет здоровьесберегающими технологиями для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма.</p>	<p>Неудовлетворител организма</p> <p>Удовлетворительн Студент знает как выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Хорошо Студент умеет выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p> <p>Отлично Студент владеет способностями выбирать здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма</p>

Оценочные средства текущего контроля и промежуточной аттестации

Схема доставки : Перезачет

Вид мероприятия промежуточной аттестации : Зачет

Способ проведения мероприятия промежуточной аттестации : Оценка по дисциплине в рамках промежуточной аттестации определяется на основе баллов, набранных обучающимся на контрольных мероприятиях, проводимых в течение учебного периода.

Максимальное количество баллов : 40

Конвертация баллов в отметки

«отлично» - от 81 до 40

«хорошо» - от 61 до 80

«удовлетворительно» - от 17 до 60

«неудовлетворительно» / «незачтено» менее 17 балла

Компетенция (индикатор)	Мероприятие текущего контроля	Контролируемые элементы результатов обучения
УК.7.2 Планирует свое время для оптимального сочетания физической и умственной нагрузки и обеспечения работоспособности УК.7.1 Выбирает здоровьесберегающие технологии для поддержания здорового образа жизни с учетом физиологических особенностей организма	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов Письменное контрольное мероприятие	Студент должен иметь представление о профессионально-прикладной физической подготовке. Уметь применять средства и методы физического воспитания в режиме учебного дня для снятия умственного напряжения и повышения работоспособности. Применять различные формы производственной гимнастики (вводную гимнастику, физкультурную минутку, физкультурную паузу, микропаузу активного отдыха).

Спецификация мероприятий текущего контроля

Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Профессионально - прикладная физическая подготовка студентов

Продолжительность проведения мероприятия промежуточной аттестации: **1 часа**

Условия проведения мероприятия: **в часы самостоятельной работы**

Максимальный балл, выставляемый за мероприятие промежуточной аттестации: **40**

Проходной балл: **17**

Показатели оценивания	Баллы
За каждый правильный ответ 1 балл	40