

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ПРОМЫШЛЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И ДИЗАЙНА»**

Колледж технологии, моделирования и управления

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«30» _____ 06 _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04

(Индекс дисциплины)

Физическая культура

(Наименование дисциплины)

Цикловая комиссия: Общепрофессиональных дисциплин

Специальность: 38.02.04 Коммерция (по отраслям)

Квалификация: Менеджер по продажам

Программа подготовки: базовая

План учебного процесса

| Составляющие учебного процесса | | Очное обучение | Очно-заочное обучение | Заочное обучение |
|---|---|----------------|-----------------------|------------------|
| Контактная работа обучающихся с преподавателем по видам учебных занятий и самостоятельная работа обучающихся (часы) | Максимальная учебная нагрузка | 236 | | 236 |
| | Обязательные учебные занятия | 118 | | 2 |
| | Лекции, уроки | 8 | | 2 |
| | Практические занятия, семинары | 110 | | |
| | Лабораторные занятия | - | | |
| | Курсовой проект (работа) | - | | |
| | Самостоятельная работа (в т.ч. консультации) | 118(10) | | 234 |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра) | Экзамен | - | | |
| | Зачёт | 1,2,3,4 | | 1 курс |
| | Домашняя контрольная работа | - | | |
| | Курсовой проект (работа) | - | | - |

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по соответствующей специальности

и на основании учебного плана № 20-02/1/10, 19-02/1/10,
20-02/3/1, 19-02/3/1, 18 02/3/1

1. ВВЕДЕНИЕ К РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЕ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место преподаваемой дисциплины в структуре ППСЗ

Самостоятельная Обязательная Общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл

Часть модуля Вариативная Математический и общий естественнонаучный учебный цикл

Профессиональный модуль: Профессиональный учебный цикл

(Индекс модуля) (Наименование профессионального модуля)

1.2. Цель дисциплины

Укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

1.3. Задачи дисциплины

- Создать целостное представление о физической культуре общества и личности, её роли в личностном, социально-профессиональном развитии специалиста;
- Приобрести основы теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов в жизнедеятельности;
- Сформировать осознанную потребность к физическому самовоспитанию, здоровому образу жизни;
- Приобрести опыт творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей

1.4. Компетенции, формируемые у обучающегося в процессе освоения дисциплины

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 6);
- Знать: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека (ОК 6, ОК 8);
2) основы здорового образа жизни (ОК 6, ОК 8).

1.6. Дисциплины (модули, практики) ППСЗ, в которых было начато формирование компетенций, указанных в п.1.4:

- Дисциплина базируется на компетенциях, сформированных на предыдущем уровне образования

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание тем и форм контроля | Выделяемое время (часы) | | |
|---|-------------------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Вводное занятие: цели и задачи предмета | 2 | | |
| Тема 1. Установочное занятие. Методика самоподготовки. Указания по выполнению и оформлению домашней контрольной работы. | | | 200 |
| Текущий контроль по заочной форме – домашняя контрольная работа | | | 32 |
| Промежуточный контрольно по заочной форме – зачет | | | 4 |
| Тема 1. Легкая атлетика, обучение технике и практике - бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бега на средние | 17 | | |

| Наименование и содержание тем и форм контроля | Выделяемое время (часы) | | |
|--|-------------------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов; прыжков в длину- прыжки в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление; простейшим методикам самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления, практика судейства | | | |
| Тема 2. Гимнастика- строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, составление комплексов упражнений, методика подбора упражнений силовой направленности. | 8 | | |
| Тема 3. Основы техники и практики игры в волейбол- техника нижней прямой подачи, техника передачи мяча сверху двумя руками, приём мяча снизу двумя руками, практика игры и судейства, методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки, правила игры; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности. | 14 | | |
| Тема 4. Основы техники игры в флорбол - основы техники: хват клюшки, передачи, ведение, броски, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности | 10 | | |
| Тема 5. Теория. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни. Физические способности человека | 4 | | |
| Текущий контроль по дисциплине в 1 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения | 7 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине 3 семестре - зачёт | 2 | | |
| Тема 5. Теория. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма, здоровый образ жизни. Физические способности человека (продолжение) | 4 | | |
| Тема 6. Основы техники и практики игры в баскетбол- передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и в движении, с близких и средних дистанций, ловля мяча, передвижения и остановки, специальные упражнения для самоподготовки, простейшие правила игры, практика судейства и игры ; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности | 19 | | |
| Тема 7. Основы техники игры в бадминтон - основы техники: держание ракетки, подача, приём снизу и сверху, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности | 15 | | |
| Тема 8. Многоборье ГТО, основы техники и практики- бег на 100 м: техника бега; метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки; туризм: элементы техники; правила соревнований; методика и самостоятельная работа студентов по тренировке нормативов комплекса ГТО | 18 | | |
| Текущий контроль по дисциплине в 2 семестре - контрольные нормативы, контрольные упражнения | 6 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине 2 семестре - зачёт | 2 | | |
| Тема 8 . Многоборье ГТО, основы техники и практики (продолжение) - бег на 100 м: техника бега; метание гранаты: техника держания гранаты, работа рук, разбег, финальное усилие; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки; туризм: элементы техники; правила соревнований ;методика и самостоятельная работа студентов по тренировке нормативов комплекса ГТО | 19 | | |
| Тема 9. Гимнастика, совершенствование техники - строевые приёмы: построения и перестроения, размыкания и смыкания, общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без предметов, элементы фитнеса, составление комплексов ОРУ, упражнений направленной коррекции | 8 | | |
| Тема 10. Совершенствование техники и практики спортивных игр -техника защиты, нападения тактика, практика судейства игры- баскетбола волейбола, бадминтона, | 16 | | |

| Наименование и содержание тем и форм контроля | Выделяемое время (часы) | | |
|--|-------------------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| флорбола; методика самоподготовки | | | |
| Тема 11. Спорт в физическом воспитании студентов. Основы спортивной тренировки. | 4 | | |
| Текущий контроль по дисциплине в 3 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения | 7 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине в 3 семестре - зачёт | 2 | | |
| Тема 12. Теория: Профессионально-прикладная физическая подготовка | 4 | | |
| Тема 13. Практика профессионально – прикладной физической подготовки (продолжение) – методика проведения разминки с группой в тренировочном занятии; методики составления индивидуальных тренировочных программ; изучение упражнений коррекции для глаз, телосложения, упражнения с элементами фитнеса. Общая физическая подготовка: упражнения на гибкость и силовые качества | 32 | | |
| Тема 14. Многоборье ГТО, тренировка и самоподготовка- нормативы по силовой подготовке; , методика самоподготовки | 10 | | |
| Текущий контроль по дисциплине в 4 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения | 4 | | |
| Промежуточная аттестация по дисциплине в 4 семестре - дифференцированный зачёт | 2 | | |
| ВСЕГО: | 236 | | 236 |

3. ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3.1. Лекции, уроки

| Номера изучаемых тем | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|----------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер курса | Объем (часы) |
| 1 | | | | | 1 | 1 |
| 5.1 | 1 | 2 | | | | |
| 5.2 | 2 | 2 | | | | |
| 11 | 3 | 2 | | | | |
| 12 | 4 | 2 | | | | |
| зачет | | | | | 1 | 1 |
| ВСЕГО: | | 8 | | | | 2 |

3.2. Практические занятия, семинары

| Номера изучаемых тем | Наименование и форма занятий | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|----------------------|---|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| 1.1 | Бег на короткие дистанции | 1 | 2 | | | | |
| 1.2 | Прыжки в длину | 1 | 2 | | | | |
| 1.3 | Бег на средние дистанции | 1 | 4 | | | | |
| 2 | Строевые приёмы | 1 | 4 | | | | |
| 2.2 | Комплексы ОРУ | 1 | 2 | | | | |
| 3.1 | Волейбол: основные технические приёмы, ОФП | 1 | 6 | | | | |
| 3.2 | Волейбол : основные правила, практика игры, ОФП | 1 | 4 | | | | |
| 4.1 | Флорбол: техника игры | 1 | 4 | | | | |
| 4.2 | Флорбол: основные правила, практика игры, ОФП | 1 | 2 | | | | |
| 1-4 | зачёт | 1 | 2 | | | | |

| Номера изучаемых тем | Наименование и форма занятий | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|----------------------|--|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| 6.1 | Баскетбол: тренировка изученных приёмов, ОФП | 2 | 6 | | | | |
| 6.2 | Баскетбол: основы тактики, судейства, практика игры, ОФП | 2 | 4 | | | | |
| 7.1 | Бадминтон: основы техники, ОФП | 2 | 6 | | | | |
| 7.2 | Бадминтон: основные правила, практика игры, ОФП | 2 | 2 | | | | |
| 8.1 | Туризм, стрельба, правила соревнований | 2 | 2 | | | | |
| 8.2 | Бег на 100 метров | 2 | 2 | | | | |
| 8.3 | Метание гранаты | 2 | 2 | | | | |
| 8.4 | Бег на длинные дистанции | 2 | 4 | | | | |
| 6-8 | зачёт | 2 | 2 | | | | |
| 3 | Бег на короткие дистанции, | 3 | 4 | | | | |
| 3 | Бег на дальние дистанции | 3 | 4 | | | | |
| 3 | Прыжки в длину | 3 | 2 | | | | |
| 3 | Методика составления комплексов направленной коррекции | 3 | 4 | | | | |
| 3 | Волейбол, ОФП | 3 | 4 | | | | |
| 3 | Баскетбол, ОФП | 3 | 2 | | | | |
| 3 | Флорбол, ОФП: | 3 | 2 | | | | |
| 3 | Бадминтон, ОФП | 3 | 2 | | | | |
| 8-10 | зачёт | 3 | 2 | | | | |
| 13.1 | Методика проведения разминки с группой | 4 | 4 | | | | |
| 13.2 | Практика проведения разминки с группой | 4 | 10 | | | | |
| 14 | Тренировка и сдача силовых нормативов | 4 | 6 | | | | |
| 13-14 | Дифференцированный зачёт | 4 | 2 | | | | |
| Всего: | | | 110 | | | | |

3.3. Лабораторные занятия

не предусмотрены

4. КУРСОВОЕ ПРОЕКТИРОВАНИЕ

не предусмотрено

5. ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Номера тем, по которым проводится контроль | Форма контроля знаний | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|-----------------------------|----------------|--------|-----------------------|--------|------------------|--------|
| | | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во | Номер курса | Кол-во |
| 1 | Домашняя контрольная работа | | | | | 1 | 1 |
| 1.1-1.3 | Контрольный норматив | 1 | 3 | | | | |
| 3.1 | Контрольный норматив | 1 | 1 | | | | |
| 3.2 | Контрольное упражнение | 1 | 1 | | | | |
| 4.1 | Контрольное упражнение | 1 | 1 | | | | |
| 4.2 | Контрольный норматив | 1 | 1 | | | | |
| 5.1 | Письменный опрос | 1 | 1 | | | | |
| 5.2 | Письменный опрос | 2 | 1 | | | | |
| 6.1 | Контрольное упражнение | 2 | 1 | | | | |
| 6.2 | Контрольный норматив | 2 | 2 | | | | |
| 7.1 | Контрольное упражнение | 2 | 1 | | | | |
| 8.2-8.4 | Контрольный норматив | 2 | 3 | | | | |

| Номера тем, по которым проводится контроль | Форма контроля знаний | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|------------------------|----------------|--------|-----------------------|--------|------------------|--------|
| | | Номер семестра | Кол-во | Номер семестра | Кол-во | Номер курса | Кол-во |
| 8.1-8.4 | Контрольный норматив | 3 | 3 | | | | |
| 10 | Контрольное упражнение | 3 | 2 | | | | |
| 11 | Письменный опрос | 3 | 1 | | | | |
| 12 | Письменный опрос | 3 | 1 | | | | |
| 13.2 | Контрольное упражнение | 4 | 1 | | | | |
| 14 | Контрольный норматив | 4 | 3 | | | | |

6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер курса | Объем (часы) |
| Освоение теоретического материала | 1 | 2 | | | 1 | 202 |
| Выполнение домашней контрольной работы | | | | | 1 | 32 |
| Подготовка к практическим занятиям | 1 | 19 | | | | |
| консультации | 1 | 2 | | | | |
| Домашние задания | 1 | 11 | | | | |
| Освоение теоретического материала | 2 | 2 | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям | 2 | 17 | | | | |
| консультации | 2 | 2 | | | | |
| Домашние задания | 2 | 11 | | | | |
| Освоение теоретического материала | 3 | 2 | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям | 3 | 12 | | | | |
| консультации | 3 | 2 | | | | |
| Домашние задания | 3 | 10 | | | | |
| Освоение теоретического материала | 4 | 2 | | | | |
| Подготовка к практическим занятиям | 4 | 12 | | | | |
| консультации | 4 | 4 | | | | |
| Домашние задания | 4 | 8 | | | | |
| ВСЕГО: | | 118 | | | | 234 |

7. ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

7.1. Характеристика видов и используемых активных и интерактивных форм занятий

| Краткая характеристика вида занятий | Используемые активные и интерактивные формы | Объем занятий в активных и интерактивных формах (часы) | | |
|--|---|--|-----------------------|------------------|
| | | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Лекции, уроки Разъясняются правила соревнований по спортивным играм, методика составления комплексов упражнений | | | | |
| Практические занятия Обучающиеся самостоятельно принимают участие в судействе, руководят командами на площадке, разрешают спорные ситуации, трактуют отдельные пункты правил в зависимости от подготовленности участников игры; Объясняется методика составления комплексов упражнений, обучающиеся самостоятельно проводят часть занятия с группой, руководят ею, делают необходимые замечания; на занятиях; Обучающимся даётся возможность творчески относиться к процессу обучения, предлагать свои оригинальные упражнения, обсуждать их целесообразность с | Тренинг исследовательская работа, диспуты, разбор конкретных ситуаций, принятие конкретных решений, командные соревнования малых групп | 30 | | |

| Краткая характеристика вида занятий | Используемые активные и интерактивные формы | Объем занятий в активных и интерактивных формах (часы) | | |
|---|---|--|-----------------------|------------------|
| | | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| преподавателем | | | | |
| Лабораторные занятия Не предусмотрены | | | | |
| ВСЕГО: | | 30 | | |

7.2. Балльно - рейтинговая система оценивания успеваемости и достижений обучающихся

Перечень и параметры оценивания видов деятельности обучающегося

| № п/п | Вид деятельности обучающегося | Весовой коэффициент значимости, % | Критерии (условия) начисления баллов |
|-------------------|---|-----------------------------------|---|
| 1 | Посещение практических занятий, прохождение контроля | 40 | <p><u>1 семестр</u> Посещение занятий по 2 балла за каждое, всего 16 занятий, максимум 32 балла Сдача нормативов - максимум 50 баллов Письменный опрос – максимум 18 баллов</p> <p><u>2 семестр</u> Посещение занятий по 1 балла за каждое, всего 16 занятий, максимум 16 баллов Сдача нормативов - максимум 50 баллов Разработка комплексов упражнений (подготовка рефератов) – максимум 20 баллов Письменный опрос – максимум 14 баллов</p> <p><u>3 семестр</u> Посещение занятий по 1 баллу за каждое, всего 14 занятий максимум 14 баллов Сдача нормативов - максимум 56 баллов Разработка комплексов упражнений (подготовка рефератов) – максимум 20 баллов Письменный опрос – максимум 10 баллов</p> <p><u>4 семестр</u> Посещение занятий по 1 баллу за каждое, всего 13 занятий, максимум 13 баллов Сдача нормативов - максимум 60 балла Разработка комплексов упражнений (подготовка рефератов) – максимум 20 баллов Письменный опрос – максимум 7 баллов</p> |
| 2 | Уровень самоподготовки и активность во время занятий | 30 | <p>Достигнутый уровень прогресса в выполнении контрольных нормативов после самостоятельных занятий: -по легкой атлетике – максимум 40 баллов -по многоборью ГТО- максимум 40 баллов -другие упражнения – максимум 20 баллов</p> |
| 3 | Активность во внеурочных мероприятиях по физической культуре и спорту | 30 | <p>- участие в спортивных городских соревнованиях - максимум 40 баллов -участие в районных соревнованиях –максимум 30 баллов -участие в спортивных соревнованиях внутри колледжа- максимум 10 баллов - участие в массовых оздоровительных мероприятиях максимум 20 баллов</p> |
| ИТОГО (%): | | 100 | |

Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

| Баллы | Оценка по нормативной шкале | |
|----------|-----------------------------|------------|
| 86 - 100 | 5 (отлично) | Зачтено |
| 75 – 85 | 4 (хорошо) | |
| 61 – 74 | | |
| 51 - 60 | | |
| 40 – 50 | 3 (удовлетворительно) | Не зачтено |
| 17 – 39 | 2 (неудовлетворительно) | |
| 1 – 16 | | |
| 0 | | |

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

1. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под редакцией А. В. Зюкина, Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 2019. — 372 с. — ISBN 978-5-8064-2668-1. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98630.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

б) дополнительная учебная литература

2. Каткова, А. М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А. М. Каткова, А. И. Храмцова. — Москва : Московский педагогический государственный университет, 2018. — 64 с. — ISBN 978-5-4263-0617-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/79030.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

2. Лопатин, Н. А. Физическая культура и спорт : учебно-методическое пособие для обучающихся / Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин ; составители Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово : Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — ISBN 978-5-8154-0493-9. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html> — Режим доступа: для авторизир. пользователей

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

1. Физическая культура [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н. — СПб.: СПГУТД, 2016.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=3047, по паролю.

2. Физическая культура. Контрольные нормативы [Электронный ресурс]: методические указания / Сост. Терехов Б. Н., Пирожок Н. М. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 27 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201882, по паролю.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины

1. Учебные фильмы по физической культуре video. yandex.ru
2. Единый портал интернет -тестирования в сфере образования <http://www.i-exam.ru/>

8.4. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

Программное обеспечение : Microsoft Windows 10Pro , Office Standart 2016

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

1. Спортивный зал
2. Спортивный инвентарь
3. компьютер, проектор, экран

8.6. Иные сведения и (или) материалы

не предусмотрены

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

9.1. Описание показателей, оценочных средств, критериев и шкал оценивания компетенций

9.1.1. Показатели оценивания компетенций и оценочные средства

| Коды компетенций | Показатели оценивания компетенций | Наименование оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде УМК цикловой комиссии |
|------------------|--|----------------------------------|--|
| ОК 6 | организует проведение спортивных соревнований, их судейство, разрешает спорные ситуации. | Контрольные нормативы, вопросы | Контрольные нормативы, Перечень вопросов (20) по изучению теории |
| ОК 8 | составляет необходимые комплексы упражнений, контролирует своё самочувствие, оценивает подготовленность. Сдаёт нормы комплекса ГТО, выполняет технические действия по легкой атлетике и в спортивных играх | Контрольные нормативы, вопросы | Контрольные нормативы, Перечень вопросов (20) по изучению теории |

9.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

| Баллы | Оценка по традиционной шкале | Критерии оценивания сформированности компетенций |
|----------|------------------------------|---|
| | | Контрольные нормативы и упражнения |
| 86 - 100 | 5 (отлично) | Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку отлично и выше с правильной техникой Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 75 – 85 | 4 (хорошо) | Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку хорошо и выше но ниже отлично с правильной техникой или незначительными ошибками Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 61 – 74 | | |
| 51 - 60 | 3 (удовлетворительно) | Выполнение контрольного норматива согласно требованиям на оценку удовлетворительно и выше но ниже хорошо Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 40 – 50 | | |
| 17 – 39 | 2 (неудовлетворительно) | Не выполнение норматива Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 1 – 16 | | |
| 0 | | |
| 40 – 100 | Зачтено | Выполнение упражнения с количеством без ошибок или с количеством ошибок, предусмотренных для получения оценки зачтено Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 0 – 39 | Не зачтено | Упражнение выполнено с большим количеством ошибок Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |

9.2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки практического опыта, умений и знаний

9.2.1. Перечень вопросов по дисциплине

| № п/п | Формулировка вопросов |
|-------|---|
| 1 | Что такое здоровый образ жизни? |
| 2 | Понятие определения здоровья |
| 3 | Рассказать о резервах организма человека. |

| | |
|----|---|
| 4 | Какие существуют дурные привычки и как они воздействуют на организм человека? |
| 5 | Какие факторы здорового образа жизни вы знаете? |
| 6 | Какова роль двигательной активности в здоровом образе жизни? |
| 7 | Перечислите основные физические способности (качества) человека. |
| 8 | Определения основных физических качеств и методы их развития. |
| 9 | Как изменяется абсолютная и относительная сила с изменением роста и массы тела? |
| 10 | Как оценивается ваша физическая подготовленность по нормативам программы? |
| 11 | Какие физические качества у вас развиты недостаточно? Как вы спланируете работу по ликвидации этого недостатка? |
| 12 | Дать анализ врачебного контроля в колледже |
| 13 | Что такое Единая Всероссийская спортивная классификация? |
| 14 | Что лежит в основе вида спорта для регулярных занятий? |
| 15 | Какие виды спорта развивают силу, выносливость, быстроту, ловкость? |
| 16 | Что такое профессионально-прикладная подготовка? |
| 17 | Какие психофизические качества являются ведущими в вашей профессии? |
| 18 | Какие виды спорта и физических упражнений способствуют развитию качеств важных в вашей профессии? |
| 19 | Составьте профиограмму вашей профессии. |
| 20 | Что такое производственная гимнастика, вводная гимнастика, физкультурная пауза? Основные их характеристики |

9.2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

| № | Контрольные нормативы | 3-4 сем | 5- 6 семестр | | |
|----|---|---------|--------------|-------|-------|
| | | зачет | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 15.0 | 13.5 | 14.0 | 14.5 |
| 2 | Челночный бег 10х10 м (сек) | 29.5 | - | - | - |
| 3 | Бег 1000 м (мин. сек.) | 4.00 | - | - | - |
| 4 | Бег 3000 м (мин. сек.) | 15.00 | 12.45 | 13.15 | 14.00 |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 200 | 240 | 230 | 220 |
| 6 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см) | 0 | 15 | 11 | 6 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 34 | 50 | 45 | 40 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 700 гр (м) | 25 | 38 | 35 | 30 |
| 9 | Подтягивание на перекладине (кол-во раз) | 5 | 14 | 11 | 7 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) | 15 | 35 | 30 | 18 |

Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (девушки)

| № | Контрольные нормативы | 3-4 сем | 5- 6 семестр | | |
|----|---|---------|--------------|-------|------|
| | | зачет | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Бег 100 м (сек) | 18.5 | 16.5 | 17.0 | 18.0 |
| 2 | Челночный бег 10х10 м (сек) | 35.0 | - | - | - |
| 3 | Бег 500 м (мин. сек.) | 2.15 | - | - | - |
| 4 | Бег 2000 м (мин. сек.) | 6/вр | 10.30 | 11.15 | 6/вр |
| 5 | Прыжок в длину с места (см) | 140 | 195 | 180 | 160 |
| 6 | Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи (см) | 6 | 16 | 13 | 8 |
| 7 | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 24 | 47 | 40 | 30 |
| 8 | Метание спортивного снаряда весом 500 гр (м) | 10 | 21 | 17 | 12 |
| 9 | Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине (кол-во раз) | 5 | 20 | 15 | 8 |
| 10 | Сгибание и разгибание рук в упоре на полу (кол-во раз) | 5 | 14 | 12 | 7 |

9.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений и практического опыта

9.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче (экзамена, зачета или защите курсовой работы) и порядок ликвидации академической задолженности

Положение о проведении текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся (принято на заседании Ученого совета 31.08.2013г., протокол № 1)

9.3.2. Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине

устная письменная компьютерное тестирование иная

ИНАЯ – сдача контрольных нормативов с последующим письменным опросом

9.3.3. Особенности проведения (экзамена, зачета или курсовой работы)

Промежуточная аттестация по дисциплине проводится в виде:

- сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке. Нормативы сдаются в течение 1 академического часа. К сдаче нормативов допускаются студенты, выполнившие все формы текущего контроля в течение семестра и получившие по его итогам не менее 40 баллов по балльно-рейтинговой системе
- письменного опроса, содержащего несколько вопросов. Вопросы даются по вариантам. На работу отводится один академический час.