

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 03

54.02.01 «Дизайн» (по отраслям),

Специальность: Дизайн интерьера, Промышленная графика, Дизайн ландшафта, ВЕБ-дизайн

Квалификация: дизайнер

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)	<b>Максимальная учебная нагрузка</b>	344		
	<b>Обязательные учебные занятия</b>	172		
	Лекции, уроки	2		
	Практические занятия, семинары	170		
	Лабораторные занятия	-		
	Курсовой проект (работа)	-		
	<b>Самостоятельная работа (в т.ч. консультации)</b>	172(20)		
Формы контроля по семестрам (номер семестра)	Экзамен	-		
	Зачёт	1,2,3,4		
	Дифференцированный зачёт	5		
	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 № 20-02/1/12, 20-02/1/13, 20щ-02/1/14, 20-02/1/15,  
19-02/1/12, 18-02/1/12, 54/34, 19-02/1/13, 18-02/1/13, 54/35  
19-02/1/14, 18-02/1/14, 54/36, 19-02/1/15, 18-02/1/15, 54/37

# 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 учебный цикл   
Профессиональный модуль:  \_\_\_\_\_  
(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 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

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

ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать

## 1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

- Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2-4, 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 4, 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. Легкая атлетика, обучение технике и практике -бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бега на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов; прыжков в длину- прыжки в	17		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
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		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 1 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	<b>7</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине 1 семестре - зачёт</b>	<b>2</b>		
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	23		
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	23		
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	16		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 2 семестре- контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	<b>4</b>		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине 2 семестре - зачёт</b>	<b>2</b>		
Тема 9. Легкая атлетика, тренировка и совершенствование техники -бег на короткие дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование; бег на средние дистанции: бег по дистанции, преодоление поворотов; прыжки в длину- прыжки в длину с места и с разбега: разбег, отталкивание, приземление; методики самоподготовки, оценки работоспособности, усталости, восстановления, практика судейства	15		
Тема 10. 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 11. Совершенствование техники и практики игры в волейбол- техника верхней прямой подачи ,подачи в заданную зону, передачи и приёма мяча сверху двумя руками, передачи и приёма мяча снизу двумя руками, блокирования; практика, тактика игры и судейства; методика выполнения специальных упражнений для самоподготовки; общая физическая подготовка (ОФП) - упражнения на гибкость и	14		

Наименование и содержание тем и форм контроля	Выделяемое время (часы)		
	очное обучение	очно-заочное обучение	заочное обучение
силовой направленности.			
Тема 12. Совершенствование техники игры в флорбол - хват клюшки, передачи на месте и в движении, ведение, обводка, броски из опорного положения и после ведения, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка (ОФП): упражнения на гибкость и силовой направленности	10		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 3 семестре- контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	7		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в 3 семестре - зачёт</b>	2		
Тема 13. Совершенствование техники и практики игры в баскетбол(продолжение)- передачи мяча, ведение мяча, броски в кольцо с места и в движении, с близких и средних дистанций, ловля мяча и перехваты, командные тактические взаимодействия, специальные упражнения для самоподготовки, правила игры, практика судейства и игры; общая физическая подготовка (ОФП)- упражнения на гибкость и силовой направленности	19		
Тема 14 . Совершенствование техники игры в бадминтон – приём снизу и сверху, подача в заданную зону; нападающий удар, правила игры, игровая практика; общая физическая подготовка ( ОФП ): упражнения на гибкость и силовой направленности	15		
Тема 15. Многоборье ГТО, совершенствование техники и практики - бег на 100 м; метание гранаты; бег на дальние дистанции; нормативы по силовой подготовке; стрельба из пневматической винтовки	27		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 4 семестре- контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	5		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в 4 семестре - зачёт</b>	2		
Тема 15. Многоборье ГТО, совершенствование 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	17		
Тема 16. Совершенствование техники и практики спортивных игр -техника защиты, нападения ,тактика, практика судейства игры- баскетбола волейбола, бадминтона, флорбола; методика самоподготовки	22		
Тема 17. Практика профессионально – прикладной физической подготовки – 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	26		
Тема 18. Многоборье ГТО, тренировка и самоподготовка- нормативы по силовой подготовке; , методика самоподготовки	13		
<b>Текущий контроль по дисциплине в 5 семестре: контрольные нормативы, контрольные упражнения</b>	8		
<b>Промежуточная аттестация по дисциплине в 5 семестре- дифференцированный зачёт</b>	2		
<b>ВСЕГО:</b>	<b>344</b>		

### 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 семестра	Объем (часы)
5.	1	2				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>2</b>				

### 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)
	Вводное занятие	1	2				
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	2				
2.2	Комплексы ОРУ	1	2				
3.1	Волейбол: основные технические приёмы, ОФП	1	6				
3.2	Волейбол : основные правила, практика игры, ОФП	1	2				
4.1	Флорбол: техника игры	1	4				
4.2	Флорбол: основные правила, практика игры, ОФП	1	2				
<b>1-4</b>	<b>зачёт</b>	<b>1</b>	<b>2</b>				
6.1	Баскетбол: тренировка изученных приёмов, ОФП	2	8				
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	4				
8.1	Туризм, стрельба, правила соревнований	2	2				
8.2	Бег на 100 метров	2	2				
8.3	Силовые нормативы	2	4				
<b>6-8</b>	<b>зачёт</b>	<b>2</b>	<b>2</b>				
9.1	Бег на короткие дистанции,	3	2				
9.2	Прыжки в длину	3	2				
9.3	Бег на средние дистанции	3	4				
10	Методика составления комплексов направленной коррекции	3	4				
11.1	Волейбол: совершенствование техники, ОФП	3	6				
11.2	Тактика игры в защите и нападении в волейболе, ОФП	3	2				
12.1	Флорбол: совершенствование техники	3	4				
12.2	Совершенствование практики игры в флорболе	3	2				
<b>9-12</b>	<b>зачёт</b>	<b>3</b>	<b>2</b>				
13.1	Баскетбол: совершенствование техники, ОФП	4	6				
13.2	Совершенствование тактики, практика игры и судейства в баскетболе,	4	4				
14.1	Бадминтон: совершенствование техники, ОФП	4	4				
14.2	Совершенствование практики игры в бадминтон, ОФП	4	4				
15.1	стрельба	4	2				
15.2	Бег 100 м	4	2				
15.3	Метание гранаты	4	4				

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)
15.4	Тренировка и сдача силовых нормативов	4	2				
15.5	Бег на длинные дистанции	4	4				
<b>14-15</b>	<b>Зачёт</b>	<b>4</b>	<b>2</b>				
15.5	Бег на длинные дистанции	5	6				
15.6	Прыжки в длину	5	4				
16.1	Волейбол, ОФП	5	4				
16.2	Флорбол, ОФП	5	3				
16.3	Баскетбол, ОФП	5	3				
16.4	Бадминтон, ОФП	5	3				
17.1	Методика проведения разминки с группой	5	2				
17.2	Практика проведения разминки с группой	5	11				
18	Тренировка и сдача силовых нормативов	5	6				
<b>15-18</b>	<b>Дифференцированный зачёт</b>	<b>5</b>	<b>2</b>				
<b>Всего:</b>			<b>170</b>				

### 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 семестра	Кол-во
1.1-1.3	Контрольный норматив	1	3				
3.1	Контрольное упражнение	1	1				
4.1	Контрольное упражнение	1	1				
5.1	Письменный опрос	1	1				
6.1	Контрольное упражнение	2	1				
7.1	Контрольное упражнение	2	1				
8.2-8.3	Контрольный норматив	2	3				
9.1-9.3	Контрольный норматив	3	3				
11.1	Контрольное упражнение	3	1				
11.2	Контрольный норматив	3	1				
12.1	Контрольное упражнение	3	1				
12.2	Контрольный норматив	3	1				
13.1	Контрольное упражнение	4	1				
14.1	Контрольное упражнение	4	1				
15.2-15.5	Контрольный норматив	4	4				
15.5-15.6	Контрольный норматив	5	2				
16.1-16.4	Контрольное упражнение	5	2				
17.2	Контрольное упражнение	5	1				
18	Контрольный норматив	5	2				

## 6. САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Виды самостоятельной работы обучающегося	Очное обучение		Очно-заочное обучение		Заочное обучение	
	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)	Номер семестра	Объем (часы)
Освоение теоретического материала	1	2				
Подготовка к практическим занятиям	1	9				
консультации	1	4				
Домашние задания	1	10				
Подготовка к сдаче нормативов	1	7				
Подготовка к практическим занятиям	2	12				
консультации	2	4				
Домашние задания	2	12				
Подготовка к сдаче нормативов	2	6				
Подготовка к практическим занятиям	3	10				
консультации	3	2				
Домашние задания	3	11				
Подготовка к сдаче нормативов	3	5				
Подготовка к практическим занятиям	4	12				
консультации	4	4				
Домашние задания	4	12				
Подготовка к сдаче нормативов	4	6				
Подготовка к практическим занятиям	5	15				
консультации	5	6				
Домашние задания	5	15				
Подготовка к сдаче нормативов	5	8				
<b>ВСЕГО:</b>		<b>172</b>				

## 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
<b>Лекции, уроки</b> Разъясняются правила техники безопасности, основы здорового образа жизни				
<b>Практические занятия</b> Разъясняются правила соревнований по спортивным играм, 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 преподавателем	Тренинг исследовательская работа, диспуты, разбор конкретных ситуаций, приём конкретных решений, командные соревнования малых групп	75		
<b>Лабораторные занятия</b> Не предусмотрены				
<b>ВСЕГО:</b>		75		

## 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 текущего контроля	30	-Отсутствие пропусков занятий- максимум 50 баллов -Выполнение всех форм текущего контроля -максимум 50 баллов
2	Уровень самоподготовки и активность во время занятий	30	Достигнутый уровень прогресса в выполнении контрольных нормативов после самостоятельных занятий: -по легкой атлетике – максимум 30 баллов -по многоборью ГТО- максимум 30 баллов -другие упражнения – максимум 20 баллов Работа на уроках- максимум 20 баллов
3	Активность во внеурочных мероприятиях по физической культуре и спорту	40	- 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
<b>ИТОГО (%):</b>		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	3 (удовлетворительно)	
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не зачтено
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](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](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**

Программное обеспечение –  
Microsoft Windows 10Pro  
Office Standart 2016

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

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

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

1. Спортивный зал
2. Вспомогательные помещения:  
раздевалки-3; тренерская; тренажерная комната; кладовая
3. Спортивный инвентарь:  
для обеспечения занятий по спортивным играм;  
для обеспечения занятий по физической подготовке;  
для занятий с элементами фитнеса и гимнастики;  
для занятий по легкой атлетике, многоборью ГТО и туризму;  
для участия в соревнованиях по лыжному спорту

## **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 2	Организует собственные самостоятельные занятия, выбирает правильные методики тренировки по формированию телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники	Нормы контрольных нормативов, условия выполнения контрольных заданий	Контрольные нормативы
ОК 3	выполняет и составляет комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, выполняет гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия спортивных игр.	Нормы контрольных нормативов, условия выполнения контрольных заданий,	Контрольные нормативы
ОК 4	владеет современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,	Нормы контрольных нормативов, условия	Контрольные нормативы

Коды компетенций	Показатели оценивания компетенций	Наименование оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде УМК цикловой комиссии
	поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	выполнения контрольных заданий,	
ОК 6	Обучающийся обладает умениями и знаниями по физической культуре, необходимыми в организации проведении спортивных соревнований, их судейства, разрешения спорных ситуаций, работы с участниками, организаторами, судьями.	Задания по изучению правил соревнований, практические задания по судейству	Контрольные нормативы
ОК 8	Обучающийся обладает умениями и знаниями по физической культуре, необходимыми в практической и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий. Способен составить необходимые комплексы упражнений, контролировать своё самочувствие, оценивать подготовленность.	Нормы контрольных нормативов, условия выполнения контрольных заданий, вопросы для письменного опроса	Контрольные нормативы, Перечень вопросов по изучению теории (10 вопросов)

### 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 требований на оценку отлично и выше с правильной техникой
75 – 85	4 (хорошо)	Выполнение контрольного норматива согласно требований на оценку хорошо и выше но ниже отлично с правильной техникой или незначительными ошибками
61 – 74		
51 - 60	3 (удовлетворительно)	Выполнение контрольного норматива согласно требований на оценку удовлетворительно и выше но ниже хорошо
40 – 50		
17 – 39	2 (неудовлетворительно)	Не выполнение норматива
1 – 16		
0		
40 – 100	Зачтено	Выполнение упражнения с количеством без ошибок или с с количеством ошибок предусмотренных для получения оценки зачтено
0 – 39	Не зачтено	Упражнение выполнено с большим количеством ошибок

## 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?

### 9.2.2. Перечень тем докладов (рефератов, эссе, пр.) по дисциплине

не предусмотрено

### 9.2.3 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (юноши)

№	Контрольные нормативы	1-2 сем	3-4 сем	5 семестр		
		зачет	зачет	5	4	3
1	Бег 100 м ( сек )	15.0	14.8	13.5	14.0	14.5
2	Челночный бег 10x10 м (сек)	29.5	28.5	-	-	-
3	Бег 1000 м ( мин. сек. )	4.00	3.50	-	-	-
4	Бег 3000 м ( мин. сек. )	15.00	14.30	12.45	13.15	14.00
5	Прыжок в длину с места ( см )	200	210	240	230	220
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи ( см )	0	4	15	11	6
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( количество раз за 1 мин )	34	36	50	45	40
8	Метание спортивного снаряда весом 700 гр ( м )	25	28	38	35	30
9	Подтягивание на перекладине ( кол-во раз )	5	6	14	11	7
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу ( кол-во раз )	15	18	35	30	18

### 9.2.4 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности обучающихся (девушки)

№	Контрольные нормативы	1-2 сем	3-4 сем	5 семестр		
		зачет	зачет	5	4	3
1	Бег 100 м ( сек )	18.5	18.0	16.5	17.0	18.0
2	Челночный бег 10x10 м (сек)	35.0	34.0	-	-	-
3	Бег 500 м ( мин. сек. )	2.15	2.10	-	-	-
4	Бег 2000 м ( мин. сек. )	б/вр	б/вр	10.30	11.15	б/вр
5	Прыжок в длину с места ( см )	140	150	195	180	160
6	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье ниже уровня скамьи ( см )	6	8	16	13	8
7	Поднимание туловища из положения лёжа на спине ( количество раз за 1 мин )	24	30	47	40	30
8	Метание спортивного снаряда весом 500 гр ( м )	10	12	21	17	12
9	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине ( кол-во раз )	5	6	20	15	8
10	Сгибание и разгибание рук в упоре на полу ( кол-во раз )	5	6	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 – включает письменные ответы на вопросы и сдача контрольных нормативов по общефизической подготовке

### **9.3.3. Особенности проведения (экзамена, зачета)**

Промежуточная аттестация по предмету проводится-

в 1 семестре в виде:

- письменного опроса, содержащего несколько вопросов. Вопросы даются по вариантам. На работу отводится один академический час;
- 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.

В 2-5 семестрах в виде:

- сдачи контрольных нормативов по общефизической подготовке. Нормативы сдаются в течение 2 академических часов. 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