

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

Инженерная школа одежды (колледж)

(Наименование колледжа)

УТВЕРЖДАЮ
Первый проректор,
проректор по учебной работе

_____ А.Е. Рудин

«30» _____ 06 _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ. 05

(Индекс дисциплины)

Физическая культура

(Наименование дисциплины)

Цикловая комиссия: Физической культуры

Специальность: 54.02.04 «Реставрация»

Квалификация: Художник-реставратор

Программа подготовки: Углублённая

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 | 284 | | |
| | Обязательные учебные занятия | 142 | | |
| | Лекции, уроки | 4 | | |
| | Практические занятия, семинары | 138 | | |
| | Лабораторные занятия | | | |
| | Курсовой проект (работа) | | | |
| Самостоятельная работа (в т.ч. консультации) | 142 | | | |
| Формы контроля по семестрам (номер семестра) | Экзамен | | | |
| | Дифференцированный зачет | 3,4,5,6 | | |
| | 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 № 20-02/1/24, 19-02/1/24,
18-02/1/24

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 сформировать компетенции в области физической культуры

1.3. Задачи дисциплины

- Представить технологии современных оздоровительных систем физического воспитания, обогатить индивидуальный опыт занятий специально – прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта
- Дать представление о системе профессиональных и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.
- Раскрыть систему знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.

1.4. Компетенции, формируемые у обучающегося в процессе освоения дисциплины

Общекультурные: (ОК)

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.

ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством.

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

ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

1.5. В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь: 1) использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей (ОК 2, ОК 3, ОК 4)

Знать: 1) о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; (ОК 2, ОК 6, ОК 8, ОК 9)

2) основы здорового образа жизни. (ОК 2, ОК 6, ОК 8, ОК 9)

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

ОД.02.02 История (ОК 2, 4, 8)

ОД.02.05 Пластическая анатомия (ОК 2, 4, 8)

ОД.02.06 Информационные технологии (ОК 4, 9)

2. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

| Наименование и содержание учебных модулей, тем и форм контроля | Выделяемое время (часы) | | |
|--|-------------------------|-----------------------|------------------|
| | очное обучение | очно-заочное обучение | заочное обучение |
| Тема 1. Легкая атлетика. Бег на средние и длинные дистанции; бег на короткие дистанции; беговые эстафеты и упражнения. | 26 | | |
| Тема 2 . Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса; упражнения для развития силы мышц ног; упражнения для развития силы мышц живота | 32 | | |
| Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, рефераты) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | | |
| Всего за 3 семестр | 64 | | |
| Тема 3. Общая физическая подготовка (Основной вариант) Упражнения для развития силовых способностей, общей и специальной выносливости, быстроты, гибкости, координационных способностей | 36 | | |
| Тема 4. Спортивные игры Волейбол: техника перемещений, подач, передач, нападающих ударов, приемов, блоков; основные тактические приемы, тактика нападения и защита | 42 | | |
| Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, реферат) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | | |
| Всего за 4 семестр | 84 | | |
| Тема 5. Легкая атлетика. Метание теннисного мяча на дальность; прыжки в длину с места; бег на средние дистанции. | 22 | | |
| Тема 6 . Общая физическая подготовка. Гимнастические упражнения. упражнения для развития быстроты и координационных способностей; упражнение для развития выносливости, упражнения для развития силовых способностей. Составление комплекса гимнастических или общеразвивающих упражнений. | 24 | | |
| Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, реферат) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | | |
| Всего за 5 семестр | 52 | | |
| Тема 7. Спортивные игры «Баскетбол» Баскетбол: способы передвижений с мячом, ведение, повороты, передачи и ловля мяча, броски баскетбольного мяча в корзину, основные тактические приемы. | 38 | | |
| Тема 8. Спортивные игры «Волейбол» способы передвижений с мячом, передачи, подачи, приёмы, нападающие удары, блоки, основные тактические приемы. | 40 | | |
| Текущий контроль (Прием контрольных нормативов реферат) | 4 | | |
| Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет) | 2 | | |
| Всего за 6 семестр | 84 | | |
| ВСЕГО: | 284 | | |

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) |
| | | | | | | |

| Номера изучаемых тем | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|----------------------|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| Тема 1 | 3 | 2 | | | | |
| Тема 2 | 4 | 2 | | | | |
| ВСЕГО: | | 4 | | | | |

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) |
| Тема 1. | Практическая работа Техника и тактика бега. Бег на средние дистанции 100м,500м и 1000; бег на короткие дистанции; эстафета на скоростной бег; | 3 | 12 | | | | |
| | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов) | 3 | 2 | | | | |
| Тема 2. | Практическая работа Упражнения для развития силовых способностей: сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола (отжимание), подтягивание на низкой перекладине и высокой перекладине | 3 | 12 | | | | |
| | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, рефераты) | 3 | 2 | | | | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | 3 | 2 | | | | |
| | Всего | 3 | 30 | | | | |
| Тема 3. | Практическая работа Поднимание и опускание туловища, лёжа на коврике, до угла 90 градусов, количество раз за одну минуту. | 4 | 6 | | | | |
| Тема 3. | Практическая работа Наклон туловища вперёд стоя с прямыми ногами на гимнастической скамейке | 4 | 4 | | | | |
| Тема 3. | Практическая работа Метание теннисного мяча в цель – баскетбольные щиты с разметкой, количество очков из 10 попыток. | 4 | 8 | | | | |
| Тема 3. | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов, рефераты) | 4 | 2 | | | | |
| Тема 4. | Практическая работа Волейбол. Изучение техники подач и тренировка. Кол-во подач через сетку. Тактика нападения и защиты; эстафеты с б/б мячами; | 4 | 16 | | | | |

| 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) |
| | ведение б/б мяча вокруг в/б площадки; | | | | | | |
| Тема 4. | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов) | 4 | 2 | | | | |
| Тема 4. | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | 4 | 2 | | | | |
| | Всего | 4 | 40 | | | | |
| Тема 5 | Практическая работа Метание теннисного мяча на дальность; прыжки в длину с места; бег на средние дистанции. | 5 | 10 | | | | |
| Тема 5 | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов) | 5 | 2 | | | | |
| Тема 6. | Практическая работа Челночный бег - 3x10 метров | 5 | 4 | | | | |
| Тема 6. | Практическая работа Выполнить упражнение для развития силовых способностей плечевого пояса и разных групп мышц | 5 | 4 | | | | |
| Тема 6. | Практическая работа Выполнить прыжки со скакалкой количество раз за 30 секунд. | 5 | 2 | | | | |
| Тема 6. | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов) | 5 | 2 | | | | |
| | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | 5 | 2 | | | | |
| | Всего | 5 | 26 | | | | |
| Тема 7. | Практическая работа Выполнение передач мяча – специальные упражнения | 6 | 4 | | | | |
| Тема 7. | Практическая работа Выполнение ведения мяча – специальные упражнения | 6 | 4 | | | | |
| Тема 7. | Практическая работа Выполнение бросков баскетбольного мяча в корзину - специальные упражнения | 6 | 4 | | | | |
| Тема 7. | Практическая работа Выполнение технических и тактических игровых приёмов | 6 | 4 | | | | |
| Тема 7. | Практическая работа Двусторонняя игра | 6 | 2 | | | | |
| Тема 7. | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов) | 6 | 2 | | | | |
| Тема 8 | Практическая работа Выполнение специальных упражнений по изучению техники подач, передач, | 6 | 8 | | | | |

| 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) |
| | приёмов мяча, нападающих ударов, блоков | | | | | | |
| Тема 8 | Практическая работа Выполнение специальных упражнений по изучению тактики игры | 6 | 8 | | | | |
| Тема 8 | Практическая работа Двусторонняя игра | 6 | 2 | | | | |
| Тема 8 | Текущий контроль (Прием контрольных нормативов) | 6 | 2 | | | | |
| Тема 8 | Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт) | 6 | 2 | | | | |
| | Всего | 6 | 42 | | | | |
| ВСЕГО: | | | 142 | | | | |

3.3. Лабораторные занятия

Не предусмотрено

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 |
| Темы 1-2 | <i>Приём контрольных нормативов</i> | 3 | 1 | | | | |
| Темы 1-2 | <i>Проверка рефератов</i> | 3 | 1 | | | | |
| Темы 3-4 | <i>Приём контрольных нормативов</i> | 4 | 1 | | | | |
| Темы 3-4 | <i>Проверка рефератов</i> | 4 | 1 | | | | |
| Темы 5-6 | <i>Приём контрольных нормативов</i> | 5 | 1 | | | | |
| Темы 5-6 | <i>Проверка рефератов</i> | 5 | 1 | | | | |
| Тема 7-8 | <i>Приём контрольных нормативов</i> | 6 | 1 | | | | |
| Тема 7-8 | <i>Проверка рефератов</i> | 6 | 1 | | | | |

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) |
| Выполнение домашних заданий | 3 | 12 | | | | |
| Подготовка рефератов | 3 | 10 | | | | |
| Подготовка к дифференцированному зачёту | 3 | 10 | | | | |
| Всего | 3 | 32 | | | | |
| Выполнение домашних заданий | 4 | 16 | | | | |
| Подготовка рефератов | 4 | 10 | | | | |

| Виды самостоятельной работы обучающегося | Очное обучение | | Очно-заочное обучение | | Заочное обучение | |
|--|----------------|--------------|-----------------------|--------------|------------------|--------------|
| | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) | Номер семестра | Объем (часы) |
| Подготовка к дифференцированному зачёту | 4 | 16 | | | | |
| Всего | 4 | 42 | | | | |
| Выполнение домашних заданий | 5 | 8 | | | | |
| Подготовка рефератов | 5 | 8 | | | | |
| Подготовка к дифференцированному зачёту | 5 | 10 | | | | |
| Всего | 5 | 26 | | | | |
| Выполнение домашних заданий | 6 | 14 | | | | |
| Подготовка рефератов | 6 | 14 | | | | |
| Подготовка к дифференцированному зачёту | 6 | 14 | | | | |
| Всего | 6 | 42 | | | | |
| ВСЕГО: | | 142 | | | | |

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: лекции обеспечивают теоретическое изучение дисциплины. На лекциях излагается основное содержание курса. | Не предусмотрено | - | | |
| Практические занятия, семинары: Обеспечивают возможность обучающимся стать полноправными участниками процесса восприятия, опыт обучающихся служит основным источником учебного познания. | командное соревнование малых групп обучающихся, игровые имитационные игры | 36 | | |
| Лабораторные занятия: Не предусмотрено | | | | |
| ВСЕГО: | | 36 | | |

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 | Аудиторная активность: посещение лекций и практических занятий, сдача контрольных нормативов | 40 | 3 семестр 4 балла за каждое занятие (всего 16 занятия в семестре), максимум 64 балла 6 баллов за сдачу контрольных нормативов текущего контроля (всего 6 нормативов), максимум 36 баллов 4 семестр |

| | | | |
|-------------------|--|-----|--|
| | | | 4 балла за каждое занятие (всего 21 занятие в семестре), максимум 84 балла 4 балла за сдачу контрольных нормативов текущего контроля (всего 4 норматива), максимум 16 баллов 5 семестр 4 балла за каждое занятие (всего 13 занятия в семестре), максимум 52 балла 8 баллов за сдачу контрольных нормативов текущего контроля (всего 6 нормативов), максимум 48 баллов 6 семестр 4 балла за каждое занятие (всего 21 занятие в семестре), максимум 84 балла 4 балла за сдачу контрольных нормативов текущего контроля (всего 4 норматива), максимум 16 баллов |
| 2 | Подготовка и представление устных докладов, либо участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях на первенство СПбГУПТД, района, участие в спартакиадах ССУЗов, во Всероссийских массовых соревнованиях и мероприятиях | 20 | До 100 баллов за доклад на занятии (всего 1 доклад в семестре), максимум 100 баллов; либо участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях – 50 баллов, призовое место 50 баллов, максимум 100 баллов. |
| 3 | Сдача дифференцированного зачёта | 40 | Сдача нормативов обязательного минимума - 50 баллов; демонстрация прироста обучающегося в показателях физической подготовленности за определённый период времени – 50 баллов. Либо сдача рефератов на заданную тему – 50 баллов, устное раскрытие информации по теме – 50 баллов (для особых групп здоровья). |
| ИТОГО (%): | | 100 | |

Перевод балльной шкалы в традиционную систему оценивания

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

8. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

8.1. Учебная литература

а) основная учебная литература

- Гусева, М. А. Физическая культура. Волейбол : учебное пособие / М. А. Гусева, К. А. Герасимов, В. М. Климов. — Новосибирск : Новосибирский государственный технический университет, 2019. — 80 с. — ISBN 978-5-7782-3932-6. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/98756.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователей
- Татарова, С. Ю. Физическая культура как один из аспектов составляющих здоровый образ жизни студентов / С. Ю. Татарова, В. Б. Татаров. — Москва : Научный консультант, 2017. — 211 с. — ISBN 978-5-9909615-6-2. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/75150.html> — Режим доступа: для авторизир. Пользователей

б) дополнительная учебная литература

1. Барышева, Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний : учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов : Профобразование, 2020. — 214 с. — ISBN 978-5-4488-0574-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
2. Глазина, Т. А. Лечебная физическая культура : практикум для СПО / Т. А. Глазина, М. И. Кабышева. — Саратов : Профобразование, 2020. — 124 с. — ISBN 978-5-4488-0539-4. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91886.html>. — Режим доступа: для авторизир. Пользователей
3. Гаврилов, В. И. Физическая культура и спорт. Практика педагогических игр в психологическом воспитании студентов : учебное пособие / В. И. Гаврилов, Л. Г. Рубис, Т. Ю. Тарасеня. — Санкт-Петербург : Санкт-Петербургский государственный университет промышленных технологий и дизайна, 2019. — 98 с. — ISBN 978-5-7937-1634-5. — Текст : электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS : [сайт]. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102487.html>. — Режим доступа: для авторизир. пользователе

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

1. Джалилов П. Б. Физическая культура. Биохимические основы спортивной работоспособности [Электронный ресурс]: учебное пособие / Джалилов П. Б., Гусельникова Е. В., Стогова Е. А. — СПб.: СПбГУПТД, 2018.— 132 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=2018173, по паролю.
2. Никулина Л. Б. Физическая культура. Теория и методика развития опорно-двигательного аппарата [Электронный ресурс]: учебное пособие / Никулина Л. Б., Храпов В. И., Трушина Т. Л., Никулин И. В. — СПб.: СПбГУПТД, 2019.— 169 с.— Режим доступа: http://publish.sutd.ru/tp_ext_inf_publish.php?id=201999, по паролю.

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

Информационная система «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» [Электронный ресурс]. URL: <http://window.edu.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 10 Pro;

Office Standart 2016

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

1. Спортивный зал
2. Спортивные снаряды
3. компьютер, проектор с экраном

8.6. Иные сведения и (или) материалы

Не предусмотрено

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 | Самостоятельно организывает место занятий, подбирает средства и инвентарь и применяет их в конкретных условиях. | <i>Практическое задание, доклады</i> | <i>Варианты практических заданий, Перечень тем докладов (22 темы)</i> |
| ОК 3 | Анализирует конкретную ситуацию и может при помощи | <i>Практическое задание, доклады</i> | <i>Варианты практических заданий,</i> |

| Коды компетенций | Показатели оценивания компетенций | Наименование оценочного средства | Представление оценочного средства в фонде УМК цикловой комиссии |
|------------------|--|--------------------------------------|---|
| | альтернативных процедур выполнить поставленную задачу | | <i>Перечень тем докладов (22 темы)</i> |
| ОК 4. | Грамотно понимает поставленную задачу, соотносит практические умения с теоретическими знаниями. | <i>Практическое задание, доклады</i> | <i>Варианты практических заданий, Перечень тем докладов (22 темы)</i> |
| ОК 6. | Понимает логику командных игр, способы распределений функций игроков. | <i>Практическое задание, доклады</i> | <i>Варианты практических заданий, Перечень тем докладов (22 темы)</i> |
| ОК 8. | Понимает значимость физической культуры в современном мире. Умеет поддерживать физическое здоровье, опираясь на теоретические знания физического воспитания. | <i>Практическое задание, доклады</i> | <i>Варианты практических заданий, Перечень тем докладов (22 темы)</i> |
| ОК 9. | Анализирует и применяет современные методики физического воспитания. Ориентируется в современных спортивных направлениях. | <i>Практическое задание, доклады</i> | <i>Варианты практических заданий, Перечень тем докладов (22 темы)</i> |

9.1.2. Описание шкал и критериев оценивания сформированности компетенций

| Баллы | Оценка по традиционной шкале | Критерии оценивания сформированности компетенций | |
|----------|------------------------------|---|--|
| | | Устное собеседование | Практическая работа |
| 86 - 100 | 5 (отлично) | Полный, исчерпывающий ответ, явно демонстрирующий глубокое понимание предмета и широкую эрудицию в оцениваемой области. Критический, оригинальный подход к материалу. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 75 – 85 | 4 (хорошо) | Ответ полный, основанный на проработке всех обязательных источников информации. Подход к материалу ответственный, но стандартный. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме, но были допущены не более двух незначительных ошибок. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 61 – 74 | | Ответ стандартный, в целом качественный, основан на всех обязательных источниках информации. Присутствуют небольшие пробелы в знаниях или | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, , легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в |

| | | | |
|---------|----------------------------|--|--|
| | | несущественные ошибки. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | надлежащем ритме, но были допущены значительные ошибки. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 51 - 60 | 3 (удовлетворительно) | Ответ воспроизводит в основном только лекционные материалы, без самостоятельной работы с рекомендованной литературой. Демонстрирует понимание предмета в целом, без углубления в детали. Присутствуют существенные ошибки или пробелы в знаниях по некоторым темам. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 40 – 50 | | Ответ неполный, основанный только на лекционных материалах. При понимании сущности предмета в целом – существенные ошибки или пробелы в знаниях сразу по нескольким темам, незнание (путаница) важных терминов. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Задание выполнено полностью, но с многочисленными существенными ошибками. При этом нарушены правила оформления или сроки представления работы. Учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 17 – 39 | 2 (неудовлетворительно) | Неспособность ответить на вопрос без помощи экзаменатора. Незнание значительной части принципиально важных элементов дисциплины. Многочисленные грубые ошибки. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 1 – 16 | | Непонимание заданного вопроса. Неспособность сформулировать хотя бы отдельные концепции дисциплины. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Движение не выполнено. Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. |
| 0 | | Попытка списывания, использования неразрешенных технических устройств или пользования подсказкой другого человека (вне зависимости от успешности такой попытки). Не учитываются баллы, накопленные в течение семестра. | Отказ от выполнения упражнения. 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 тем докладов (рефератов.) по дисциплине (для обучающихся, отнесённых по медицинским показаниям к специальным группам здоровья)

| № п/п | Формулировка темы (рефератов, эссе, пр.) |
|-------|---|
| 1 | Цели и задачи дисциплины "Физическая культура". Роль физической культуры в воспитании личности. Виды физической культуры. |
| 2 | Спорт в физическом воспитании студентов. Олимпийские виды спорта. |
| 3 | Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. Лечебная физическая культура. |

| | |
|----|---|
| 4 | Основы здорового образа жизни. Краткая характеристика функциональной активности человека. Режим труда и отдыха. |
| 5 | Строение тела человека, его тканей, органов. Физиологические системы организма человека. |
| 6 | Воздействие на организм природных и социально-экологических факторов внешней среды. |
| 7 | История возникновения и развития легкой атлетики. Виды легкой атлетики. Легкая атлетика в современном мире. |
| 8 | Правила соревнований и их судейство в легкой атлетике. Лучшие спортсмены – легкоатлеты и наивысшие спортивные результаты в видах легкой атлетики. |
| 9 | Бег на короткие дистанции. Основы теории и методики обучения. |
| 10 | Бег на средние и длинные дистанции. Основы теории и методики обучения. |
| 11 | Прыжки в длину. Основы теории и методики обучения. |
| 12 | Метание предметов на дальность и в цель. Основы теории и методики обучения. |
| 13 | Физические способности человека. |
| 14 | Упражнения для развития силы. |
| 15 | Упражнения для развития выносливости. |
| 16 | Упражнения для развития быстроты. |
| 17 | Упражнения для развития ловкости. |
| 18 | Упражнения для развития гибкости. |
| 19 | Развитие физических качеств с помощью тренажеров. |
| 20 | Виды подвижных и спортивных игр с мячом. |
| 21 | Баскетбол. История возникновения и развития. Правила соревнований и судейство. Основные технические приемы игры. Основы тактики игры. Лучшие спортсмены – баскетболисты и спортивные команды. |
| 22 | Волейбол. История возникновения и развития. Правила соревнований и судейство. Основные технические приемы игры. Основы тактики игры. Лучшие спортсмены – волейболисты и спортивные команды. |

9.2.2. Варианты типовых заданий по дисциплине

| № п/п | Условия типовых заданий | Вариант ответа |
|-------|---|--|
| 1 | Бег на средние дистанции | Нормативы для девушек – 500 метров 1 мин 55 сек Для юношей -1000 метров 3мин 45 сек (на отлично) |
| 2 | Метание теннисного мяча на дальность (девушки). | Оценка (м): “5”-24 “4”-20 “3”-16. |
| 3 | Прыжки в длину с места | (на отлично) Девушки – 1м 80 см Юноши – 2 м 30см |
| 4 | Метание теннисного мяча в цель – баскетбольные щиты с разметкой с расстояния 15 м юноши (10м девушки), количество очков из 10 попыток (юноши). | Оценка (в очках): “5”-9 “4”-7 “3”-4;5. |
| 5 | Поднимание и опускание туловища до угла 90 градусов, лежа на гимнастическом коврике (брюшной пресс) за 1мин | Оценка (раз): “5”-40 “4”-35 |

| | | |
|----|---|--|
| | (девушки). Поднимание и опускание туловища до угла 90 градусов, лежа на гимнастическом коврике (брюшной пресс) за 1 мин (юноши). | “3”-30. Оценка (раз): “5”-42 “4”-37 “3”-32. |
| 6 | Выполнение челночного бега, 3x10 метров | Оценка в сек, (на отлично) 8,2 сек (девушки), 7,2 (юноши) |
| 7 | Выполнить подтягивание на высокой и низкой перекладинах | Оценка в размах. (на отлично) Высокая перекладина юноши – 13 раз Девушки, низкая перекладина – 15 раз |
| 8 | Выполнить прыжки со скакалкой | Оценка в размах за 30 секунд (на отлично) Девушки 75 раз Юноши 70 раз |
| 9 | Бег на короткие дистанции | 100 метров (на отлично) девушки – 16 секунд, юноши – 13 секунд |
| 10 | Баскетбол. Выполнение передач мяча в стенку с расстояния 2 м – девушки и 3м- юноши, количество за 30 секунд | (на отлично) Девушки – 31 раз, Юноши-28 раз. |

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

9.3.1. Условия допуска обучающегося к сдаче зачета 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 (у обучающихся из специальных групп здоровья)

устная письменная компьютерное тестирование иная

Форма проведения промежуточной аттестации по дисциплине (у обучающихся из основной и подготовительной групп здоровья)

устная письменная компьютерное тестирование иная

Иная – выполнение практических заданий (контрольных нормативов)

9.3.3. Особенности проведения (зачета)

- для обучающихся отнесённых по медицинским показаниям к специальным группам здоровья дифференцированный зачёт проходит в устной форме в виде устного собеседования по реферату.

- для обучающихся отнесённых к основной и подготовительной медицинским группам здоровья зачёт проходит в форме выполнения практических заданий в виде контрольных упражнений (нормативов).

На дифференцированный зачёт отводится 2 академических часа. Подводится итог за семестр с учётом выполненных контрольных упражнений текущего контроля.