

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ
БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

Рабочая программа дисциплины

Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту

Направление подготовки: 09.03.01. Информатика и вычислительная техника

Профиль подготовки: Автоматизированные системы обработки информации и управления

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целями освоения дисциплины «Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:

- понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- воспитание потребности в физическом самосовершенствовании и самовоспитании;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, повышение физической и умственной работоспособности;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.
- понимание роли физической культуры в развитие личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина «Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту» относится к вариативной части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Б 1. В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту» является основополагающей, представлена в таблице 2.2

Таблица 2.1. Требования к пререквизитам дисциплины

| Дисциплина | Раздел |
|---------------------|--|
| Физическая культура | Программа среднего (полного) общего образования. |

Таблица 2.2. Требования к постреквизитам дисциплины

| Дисциплина | Раздел |
|-------------------------|---------------------------------|
| Психология и педагогика | Психическая регуляция поведения |

3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Таблица 3.1 – Взаимосвязь планируемых результатов обучения по дисциплине и планируемых результатов освоения образовательной программы

| Индекс и содержание компетенции | Знания | Умения | Навыки и (или) опыт деятельности |
|--|--|--|---|
| (ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | Этап 1 -знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. Этап 2- знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. | Этап 1- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. Этап 2-уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. | Этап 1 – владеть практическими навыками основ физической культуры. Этап 2 -владеть практическими методами основ физической культуры. |

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 академических часов, распределение объема дисциплины на контактную работу обучающихся с преподавателем (КР) и на самостоятельную работу обучающихся (СР) по видам учебных занятий и по периодам обучения представлено в таблице 4.1.

Таблица 4.1 Распределение объема дисциплины по видам учебных занятий и по периодам обучения, академические часы

| № п/п | Вид учебных занятий | Итого КР | Итого СР | Сессия № 4 | | Сессия № 5 | |
|----------|--|----------|----------|------------|-----|------------|-----|
| | | | | КР | СР | КР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 1 | Лекции (Л) | | | | | | |
| 2 | Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | |
| 3 | Практические занятия (ПЗ) | | | 2 | 160 | 2 | 160 |
| 4 | Семинары (С) | | | | | | |
| 5 | Курсовое проектирование (КП) | | | | | | |
| 6 | Рефераты (Р) | | | | | | |
| 7 | Эссе (Э) | | | | | | |
| 8 | Индивидуальные домашние задания (ИДЗ) | | | | | | |
| 9 | Самостоятельное изучение вопросов (СИВ) | | | | | | |
| 10 | Подготовка к занятиям (ПкЗ) | | | | | | |
| 11 | Промежуточная аттестация | | | | 2 | | 2 |
| 12 | Наименование вида промежуточной аттестации | | | | | | |
| 13 | Всего | | | 2 | 162 | 2 | 162 |

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

| № п/п | Наименования разделов и тем | Семестр | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | | | | | | | | | | Коды формируемых |
|----------|---|---------|---|------------------------|-------------------------|----------|---------------------------------|--------------------|---------------------------|---------------------|---|--------------------------|---------------------|
| | | | лекции | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирован- ие | рефераты (эссе) | индивидуальный занятий | домашние занятия | самостоятель- ное изучение вопросов | подготовка к занятиям | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 1. | Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 4 | | | 2 | | | | | 80 | | | OK -8 |
| 1.1. | Тема 1-20 Легкая атлетика | 4 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 1.2. | Тема 21-40 Волейбол | 4 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 2 | Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 4 | | | | | | | | 80 | | | OK-8 |
| 2.1. | Тема 41-60 Баскетбол | 4 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 2.2 | Тема 61-80 Лыжная подготовка | 4 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 3. | Объем дисциплины в семестре | 4 | | | 2 | | | | | 160 | | 2 | OK-8 |
| 4. | Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 7 | | | 2 | | | | | 80 | | | OK -8 |
| 4.1. | Тема 81-100 Футбол | 7 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 4.2. | Тема 101-120 Гимнастика | 7 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 5. | Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 7 | | | | | | | | 80 | | | OK-8 |
| 5.1 | Тема 121-140 Легкая атлетика | 7 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 5.2 | Тема 141-160 О.Ф. П. | 7 | | | | | | | | 40 | | | OK -8 |
| 36 | Объем дисциплины в семестре | 7 | | | 2 | | | | | 160 | | 2 | OK-8 |
| 7. | Всего по дисциплине | | | | 4 | | | | | 320 | | 4 | OK -8 |

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.1- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.1- Темы практических занятий

| № п.п. | Наименование темы занятия | Объем, академические часы |
|----------|---|---------------------------|
| 4 сессия | | |
| ПЗ - 1 | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом. | 2 |
| 4 сессия | | |
| ПЗ – 2 | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. | 2 |

5.2.1- Темы самостоятельных занятий

| № п.п. | Наименование темы занятий | Объем, Академические часы |
|----------|---------------------------|---------------------------|
| 4 сессия | | |
| C3 - 1 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 2 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 3 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 4 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 5 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 – 6 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 – 7 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 – 8 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 – 9 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 – 10 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -11 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -12 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -13 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -14 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -15 | Легкая атлетика. | 2 |

| | | |
|---------|------------------|---|
| C3 -16 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -17 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -18 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -19 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 -20 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 - 21 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 22 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 23 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 24 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 25 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 26 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 27 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 28 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 29 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 30 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 31 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 32 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 33 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 34 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 35 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 36 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 37 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 38 | Волейбол. | 2 |
| C3 - 39 | Волейбол. | 2 |
| C3- 40 | Волейбол. | 2 |
| C3 -41 | Баскетбол | 2 |
| C3 -42 | Баскетбол | 2 |
| C3 -43 | Баскетбол | 2 |
| C3 -44 | Баскетбол | 2 |
| C3 -45 | Баскетбол | 2 |
| C3 -46 | Баскетбол | 2 |
| C3 -47 | Баскетбол | 2 |
| C3 -48 | Баскетбол | 2 |
| C3 -49 | Баскетбол | 2 |
| C3 -50 | Баскетбол | 2 |

| | | |
|--------|-------------------|---|
| C3 -51 | Баскетбол | 2 |
| C3 -52 | Баскетбол | 2 |
| C3 -53 | Баскетбол | 2 |
| C3 -54 | Баскетбол | 2 |
| C3 -55 | Баскетбол | 2 |
| C3 -56 | Баскетбол | 2 |
| C3 -57 | Баскетбол | 2 |
| C3 -58 | Баскетбол | 2 |
| C3 -59 | Баскетбол | 2 |
| C3 -60 | Баскетбол | 2 |
| C3 -61 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -62 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -63 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -64 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -65 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -66 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -67 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -68 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -69 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -70 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -71 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -72 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -73 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -74 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -75 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -76 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -77 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -78 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -79 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -80 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 -81 | Футбол | 2 |
| C3 -82 | Футбол | 2 |
| C3 -83 | Футбол | 2 |
| C3 -84 | Футбол | 2 |
| C3 -85 | Футбол | 2 |

| | | |
|---------|------------|---|
| C3 -86 | Футбол | 2 |
| C3 -87 | Футбол | 2 |
| C3 -88 | Футбол | 2 |
| C3 -89 | Футбол | 2 |
| C3 -90 | Футбол | 2 |
| C3 -91 | Футбол | 2 |
| C3 -92 | Футбол | 2 |
| C3 -93 | Футбол | 2 |
| C3 -94 | Футбол | 2 |
| C3 -95 | Футбол | 2 |
| C3 -96 | Футбол | 2 |
| C3 -97 | Футбол | 2 |
| C3 -98 | Футбол | 2 |
| C3 -99 | Футбол | 2 |
| C3 -100 | Футбол | 2 |
| C3 -101 | Гимнастика | 2 |
| C3 -102 | Гимнастика | 2 |
| C3 -103 | Гимнастика | 2 |
| C3 -104 | Гимнастика | 2 |
| C3 -105 | Гимнастика | 2 |
| C3 -106 | Гимнастика | 2 |
| C3 -107 | Гимнастика | 2 |
| C3 -108 | Гимнастика | 2 |
| C3 -109 | Гимнастика | 2 |
| C3 -110 | Гимнастика | 2 |
| C3 -111 | Гимнастика | 2 |
| C3 -112 | Гимнастика | 2 |
| C3 -113 | Гимнастика | 2 |
| C3 -114 | Гимнастика | 2 |
| C3 -115 | Гимнастика | 2 |
| C3 -116 | Гимнастика | 2 |
| C3 -117 | Гимнастика | 2 |
| C3 -118 | Гимнастика | 2 |
| C3 -119 | Гимнастика | 2 |
| C3 -120 | Гимнастика | 2 |

| | | |
|---------|--------------------------------------|---|
| C3 -121 | Легкая атлетика | 2 |
| C3- 122 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -123 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -124 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -125 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -126 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -127 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -128 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -129 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -130 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -131 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -132 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -133 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -134 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -135 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -136 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -137 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -138 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -139 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -140 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 -141 | О.Ф.П. (общая физическая подготовка) | 2 |
| C3 -142 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -143 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -144 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -145 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -146 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -147 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -148 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -149 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -150 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -151 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -152 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -153 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -154 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -155 | О.Ф.П. | 2 |

| | | |
|--------------------------|--------|-----|
| C3 -156 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -157 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -158 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -159 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 -160 | О.Ф.П. | 2 |
| Практические занятия | | 4 |
| Промежуточная аттестация | | 4 |
| Итого по дисциплине | | 320 |

5.2.4- Темы семинарских занятий (не предусмотрены учебным планом)

5.2.5- Курсовых работ (проектов) (не предусмотрены планом)

5.2.6- Темы рефератов (не предусмотрены)

5.2.7- Темы эссе (не предусмотрены)

5.2.8- Темы индивидуальных домашних заданий (не предусмотрены)

5.2.9- Вопросы для самостоятельного изучения

| № п.п. | Наименование темы | Наименование вопроса | Объем, академические часы |
|-----------|---|---|---------------------------------|
| 1. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1. Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. 2.Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. 3.Формы самостоятельных занятий. 4.Содержание самостоятельных занятий. 5. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учетом умственной учебной деятельности. 6.Управление процессом | 160 |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>самостоятельных занятий.</p> <p>7. Определение цели.</p> <p>8. Учет индивидуальных особенностей.</p> <p>9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов.</p> <p>10. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС.</p> <p>11. Признаки чрезмерной нагрузки.</p> <p>12. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста.</p> <p>13. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста.</p> <p>14. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности.</p> <p>15 .Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма.</p> <p>16. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей.</p> <p>17. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.</p> | |
|--|---|--|

| | | | |
|---------------------|--|---|-----|
| 2. | <p>Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.</p> | <p>1. Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом.</p> <p>2. Виды диагностики, их цели и задачи.</p> <p>3. Диспансеризация.</p> <p>4. Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. 5. Педагогический контроль, его содержание.</p> <p>6. Виды педагогического контроля.</p> <p>7. Самоконтроль, его цель и задачи.</p> <p>8. Основные методы самоконтроля. 9. Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4. Критерии оценки самоконтроля. Дневник самоконтроля.</p> <p>10. Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.</p> <p>11. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.</p> | 160 |
| Итого по дисциплине | | | 320 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1.Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Электронный ресурс] Учебник для вузов физической культуры. Л.П.Матвеев –Москва: Советский спорт, 2010.-340 с. ЭБС «Книгафонд»

6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины

1.Никитушкин В.Г.Основы научно-методической деятельности в области физической культуры и спорта: учебник для вузов Советский спорт 2013 г. 280 с.

6.3 Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины и другие материалы к занятиям

Электронное учебное пособие включающее:

- методические указания по выполнению практических работ.

6. 4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Самостоятельная работа обучающихся не предусмотрена.

6. 5 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем

1. Open Office
2. JoliTest (JTRun, JTEditor, TestRun)

6. 6 Перечень ресурсов информационных телекоммуникационной сети, «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

1. <http://www.knigafund.ru/> - ЭБС
2. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
3. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования.
- Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.
- 4.<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.
5. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

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

Занятия практического типа проводятся в легкоатлетическом манеже, оборудованном беговой дорожкой, футбольной и волейбольной площадками, ковром для борьбы, тренажерами, а так же в спортивном зале, оборудованном баскетбольной и волейбольной площадками, и в зале ритмической гимнастики, оборудованном зеркальной стенкой и ковром.

Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине представлен в Приложении 1.

Программа разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 09.03.01. Информатика и вычислительная техника, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 2016 г. №

Разработал

В.В. Хабаров

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОРЕНБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ
ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ
АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Б1.В.24 Элективные курсы по физической культуре и спорту

**Направление подготовки: 09.03.01 Информатика и вычислительная
техника**

**Профиль подготовки: Автоматизированные системы обработки
информации**

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: очная

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.

Наименование и содержание компетенций

Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни, об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

Этап 1 знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни.

Этап 2 знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте.

Уметь: применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств, различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Этап 1 уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.

Этап 2 уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях.

Владеть: практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни.

Этап 1 владеть практическими навыками основ физической культуры

Этап 2 владеть практическими методами основ физической культуры.

2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.

Таблица 1 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 1 этапе

| Наименование компетенции | Критерии сформированности компетенции | Показатели | Способы оценки |
|--|---|--|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| (ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | сформировать способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> - знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально – биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. - уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. – владеть практическими навыками основ физической культуры. | <ul style="list-style-type: none"> - контрольные тестовые задания |

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

| Наименование компетенции | Критерии сформированности компетенции | Показатели | Способы оценки |
|--|---|---|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| (ОК-8) способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | сформировать способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | <ul style="list-style-type: none"> - знать об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. -уметь применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. -владеть практическими методами основ физической культуры. | - контрольные тестовые задания |

3.Шкала оценивания.

Университет использует систему оценок соответствующего государственным регламентам в сфере образования и позволяющую обеспечивать интеграцию в международное образовательное пространство. Система оценок и описания систем оценок представлены в таблицах №2 и №3

Система оценок. Таблица 2

| Диапазон оценки, в баллах | Экзамен | | Зачет |
|---------------------------|--------------------------|-------------------------|-----------|
| | Европейская шкала (ECTS) | Традиционная шкала | |
| [95; 100] | A - (5+) | отлично- (5) | Зачтено |
| [85;95] | B - (5) | | |
| [70;85] | C - (4) | | |
| [60;70] | D - (3+) | удовлетворительно- (3) | незачтено |
| [50;60] | E - (3) | | |
| [33,3;50] | FX - (2+) | | |
| [0;33,3] | F - (2) | неудовлетворительно-(2) | |

Описание системы оценок. Таблица 2

| ECTS | Описание оценок | Традиционная шкала |
|------|---|--|
| A | Превосходно - теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество их выполнения оценено числом баллов, близким к максимальному. | ОТЛИЧНО |
| B | Отлично -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения большинства из них оценено числом баллов, близким к максимальному | (ЗАЧТЕНО) |
| C | Хорошо -теоретическое содержание курса освоено полностью, без пробелов, некоторые практические навыки работы с освоенным материалом сформированы недостаточно, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены, качество выполнения ни одного из них не оценено минимальным числом баллов, некоторые виды заданий выполнены с ошибками | ХОРОШО (ЗАЧТЕНО) |
| D | Удовлетворительно -теоретическое содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, необходимые практические навыки работы с освоенным материалом в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено, некоторые из выполненных заданий, возможно, содержат ошибки | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (ЗАЧТЕНО) |
| E | Посредственно -теоретическое содержание курса освоено частично, некоторые практические навыки работы не сформированы, многие из предусмотренных программой обучения учебные задания не выполнены, либо качество выполнения некоторых из них оценено числом баллов, близким к минимальному | УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО) |

| | | |
|----|---|--|
| FX | <p>Условно неудовлетворительно-теоретическое содержание курса освоено частично, необходимые практические навыки работы не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено, либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному; при дополнительной самостоятельной работе над материалом курса возможно повышение качества выполнения учебных заданий</p> | |
| F | <p>Безусловно неудовлетворительно-теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы не сформированы, все выполненные учебные задания содержат грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом курса к какому-либо значимому повышение качества выполнения учебных заданий-</p> | <p>НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО)</p> |

4. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы.

Таблица 5 - Код и наименование компетенции. Этап 1

| | |
|---|--|
| Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности | Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности |
| Знать: основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о социально-биологических основах физической культуры, об основах здорового образа и стиля жизни. | 1. Юноши 1500метров, Девушки 1000метров 2. Юноши подтягивание на перекладине, Девушки подтягивание на низкой перекладине. |
| Уметь: применять систему знаний | 1. Юноши 1000метров, Девушки 600метров. 2. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание |

| | |
|--|---|
| практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. | туловища. |
| Навыки: владеть практическими навыками основ физической культуры. | 1.Юноши 200метров, Девушки 200метров. 2. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с места. |

Таблица 6 - Код и наименование компетенции. Этап 2

| | |
|---|--|
| Наименование знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности | Формулировка типового контрольного задания или иного материала, необходимого для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности |
| Знать: об оздоровительных системах, о профессионально-прикладной физической подготовке студентов, об общедоступном и профессиональном спорте. | 1. Юноши 300метров, Девушки 300метров. 2. Юноши отжимание на брусьях, Девушки отжимание в упоре на коленях. |
| Уметь: применять различные виды физической культуры и спорта в оздоровительных, профессиональных и рекреационных целях. | 1. Юноши 50метров, Девушки 50метров. 2. Юноши подъем переворотом, Девушки приседание на одной ноге. |
| Навыки: владеть практическими методами основ физической культуры. | 1. Юноши 400метров, девушки 400метров. 2. Юноши выход силой, Девушки сгибание и разгибание туловища. |

5.Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций.

В процессе изучения дисциплины предусмотрены следующие формы контроля: текущий, промежуточный контроль (зачет, экзамен), контроль самостоятельной работы студентов.

Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется по всем видам контактной и самостоятельной работы, предусмотренным рабочей программой дисциплины. Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем, ведущим аудиторные занятия.

Текущий контроль успеваемости может проводиться в следующих формах:

- устная (устный опрос, защита письменной работы, доклад по результатам самостоятельной работы и т.д.);
- письменная (письменный опрос, выполнение, расчетно-проектировочной и расчетно-графической работ и т.д.);
- тестовая (устное, письменное, компьютерное тестирование).

Результаты текущего контроля успеваемости фиксируются в журнале занятий с соблюдением требований по его ведению.

Промежуточная аттестация – это элемент образовательного процесса, призванный определить соответствие уровня и качества знаний, умений и навыков обучающихся, установленным требованиям согласно рабочей программе дисциплины. Промежуточная аттестация осуществляется по результатам текущего контроля.

Конкретный вид промежуточной аттестации по дисциплине определяется рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины.

Зачет, как правило, предполагает проверку усвоения учебного материала практические и семинарских занятий, выполнения лабораторных, расчетно-проектировочных и расчетно-графических работ, курсовых проектов (работ), а также проверку результатов учебной, производственной или преддипломной практик. В отдельных случаях зачеты могут устанавливаться по лекционным курсам, преимущественно описательного характера или тесно связанным с производственной практикой, или имеющим курсовые проекты и работы.

Экзамен, как правило, предполагает проверку учебных достижений обучаемых по всей программе дисциплины и преследует цель оценить полученные теоретические знания, навыки самостоятельной работы, развитие творческого мышления, умения синтезировать полученные знания и их практического применения.

6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

Полный комплект оценочных средств для оценки знаний, умений и навыков находится у ведущего преподавателя.