

**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
<b>(ОК-8)</b> 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
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
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 проектирование	рефераты (эссе)	индивидуальные домашние задания	самостоятельное изучение вопросов	подготовка к занятиям	промежуточная аттестация	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1.	<b>Раздел 1 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	4			2					80			ОК -8
1.1.	<b>Тема 1-20</b> Легкая атлетика	4								40			ОК -8
1.2.	<b>Тема 21-40</b> Волейбол	4								40			ОК -8
2	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	4								80			ОК-8
2.1.	<b>Тема 41-60</b> Баскетбол	4								40			ОК -8
2.2	<b>Тема 61-80</b> Лыжная подготовка	4								40			ОК -8
3.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	4			2					160		2	ОК-8
4.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7			2					80			ОК -8
4.1.	<b>Тема 81-100</b> Футбол	7								40			ОК -8
4.2.	<b>Тема 101-120</b> Гимнастика	7								40			ОК -8
5.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	7								80			ОК-8
5.1	<b>Тема 121-140</b> Легкая атлетика	7								40			ОК -8
5.2	<b>Тема 141-160</b> О.Ф. П.	7								40			ОК -8
36	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	7			2					160		2	ОК-8
7.	<b>Всего по дисциплине</b>				4					320		4	ОК -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		
СЗ - 1	Легкая атлетика.	2
СЗ - 2	Легкая атлетика.	2
СЗ - 3	Легкая атлетика.	2
СЗ - 4	Легкая атлетика.	2
СЗ - 5	Легкая атлетика.	2
СЗ – 6	Легкая атлетика.	2
СЗ – 7	Легкая атлетика.	2
СЗ – 8	Легкая атлетика.	2
СЗ – 9	Легкая атлетика.	2
СЗ – 10	Легкая атлетика.	2
СЗ -11	Легкая атлетика.	2
СЗ -12	Легкая атлетика.	2
СЗ -13	Легкая атлетика.	2
СЗ -14	Легкая атлетика.	2
СЗ -15	Легкая атлетика.	2

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

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



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

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

СЗ -156	О.Ф.П.	2
СЗ -157	О.Ф.П.	2
СЗ -158	О.Ф.П.	2
СЗ -159	О.Ф.П.	2
СЗ -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.	Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.	<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
<b>(ОК-8)</b> 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"> <li>- 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.</li> <li>- уметь применять систему знаний практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств.</li> <li>– владеть практическими навыками основ физической культуры.</li> </ul>	- 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
<b>(ОК-8)</b> 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.	- 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)	хорошо- (4)	
[60;70]	D - (3+)	удовлетворительно- (3)	незачтено
[50;60]	E - (3)		
[33,3;50]	FX - (2+)	неудовлетворительно-(2)	
[0;33,3]	F - (2)		

Описание системы оценок. Таблица 2

ECTS	Описание оценок	Традиционная шкала
А	<b>Превосходно</b> - 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.	<b>ОТЛИЧНО  (ЗАЧТЕНО)</b>
В	<b>Отлично</b> -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	
С	<b>Хорошо</b> -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	<b>ХОРОШО (ЗАЧТЕНО)</b>
Д	<b>Удовлетворительно</b> -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	<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (ЗАЧТЕНО)</b>
Е	<b>Посредственно</b> -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	<b>УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО (НЕЗАЧТЕНО)</b>

<b>FX</b>	<b>Условно неудовлетворительно</b> -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	<b>НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО</b>  <b>(НЕЗАЧТЕНО)</b>
<b>F</b>	<b>Безусловно неудовлетворительно</b> -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 повышению качества выполнения учебных заданий-	

**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. Юноши1000метров, 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 аудиторские 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.