

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

**Рабочая программа дисциплины
Физическая культура и спорт
Б1. Б.38**

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работа
Профиль подготовки Социальная работа в системе социальных служб
Квалификация (степень) выпускника бакалавр
Форма обучения заочная

1. Цели освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» является:

- 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; 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 «Физическая культура и спорт» к базовой части. Требования к предшествующим знаниям представлены в таблице 2.1. Перечень дисциплин, для которых дисциплина «Физическая культура и спорт» 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 | 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 способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | основных положений о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, 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. | 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.. | владеть практическими навыками и методами основы физической культуры и здорового образа жизни. |

4. Объем дисциплины

Объем дисциплины «Физическая культура и спорт» составляет 2 зачетные единицы (72 академических часа), 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 № 7 | | Сессия № 8 | | Сессия №9 | | Сессия №10 | |
|----------|--|----------|----------|------------|----------|------------|----------|-----------|-----------|------------|-----------|
| | | | | КР | СР | КР | СР | КР | СР | КР | СР |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 1 | Лекции (Л) | | | | | | | | | | |
| 2 | Лабораторные работы (ЛР) | | | | | | | | | | |
| 3 | Практические занятия (ПЗ) | | | 2 | 16 | 2 | 16 | 2 | 16 | 2 | 14 |
| 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 |
| 12 | Наименование вида промежуточной аттестации | | | | | | | | | | зачет |
| 13 | Всего | 8 | 62 | | 18 | | 18 | | 18 | | 18 |

5. Структура и содержание дисциплины

Структура дисциплины представлена в таблице 5.1

Таблица 5.1 – Структура дисциплины

| № п/п | Наименования разделов и тем | Сессия | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | | | | | | | | | | | Коды формируемых |
|----------|---|--------|---|------------------------|-------------------------|----------|---------------------------------|--------------------|---------------------|----------|---|--------------------------|-------------------------------|---------------------|
| | | | лекции | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирован- ие | рефераты (эссе) | индивидуаль- ные | домашние | самостоятель- ное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточ- ная аттестация | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 1. | Раздел1Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 7 | | | 2 | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 1.1 | Тема 1 Легкая атлетика | 7 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 1.2 | Тема 2 Волейбол | 7 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 2. | Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 7 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 2.1 | Тема 3 Гимнастика | 7 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 2.2 | Тема 4 Легкая атлетика | 7 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 3. | Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 7 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 3.1 | Тема 5 -6Лыжная подготовка | 7 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 4. | Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 7 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 4.1 | Тема 7 Легкая атлетика | 7 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 4.2 | Тема 8 Баскетбол | 7 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 5. | Объем дисциплины в семестре | 7 | | | | | | | | 16 | | | | OK-8 |
| 6. | Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 8 | | | 2 | | | | | 8 | | | | OK -8 |
| 6.1 | Тема 9-10 Лыжная подготовка | 8 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 6.2 | Тема 11 Футбол | 8 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 6.3 | Тема 12 О.Ф.П. | 8 | | | | | | | | 2 | | | | OK-8 |

| № п/п | Наименования разделов и тем | Сессия | Объем работы по видам учебных занятий, академические часы | | | | | | | | | | Коды формируемых | |
|----------|---|--------|---|------------------------|-------------------------|----------|---------------------------------|--------------------|----------------|---------------------|---|--------------------------|-------------------------------|-------|
| | | | лекции | лабораторная работа | практические занятия | семинары | курсовое проектирован- ие | рефераты (эссе) | направленность | домашние занятия | самостоятель- ное изучение вопросов | подготовка к занятиям | промежуточ- ная аттестация | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | |
| 7. | Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 8 | | | | | | | | 8 | | | | OK -8 |
| 7.1 | Тема 13-14 Гимнастика | 8 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 7.2 | Тема 15-16 О.Ф.П. | 8 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 8. | Объем дисциплины в семестре | 8 | | | | | | | | 16 | | | | OK -8 |
| 9. | Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 9 | | | 2 | | | | | 8 | | | | OK -8 |
| 9.1 | Тема 17 -18 Баскетбол | 9 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 9.2 | Тема 19-20 Волейбол | 9 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 10. | Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью | 9 | | | | | | | | 8 | | | | |
| 10.1 | Тема 21-22 Легкая атлетика | 9 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 10.2 | Тема 23-24 Гимнастика | 9 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 11. | Объем дисциплины в семестре | | | | | | | | | 16 | | | | OK -8 |
| 12. | Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 10 | | | 2 | | | | | 8 | | | | OK -8 |
| 12.1 | Тема 25-26 О.Ф.П. | 10 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 12.2 | Тема 27-28 Волейбол | 10 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 13. | Раздел 10Физкультурное образование с профессиональной направленностью. | 10 | | | | | | | | 6 | | | | OK -8 |
| 13.1 | Тема 29 Баскетбол | 10 | | | | | | | | 2 | | | | OK -8 |
| 13.2 | Тема 30-31 Легкая атлетика | 10 | | | | | | | | 4 | | | | OK -8 |
| 14. | Объем дисциплины в семестре | 10 | | | 2 | | | | | 14 | | 2 | | OK -8 |
| 12. | Всего по дисциплине | | | | 8 | | | | | 62 | | 2 | | OK -8 |

5. 2. Структура и содержание дисциплины

5.2.1- Темы лекций (не предусмотрены учебным планом)

5.2.2- Темы лабораторных работ (не предусмотрены учебным планом)

5.2.3- Темы практических занятий

| № п.п. | Наименование темы занятия | Объем академические часы |
|---------------------|--|-----------------------------|
| 7 сессия | | |
| ПЗ - 1 | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | 2 |
| 8 сессия | | |
| ПЗ – 2 | ОСНОВЫ МЕТОДИКИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ | 2 |
| 9 сессия | | |
| ПЗ – 3 | САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ | 2 |
| 10 сессия | | |
| ПЗ – 4 | САМОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ И СПОРТОМ | 2 |
| Итого по дисциплине | | 8 |

5.2.4- Темы самостоятельных занятий

| № п.п. | Наименование темы занятия | Объем академические часы |
|----------|--------------------------------------|-----------------------------|
| 7 сессия | | |
| C3 - 1 | Легкая атлетика. | 2 |
| C3 – 2 | Волейбол. | 2 |
| C3 – 3 | Гимнастика | 2 |
| C3 – 4 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 – 5 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 – 6 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 – 7 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 - 8 | Баскетбол | 2 |
| 8 сессия | | |
| C3 – 9 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 – 10 | Лыжная подготовка | 2 |
| C3 – 11 | Футбол | 2 |
| C3 – 12 | О.Ф.П. (общая физическая подготовка) | 2 |
| C3 – 13 | Гимнастика | 2 |
| C3 – 14 | Гимнастика | 2 |
| C3 – 15 | О.Ф.П. | 2 |

| | | |
|--------------------------|-----------------|-----------|
| C3 – 16 | О.Ф.П. | 2 |
| 9 сессия | | |
| C3 – 17 | Баскетбол | 2 |
| C3 – 18 | Баскетбол | 2 |
| C3 – 19 | Волейбол | 2 |
| C3 – 20 | Волейбол | 2 |
| C3 – 21 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 – 22 | Легкая атлетика | 2 |
| C3 – 23 | Гимнастика | 2 |
| C3 - 24 | Гимнастика | 2 |
| 10 сессия | | |
| C3 – 25 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 – 26 | О.Ф.П. | 2 |
| C3 – 27 | Волейбол | 2 |
| C3 – 28 | Волейбол | 2 |
| C3 – 29 | Баскетбол | 2 |
| C3 – 30 | Легкая атлетика | 2 |
| ПЗ – 31 | Легкая атлетика | 2 |
| Промежуточная аттестация | | 2 |
| Итого по дисциплине | | 72 |

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, академич еские 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 самостоятельных занятий. 7. Определение цели. 8. Учет индивидуальных особенностей. 9. Предварительный, текущий и итоговый учет тренировочной нагрузки | 2 |

| | | | |
|---------------------|---|---|---|
| | | и корректировка тренировочных планов. | |
| 2. | Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. | 1. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. 2. Признаки чрезмерной нагрузки. 3. Пульсовые режимы рациональной тренировочной нагрузки для лиц студенческого возраста. 4. ЧСС/ПАНО (частота сердечных сокращений/порог анаэробного обмена) у лиц разного возраста. 5. Энергозатраты при физической нагрузке разной интенсивности. 6 .Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. 7. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. 8. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий. | 2 |
| 3. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом. | 1.Диагностика состояния организма при регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. 2.Виды диагностики, их цели и задачи. 3.Диспансеризация. 4.Врачебный контроль как условие допуска к занятиям физическими упражнениями и спортом, его содержание и периодичность. 5.Педагогический контроль, его содержание. 6. Виды педагогического контроля. | 2 |
| 4. | Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями спортом. | 1.Самоконтроль, его цель и задачи. 2. Основные методы самоконтроля. 3.Объективные и субъективные показатели самоконтроля. 4.Критерии оценки самоконтроля. 5.Методы стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. 6.Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 2 |
| Итого по дисциплине | | | 8 |

6. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

6.1 Основная литература, необходимая для освоения дисциплины

1. Малютина М.В.Физическая культура студентов в вузе [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие \М.В.Малютина, В.И.Соболева, О.В.Загородняя, С.С.Загородний. – Оренбург: Издательский центр ОГАУ, 2016. – 84 с. ЭБС «Книгафонд»
2. 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. Мироненко Е.Н.Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.Мироненко О..Л.Трещева Е.Б.Штучная, А.И.Муллер. - Москва :ИНТУИТ,2011.-197с. ЭБС «Книгафонд»
2. Балахничев В.В. Бегай, прыгай, метай [Электронный ресурс] Руководство по обучению легкой атлетике / В.В.Балахничев, В.Б.Зеличенка.- Москва; Человек.2011.-340 с. ЭБС «Книгафонд»
3. Серов Л.К.Профессиональный отбор в спорте [Электронный ресурс] Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры /Л.К.Серов. – Москва: Человек 2011.-160 с. ЭБС «Книгафонд»
- 4.Брискин Ю.А Адаптивный спорт [Электронный ресурс]: Ю.А.Брискин, С.П.Евсеев, А.В. Передеркин. – Москва: Советский спорт, 2010.-315 с. ЭБС «Книгафонд»

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://e.lanbook.com/> - ЭБС
3. <http://rucont.ru/> - ЭБС
4. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> - ЭБС
5. <http://www.rsl.ru> Российская государственная библиотека (РГБ)
6. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал российского образования. Нормативные материалы по образованию, учебно-методические материалы и ресурсы по всем направлениям, специальностям.

7. <http://www.infosport.ru/press/fkyot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

8. <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 с 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 39.03.02 Социальная работа, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 12 января 2016 г. № 8

Разработал:

С.С.Загородний

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

Приложение 1

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

Б.1.Б.38 Физическая культура и спорт

Направление подготовки: 39.03.02 – Социальная работа

Профиль подготовки: «Социальная работа в системе социальных служб»

Квалификация (степень) выпускника: Бакалавр

Форма обучения: заочная

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

ОК-8 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной 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, 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) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и | сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной | - знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной подготовки студентов, о | - контрольные тестовые задания |

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| профессиональной деятельности. | социальной и профессиональной деятельности. | 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. | |
|--------------------------------|---|---|--|

Таблица 2 - Показатели и критерии оценивания компетенций на 2 этапе

| Наименование компетенции | Критерии сформированности компетенции | Показатели | Способы оценки |
|---|---|---|--------------------------------|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| (ОК-8) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. | сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности 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 | - контрольные тестовые задания |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | практическими методами основ физической культуры. | |
|--|--|---|--|

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

| 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 | 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 | НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО |
| F | 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- | (НЕЗАЧТЕНО) |

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 - ОК-8 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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 практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, воспитание и совершенствование психофизических способностей и качеств. | 1. Юноши 1000метров, Девушки 600метров. 2. Юноши поднимание ног к перекладине, Девушки сгибание 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 - ОК-8 - способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. 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).

На первом этапе формирования компетенции(ий) отбираются составляющие действия (части, элементы), связанные с демонстрацией этой компетенции(ий) в процессе текущего контроля успеваемости.

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

Текущий контроль успеваемости осуществляется с помощью следующих процедур для оценивания знаний:

- выполнение нормативов, определяющих уровень физической подготовленности студентов.

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

Второй этап формирования компетенции(ий) закрепленной(ых) за дисциплиной, является завершающим и предполагает возможность оценить результаты обучения. Процедуры оценивания, в рамках соответствующей дисциплины, определяются порядком проведения промежуточной аттестации обучающихся.

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 посредством зачетных нормативов (легкая атлетика, лыжная подготовка и т.д.)

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.