

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

**Рабочая программа дисциплины**

**Б. 1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки: 39.03.02 – Социальная работа**

**Профиль подготовки: Социальная работа в системе социальных служб**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

## 1. Цели освоения дисциплины

**Целями освоения дисциплины «Б.1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту» являются:**

- формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей 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.
- 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 «Б.1. В.14 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.14 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	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> способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	основных положений 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.	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 «Б.1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту» составляет 328 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	Семестр № 1		Семестр №2		Семестр №3		Семестр №4		Семестр №5		Семестр №6	
				КР	СР	КР	СР	КР	СР	КР	СР	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>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
1	Лекции (Л)														
2	Лабораторные работы (ЛР)														
3	Практические занятия (ПЗ)			52		34		34		54		70		74	
4	Семинары (С)														
5	Курсовое проектирование (КП)														
6	Рефераты (Р)														
7	Эссе (Э)														
8	Индивидуальные домашние задания (ИДЗ)														
9	Самостоятельное изучение вопросов (СИБ)														
10	Подготовка к занятиям (ПкЗ)														
11	Промежуточная аттестация			2		2		2				2		2	
12	Наименование вида промежуточной аттестации			зачет		зачет		зачет				зачет		зачет	
13	Всего			54		36		36		54		72		76	

## 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>	1			26								ОК -8
1.1.	<b>Тема 1-7</b> Легкая атлетика	1			14								ОК -8
1.2.	<b>Тема 8 -10</b> Волейбол	1			6								ОК -8
1.3.	<b>Тема 11-13</b> Баскетбол	1			6								ОК -8
2.	<b>Раздел 2 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	1			26								ОК -8
2.1.	<b>Тема 14- 17</b> Футбол	1			8								ОК -8
2.2.	<b>Тема 18-21</b> Гимнастика	1			8								ОК -8
2.3	<b>Тема 22-26</b> Легкая атлетика	1			10								ОК -8
3.	<b>Объем дисциплины в семестре</b>	1			52							2	ОК -8
4.	<b>Раздел 3 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.</b>	2			18								ОК -8
4.1.	<b>Тема 27-29</b> Лыжная подготовка	2			6								ОК -8
4.3.	<b>Тема 30-31</b> О.Ф. П.	2			4								ОК -8
4.4.	<b>Тема 32-33</b> Гимнастика	2			4								ОК -8
4.5.	<b>Тема 34-35</b> Футбол	2			4								ОК -8
5.	<b>Раздел 4 Физкультурное образование с профессиональной направленностью</b>	2			16								ОК -8
5.1.	<b>Тема 36-37</b> Баскетбол	2			4								ОК -8
5.2.	<b>Тема 38-39</b> Волейбол	2			4								ОК -8

№ 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
5.3.	Тема 40-43 Легкая атлетика	2			8								ОК -8
6.	Объем дисциплины в семестре	2			34							2	ОК -8
7.	Раздел 5 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3			20								ОК -8
7.1	Тема 44-47 Легкая атлетика	3			8								ОК -8
7.2	Тема 48-50 Волейбол	3			6								ОК -8
7.3.	Тема 51-53 Баскетбол	3			6								ОК -8
8.	Раздел 6 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	3			14								ОК -8
8.1.	Тема 54-55 Футбол	3			4								ОК -8
8.2.	Тема 56-58 Гимнастика	3			6								ОК -8
8.3.	Тема 59-60 О.Ф.П.	3			4								ОК -8
9.	Объем дисциплины в семестре	3			34							2	ОК -8
10.	Раздел 7 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4			28								ОК -8
10.1.	Тема 61-67 Лыжная подготовка	4			14								ОК -8
10.2	Тема 68-70 Волейбол	4			6								ОК -8
10.3	Тема 71-73 Баскетбол	4			6								ОК -8
10.4	Тема 74 О.Ф.П.	4			2								ОК -8
11.	Раздел 8 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	4			26								ОК-8
11.1	Тема 75-79 Лыжная подготовка	4			10								ОК -8
11.2	Тема 80-81 О.Ф.П.	4			4								ОК -8
11.3	Тема 82-84 Волейбол	4			6								ОК -8

№ 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
11.4	Тема 85-87 Баскетбол	4			6								ОК -8
12.	Объем дисциплины в семестре	4			54								ОК -8
13.	Раздел 9 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5			44								ОК -8
13.1	Тема 88-97 Легкая атлетика	5			20								ОК -8
13.2	Тема 98-100 О.Ф.П.	5			6								ОК -8
13.3	Тема 101-103 Волейбол	5			6								ОК -8
13.4	Тема 104-106 Баскетбол	5			6								ОК -8
13.5	Тема 107-109 Гимнастика	5			6								ОК -8
14.	Раздел 10 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	5			26								ОК -8
14.1	Тема 110-112 Волейбол	5			6								ОК -8
14.2	Тема 113-116 Футбол	5			8								ОК -8
14.3	Тема 117-119 Гимнастика	5			6								ОК -8
14.4	Тема 120-122 О.Ф.П.	5			6								ОК -8
15.	Объем дисциплины в семестре	5			70							2	ОК-8
16.	Раздел 11 Физкультурное образование с профессиональной направленностью.	6			44								ОК -8
16.1	Тема 123-132 Лыжная подготовка	6			20								ОК -8
16.2	Тема 133-135 О.Ф.П.	6			6								ОК -8
16.3	Тема 136-138 Баскетбол	6			6								ОК -8
16.4	Тема 139-141 Волейбол	6			6								ОК -8
16.5	Тема 142-144 Гимнастика	6			6								ОК -8
17.	Раздел 12 Физкультурное образование с	6			30								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 занятий	Объем, Академические часы
1 семестр		
ПЗ - 1	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 2	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 3	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 4	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 5	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 6	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 7	Легкая атлетика.	2
ПЗ - 8	Волейбол.	2
ПЗ - 9	Волейбол.	2
ПЗ -10	Волейбол.	2
ПЗ -11	Баскетбол	2
ПЗ -12	Баскетбол	2
ПЗ -13	Баскетбол	2
ПЗ -14	Футбол	2
ПЗ -15	Футбол	2
ПЗ -16	Футбол	2
ПЗ -17	Футбол	2
ПЗ -18	Гимнастика	2
ПЗ -19	Гимнастика	2
ПЗ -20	Гимнастика	2
ПЗ -21	Гимнастика	2
ПЗ -22	Легкая атлетика	2
ПЗ -23	Легкая атлетика	2
ПЗ -24	Легкая атлетика	2
ПЗ -25	Легкая атлетика	2
ПЗ -26	Легкая атлетика	2
2 семестр		
ПЗ -27	Лыжная подготовка	2
ПЗ -28	Лыжная подготовка	2
ПЗ -29	Лыжная подготовка	2
ПЗ -30	О.Ф.П. (общая физическая подготовка)	2
ПЗ -31	О.Ф.П.	2

ПЗ -32	Гимнастика	2
ПЗ -33	Гимнастика	2
ПЗ -34	Футбол	2
ПЗ -35	Футбол	2
ПЗ -36	Баскетбол	2
ПЗ -37	Баскетбол	2
ПЗ -38	Волейбол.	2
ПЗ -39	Волейбол.	2
ПЗ -40	Легкая атлетика	2
ПЗ -41	Легкая атлетика	2
ПЗ -42	Легкая атлетика	2
ПЗ -43	Легкая атлетика	2
3 семестр		
ПЗ -44	Легкая атлетика	2
ПЗ -45	Легкая атлетика	2
ПЗ -46	Легкая атлетика	2
ПЗ -47	Легкая атлетика	2
ПЗ -48	Волейбол.	2
ПЗ -49	Волейбол.	2
ПЗ -50	Волейбол.	2
ПЗ -51	Баскетбол	2
ПЗ -52	Баскетбол	2
ПЗ -53	Баскетбол	2
ПЗ -54	Футбол	2
ПЗ -55	Футбол	2
ПЗ -56	Гимнастика	2
ПЗ -57	Гимнастика	2
ПЗ -58	Гимнастика	2
ПЗ -59	О.Ф.П.	2
ПЗ -60	О.Ф.П.	2
4 семестр		
ПЗ -61	Лыжная подготовка	2
ПЗ -62	Лыжная подготовка	2
ПЗ -63	Лыжная подготовка	2
ПЗ -64	Лыжная подготовка	2
ПЗ -65	Лыжная подготовка	2
ПЗ -66	Лыжная подготовка	2
ПЗ -67	Лыжная подготовка	2
ПЗ -68	Волейбол.	2
ПЗ -69	Волейбол.	2
ПЗ -70	Волейбол.	2

ПЗ -71	Баскетбол	2
ПЗ -72	Баскетбол	2
ПЗ -73	Баскетбол	2
ПЗ -74	О.Ф.П.	2
ПЗ -75	Лыжная подготовка	2
ПЗ -76	Лыжная подготовка	2
ПЗ -77	Лыжная подготовка	2
ПЗ -78	Лыжная подготовка	2
ПЗ -79	Лыжная подготовка	2
ПЗ -80	О.Ф.П.	2
ПЗ -81	О.Ф.П.	2
ПЗ -82	Волейбол.	2
ПЗ -83	Волейбол.	2
ПЗ -84	Волейбол.	2
ПЗ -85	Баскетбол	2
ПЗ -86	Баскетбол	2
ПЗ -87	Баскетбол	2
5 семестр		
ПЗ -88	Легкая атлетика	2
ПЗ -89	Легкая атлетика	2
ПЗ -90	Легкая атлетика	2
ПЗ -91	Легкая атлетика	2
ПЗ -92	Легкая атлетика	2
ПЗ -93	Легкая атлетика	2
ПЗ -94	Легкая атлетика	2
ПЗ -95	Легкая атлетика	2
ПЗ -96	Легкая атлетика	2
ПЗ -97	Легкая атлетика	2
ПЗ -98	О.Ф.П.	2
ПЗ -99	О.Ф.П.	2
ПЗ -100	О.Ф.П.	2
ПЗ -101	Волейбол.	2
ПЗ -102	Волейбол.	2
ПЗ -103	Волейбол.	2
ПЗ -104	Баскетбол	2
ПЗ -105	Баскетбол	2
ПЗ -106	Баскетбол	2
ПЗ -107	Гимнастика	2
ПЗ -108	Гимнастика	2
ПЗ -109	Гимнастика	2
ПЗ -110	Волейбол.	2

ПЗ -111	Волейбол.	2
ПЗ -112	Волейбол.	2
ПЗ -113	Футбол	2
ПЗ -114	Футбол	2
ПЗ -115	Футбол	2
ПЗ -116	Футбол	2
ПЗ -117	Гимнастика	2
ПЗ -118	Гимнастика	2
ПЗ -119	Гимнастика	2
ПЗ -120	О.Ф.П.	2
ПЗ -121	О.Ф.П.	2
ПЗ -122	О.Ф.П.	2
6 семестр		
ПЗ -123	Лыжная подготовка	2
ПЗ -124	Лыжная подготовка	2
ПЗ -125	Лыжная подготовка	2
ПЗ -126	Лыжная подготовка	2
ПЗ -127	Лыжная подготовка	2
ПЗ -128	Лыжная подготовка	2
ПЗ -129	Лыжная подготовка	2
ПЗ -130	Лыжная подготовка	2
ПЗ -131	Лыжная подготовка	2
ПЗ -132	Лыжная подготовка	2
ПЗ -133	О.Ф.П.	2
ПЗ -134	О.Ф.П.	2
ПЗ -135	О.Ф.П.	2
ПЗ -136	Баскетбол	2
ПЗ -137	Баскетбол	2
ПЗ -138	Баскетбол	2
ПЗ -139	Волейбол.	2
ПЗ -140	Волейбол.	2
ПЗ -141	Волейбол.	2
ПЗ -142	Гимнастика	2
ПЗ -143	Гимнастика	2
ПЗ -144	Гимнастика	2
ПЗ -145	О.Ф.П.	2
ПЗ -146	О.Ф.П.	2
ПЗ -147	О.Ф.П.	2
ПЗ -148	Баскетбол	2
ПЗ -149	Баскетбол	2
ПЗ -150	Баскетбол	2

ПЗ -151	Волейбол.	2
ПЗ -152	Волейбол.	2
ПЗ -153	Волейбол.	2
ПЗ -154	Волейбол.	2
ПЗ -155	Легкая атлетика	2
ПЗ -156	Легкая атлетика	2
ПЗ -157	Легкая атлетика	2
ПЗ -158	Легкая атлетика	2
ПЗ -159	Легкая атлетика	2
Промежуточная аттестация		10
Итого по дисциплине		328

**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 (не предусмотрены)**

## **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»

### **6.2 Дополнительная литература, необходимая для освоения дисциплины**

1. МIRONENKO Е.Н. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник/Е.Н.МIRONENKO 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»

### **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/fkvot/> - 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, 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 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»**

**Кафедра «Физвоспитания и спорта»**

**Приложение 1**

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

**Б. 1. В.14 Элективные курсы по физической культуре и спорту**

**Направление подготовки: 39.03.02 – Социальная работа**

**Профиль подготовки: Социальная работа в системе социальных служб**

**Квалификация выпускника: бакалавр**

**Форма обучения: очная**

**СОДЕРЖАНИЕ**

1. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы.....
2. Показатели и критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования.....
3. Шкала оценивания.....
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.....
5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций .....
6. Материалы для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности

**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) способность поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения	сформировать способность поддерживать должный уровень физической подготовленности	- знать основные положения о физической культуре в общекультурной и профессиональной	- контрольные тестовые задания

полноценной социальной и профессиональной деятельности.	для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	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.	
---	---	---	--

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,	- контрольные тестовые задания

		профессиональных и рекреационных целях. -владеть 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

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
A	<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</b>  <b>(ЗАЧТЕНО)</b>
B	<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	
<b>С</b>	<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>
<b>D</b>	<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>
<b>E</b>	<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 (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 -(ОК-8) способность 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	1.Юноши 200метров, Девушки 200метров. 2. Юноши прыжок в длину с места, Девушки прыжок в длину с

физической культуры.	места.
----------------------	--------

Таблица 6 -(ОК-8) способность 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 практически 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.