

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

СГ.04 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучения: очная

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 г. приказ №461, примерной образовательной программой.

Разработчик: Д.А. Васильева, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании методического совета КИМК

от «25» апреля 2023 г. протокол № 2

Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко

СОДЕРЖАНИЕ

1	Общие сведения	—
2	Структура и содержание учебной дисциплины	—
3	Условия реализации программы дисциплины	—
4	Контроль результатов освоения учебной дисциплины	—

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 «Физическая культура» является частью учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Базовая часть

С целью реализации требований работодателей и ориентации профессиональной подготовки под конкретное рабочее место, обучающийся в рамках овладения указанным видом профессиональной деятельности должен:

уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

В процессе освоения дисциплины у студентов должны формировать общие компетенции (ОК):

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

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	128
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	120
в том числе:	
лабораторные работы	*
практические занятия	120
контрольные работы	*
Самостоятельная работа обучающегося (всего)	8
в том числе:	
курсовая работа (проект)	*
реферат, конспекты, составление таблиц, презентаций, подготовка устных сообщений	8
Итоговая аттестация в форме дифференцированного зачета	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности		20	
Тема 1.2. Здоровый образ жизни.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, её влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности, гиподинамия и гипокинезия. Оценка двигательной активности человека и формирование оптимальной двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушением осанки в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.</p> <p>Самостоятельная работа Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.</p>	20	1,2
Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности			

Тема 2.1. Лёгкая атлетика.	Содержание учебного материала		1,2
	Практические занятия Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину.	21	
	Самостоятельная работа Решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, решение задач по сопряжённому воспитанию двигательных качеств и способностей: -воспитание быстроты в процессе занятий лёгкой атлетикой.	21	
Тема 2.2. Общая подготовка	Содержание учебного материала		1,2
	Практические занятия Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Двигательные действия. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, комплексов обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами.	25	
	Самостоятельная работа Подвижные игры различной интенсивности.	4	
	Содержание учебного материала		1,2

<p>Тема 2.3. Спортивные игры.</p>	<p>Практические занятия</p> <p>Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Гандбол.</p> <p>Техника нападения. Перемещения и остановки игроков. Владение мячом: ловля, передача, ведение, броски. Техника защиты. Стойка защитника, перемещения, противодействия владению мячом (блокирование игрока, блокирование мяча, выбивание). Техника игры вратаря: стойка, техника защиты, техника нападения. Тактика нападения: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика защиты: индивидуальные, групповые, командные действия. Тактика игры вратаря. Учебная игра. Бадминтон.</p> <p>Способы хватки ракетки, игровые стойки, передвижения по площадке, жонглирование воланом. Удары: сверху правой и левой сторонами ракетки, удары снизу и сбоку слева и справа, подрезкой справа и слева. Поддачи в бадминтоне: снизу и сбоку. Приёма волана. Тактика игры в бадминтон. Особенности тактических действий спортсменов, выступающих в одиночном и парном разряде. Защитные, контратакующие и нападающие тактические действия. Тактика парных встреч: поддачи, передвижения, взаимодействие игроков. Двусторонняя игра. Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: поддача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>	<p>26</p>	
	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>26</p>	

	Самостоятельная разработка и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемым спортивным играм.		
Тема 2.4. Аэробика (де-вушки)	Содержание учебного материала	20	1,2
	Практические занятия Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками Техника выполнения движений в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положения и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбол-аэробике: общая характеристика фитбол-аэробики, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в шейпинге: общая характеристика шейпинга, основные средства, виды упражнений. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Техника выполнения движений в стретчинг-аэробике: общая характеристика стретчинга, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Соединения и комбинации: линейной прогрессии, от "головой" к "хвосту", "зиг-заг", "сложения", "блок-метод". Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий.		
	Самостоятельная работа Самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.	20	
Тема 2.4. Ат-	Содержание учебного материала		

Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем)	<p>Практические занятия</p> <p>Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач. Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний</p>	16	1,2
	<p>Самостоятельная работа:</p> <p>разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду (видам) аэробики.</p>	12	
Тема 2.5. Кроссовая подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>Практические занятия</p> <p>Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км.</p>	16	1,2
	<p>Самостоятельная работа</p> <p>разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду спорта.</p>	16	
Раздел 3. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)			
	Содержание учебного материала	24	

<p>Тема 3.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов</p>	<p>Практические занятия Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков. Средства, методы и методики формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств. Средства, методы и методики формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладные виды спорта. Прикладные умения и навыки. Оценка эффективности ППФП. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий. Формирование профессионально значимых физических качеств. Самостоятельное проведение студентом комплексов профессионально-прикладной физической культуры в режиме дня специалиста.</p>		1,2
	<p>Самостоятельная работа обучающихся: упражнения для укрепления мышц кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, мышц ног.</p>	2	
<p>Всего:</p>		128	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений

Спортивный комплекс:

Спортивный зал:

Ворота для игры в минифутбол и гандбол ; Гантели разновесовые; Гири разновесовые; Маты гимнастические ; Музыкальный центр; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Мячи набивные разновесовые; Оборудование для игры в бадминтон ; Площадка для игры в баскетбол. Стойки баскетбольные ; Площадка для игры в волейбол. Стойки волейбольные ; Скакалки; Степ (платформа); Стол для настольного тенниса (комплект сеток, ракетки, шарики).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий:

Волейбольная площадка, дорожка для бега, баскетбольная площадка, спортивная площадка для мини футбола, сектор для прыжков в длину, футбольное поле, легкоатлетическая дорожка, рампа, спортивный городок

Помещение для самостоятельной работы обучающихся

Рабочие места на базе вычислительной техники с установленным офисным пакетом с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду организации. а также комплектом оборудования для печати: персональные компьютеры; посадочных мест – 30 шт. Стол преподавателя - 1 шт; Стул преподавателя - 1 шт; Доска маркерная - 1 шт; Мультимедийный проектор с экраном

3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебной дисциплины библиотечный фонд образовательной организации укомплектован печатными и электронными изданиями.

Основная литература

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>

2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>

3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.] ; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

Дополнительная литература

1 Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN

978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/410219>.

2 Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).

3 История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>ОК2. Осуществлять поиск, анализ и интерпретация информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p>ОК3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>Знание задач, содержания и форм физической культуры.</p> <p>Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.</p> <p>Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</p> <p>Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.</p> <p>Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.</p> <p>Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p>Владение современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.</p> <p>Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.</p> <p>Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направ-</p>	<p>Текущий контроль в форме устного опроса в соответствии с практическими заданиями.</p> <p>Промежуточный контроль в форме дифференцированного зачета в форме рефератов.</p>

	<p>ленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.</p> <p>Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.</p> <p>Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.</p>	
--	--	--

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине
СГ.04 Физическая культура
подготовки специалистов среднего звена
35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство

Форма обучения: очное

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 35.02.12 Садово-парковое и ландшафтное строительство, утвержденного приказом Минобрнауки России от 07.05.2014 г. приказ №461, примерной образовательной программой.

Разработчик: Д.А. Васильева, преподаватель

Рабочая программа рассмотрена и рекомендована к утверждению на заседании Методического совета КИМК

от «25» апреля 2023 г. протокол № 2
Председатель Методического совета КИМК



И.Л. Ключко

1 Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура».

КОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных и практических заданий).

2 Планируемые результаты обучения по дисциплине, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код ОК	Код результата обучения ¹	Наименование результата обучения ¹
ОК 02 ОК 03 ОК 06	31	Знание задач, содержания и форм физической культуры.
	32	Знание оздоровительной направленности видов спорта, их характеристики.
	33	Знание оздоровительных систем физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.
	34	Знание правил самоконтроля и техники безопасности на занятиях физической культурой для обучающихся с ограниченными возможностями организма.
	35	Знание методики составления комплексов упражнений различной направленности.
	У1	Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
	У2	Умение пользоваться современными технологиями и средствами физкультуры для сохранения и укрепления здоровья.
	У3	Умение использовать оздоровительные, профилированные методы и средства физического воспитания для профилактики профзаболевания.
	У4	Умение составлять и выполнять индивидуально подобранные комплексы упражнений различной направленности с учетом ограниченных возможностей здоровья обучающихся.
	У5	Умение использовать основные методы самоконтроля для оценки своего физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности с целью возможной коррекции содержания и методики занятий.
	У6	Умение работать и эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код резуль-тата обу-чения	Показатель овладения ре-зультатами обучения	Наименование оценочного сред-ства и представление его в КОС		
			Текущий кон-троль	Промежуточная аттестация	
Легкая атлетика					
Ходьба, бег, терренкур	31	Способность рассказать ос-новы техники безопасности на занятиях легкой атлетики.			
		Способность знать и приме-нять основы терренкура.			
		32			Способность излагать такти-ку построения эстафетного бега.
		33			Способность демонстриро-вать технику спортивной
		34			ходьбы, ходьбы с выполне-нием с различными общераз-вивающими упражнениями.
	35	Способность показать пра-вильную технику низкого и высокого старта, разгон, фи-ниширования.			
	У1	Способность демонстриро-вать правильную технику бега на короткие, средние и длинные дистанции.			
	У2	Способность демонстриро-вать правильную технику специальных беговых уп-ражнений.			
	У3				
	У4	Способность демонстриро-вать держания технику дер-жания и передачи эстафет-ной палочки.			
Прыжки	У6	Способность демонстриро-вать правильную технику выполнения прыжка в длину способом «прогнувшись» с места и с разбега 3-4 шагов.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 1, 2, 3, 5, 7, 11, 12, 13, 19,20,22, 26, 27, 28, 29, 30, 32, 33, 34, 35)	Демонстрация правильной техники изу-ченных уме-ний, дейст-вий.	
		Способность демонстриро-вать правильную технику выполнения прыжка в высо-ту.			

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код резуль-тата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Метания		Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжков со скакалкой.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча на дальность.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения метания метание гранаты 500, 700 грамм.		
Гимнастика				
Строевые упражнения		Способность рассказать основы техники безопасности на занятиях гимнастики.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 4, 8, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 28, 29, 31, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53).	3 семестр дифференцированный зачет (п.6.1, реферат 1)
		Способность рассказать основы двигательной активности и повышения устойчивости организма человека к различным условиям внешней среды.		
Общеразвивающие упражнения (ОРУ)		Способность демонстрировать правильную технику выполнения строевых упражнений, перестроений.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).		
		Способность демонстрировать правильную технику		
				5 семестр дифференцированный зачет (п.6.1, реферат 3)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	31	выполнения ОРУ в парах.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	7 семестр дифференцированный зачет (п.6.1, реферат 5)
	32	Умеет демонстрировать правильную технику выполнения ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах		
	33	Способность демонстрировать правильную технику выполнения на гимнастической стенке, скамейке, матах.		
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения Обучение техники лазания по канату.		
	35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения упражнения на равновесие.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения группировки и перекаты.		
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения комбинации из изученных элементов.		
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения прыжка через козла.		
	Акробатические упражнения	У6		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
СРС по Теме 6.3		Способность самостоятельно проводить фрагмент занятия или занятие по развитию двигательных качеств средствами ходьбы, бега, прыжков с целью повышения работоспособности, эффективно взаимодействуя со сверстниками и преподавателями.		
Баскетбол				
Стойки. перемещения		Способность рассказать основы техники безопасности на занятиях баскетболом.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 4,9, 11, 13, 15, 16, 17, 36, 37, 38, 39, 40)	
		Способность рассказать правила судейства баскетбола.		
	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения средней и низкой стойки, перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд.		
	32			
	33			
	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения остановки двумя шагами и прыжком.		
35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения поворотов различными способами.			
Передачи мяча	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и ловли двумя руками от груди на месте и в движении.		
	У2			
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи и лов-		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Ведение мяча	У4	ли одной рукой от плеча на месте и в движении.	Демонстрация правильной техники изученных умений, действий.	
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча из-за головы и ловля.		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с изменением направления правой и левой рукой.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения ведения мяча с пассивным сопротивлением защитника.		
Броски мяча		Способность демонстрировать технику выполнения броска мяча одной и двумя руками с места и в движении.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения броска мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тактические действия		и пассивного противодействия противника.		
		Способность анализировать и грамотно использовать индивидуальные тактические действий в защите и нападении.		
		Способность анализировать командные тактические действий в защите.		
		Способность использовать правильную индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
Волейбол				
Стойки и перемещения		Способность рассказать основы техники безопасности на занятиях волейболом.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 4, 10, 12, 13, 15, 16, 17, 41, 42, 43, 44, 45, 52, 53)	4 семестр дифференцированный зачет (п.6.1, реферат 2)
		Способность излагать правила судейства волейбола.		
Передачи мяча	31	Способность демонстрировать правильную технику выполнения перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	Демонстрация правильной	
	32	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений		
	33	вперёд и назад, вправо и влево.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Приём мяча	34	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передачи мяча во встречных колоннах.	техники изученных умений, действий.	6 семестр дифференцированный зачет (п.6.1, реферат 4)
	35	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.		
	У1	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.		
	У2	Способность демонстрировать правильную технику выполнения передач мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперед, в стороны, назад, в опорном положении.		
	У3	Способность демонстрировать правильную технику выполнения приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.		
	У4	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней прямой подачи.		
	У5	Способность демонстрировать правильную технику выполнения верхней боковой подачи		
	У6	Способность демонстрировать правильную технику выполнения нижней прямой подачи.		
		Способность демонстрировать правильную технику выполнения атакующего удара.		
		Способность анализировать индивидуальные тактические действий в защите и нападении.		
Подачи мяча		Способность анализировать		
Тактические действия				

Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код ре-зультата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		командные тактические действий в защите.		
		Способность правильно применять индивидуальные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		
		Способность правильно применять командные тактические действий в защите и нападении в учебной двухсторонней игре.		

4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по дисциплине оценивается по четырём бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование, устное сообщение, диспут, дискуссия)

5 баллов - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы;

знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

(оценочные средства: реферат)

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания практических заданий.

5 баллов – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

4 балла – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 балла – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

2 балла – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, рефераты, задания по выполнению практических упражнений).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Дать определение понятию «Физическая культура».
2. Что понимается под физическим развитием?
3. Дать определение «Физическая культурная личность».
4. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
5. Понятие о терренкуре и правила техники безопасности во время занятий терренкуром.
6. Что такое иммунитет?
7. Правила техники безопасности на занятиях легкой атлетике.

8. Правила техники безопасности на занятиях гимнастикой.
9. Правила техники безопасности на занятиях баскетболом.
10. Правила техники безопасности на занятиях волейболом.
11. Основные причины травматизма
12. Профилактика травматизма на занятиях физической культурой и спортом.
13. Предупреждение травматизма при занятиях физическими упражнениями
14. Виды травм на занятиях физическими упражнениями.
15. Формы самоконтроля на занятиях физической культуры
16. Какие приёмы самоконтроля при занятиях физической культурой ты знаешь?
17. Для чего нужен самоконтроль при занятиях физической культурой и спортом.
18. Что является наиболее оптимальной формой самоконтроля при занятиях физическими упражнениями,
19. Основные признаки внешнего утомления
20. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
21. Основные принципы построения самостоятельных занятий.
22. Что понимается под системой физических упражнений? Общая характеристика.
23. Охарактеризовать аттическую гимнастику как систему упражнений. Её направленность.
24. На решение каких задач направлены атлетические единоборства, как системы физических упражнений?
25. Ритмическая гимнастика является системой физических упражнений?
26. Раскрыть понятие «быстроты».
27. Раскрыть понятие ловкости.
28. Раскрыть понятие силы.
29. Раскрыть понятие координации.
30. Раскрыть понятие выносливости.
31. Раскрыть понятие гибкости.
32. Назвать виды спорта, оказывающие наибольший оздоровительный эффект.
33. Назвать основные части прыжка в высоту с разбега являются
34. Какие виды метания не относятся к легкой атлетике?
35. В каком виде спорта объединяются такие дисциплины, как: бег, метание, прыжки?
36. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
37. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?
38. Кто придумал баскетбол как игру?
39. Что такое "дриблинг"?
40. Что такое зонная защита?
41. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?
42. Можно ли игрокам задней зоны посылать мяч на сторону противника?
43. В каком году был изобретен волейбол?
44. Сколько времени дается команде при замене игрока?
45. Можно ли игроку защищающейся команды касаться мяча после блокирования?
46. В какой стране впервые применялась дыхательная гимнастика для лечения и оздоровления организма человека?
47. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
48. Укажите снаряд, не входящий в программу мужской спортивной гимнастики:
49. Как называется студент, стоящий последним в колонне?
50. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?
51. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

52. Рассказать методику занятий физическими упражнениями для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата, зрения и основных функциональных систем.
53. Назовите личностные качества человека, нормы и правила поведения в условиях совместной деятельности, формирующихся в процессе занятий физической культурой.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

6.1. Тема рефератов для дифференцированного зачета:

1. Физическая культура и спорт как средство сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Организм человека как единая саморазвивающаяся, саморегулируемая биологическая система.
3. Основные оздоровительные системы физической культуры, направленные на повышение работоспособности, на профилактику профессиональных заболеваний для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.
4. Здоровый образ жизни студентов. Рациональный режим труда и отдыха. Влияние вредных привычек на формирование здоровой полноценной личности.
5. Виды травматизма на занятиях физической культурой. Профилактика травматизма. Первая доврачебная помощь.