

**МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФГБОУ ВО Тверская ГСХА**

Кафедра физической культуры и военной подготовки

**«УТВЕРЖДАЮ»**

**Проректор по учебной работе и  
научно-инновационной деятельности**

**Андрощук В.С.**



**« 23 » ноября 2023 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**(на базе основного общего образования)**

<b>Специальность</b>	23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
<b>Квалификация выпускника</b>	Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей
<b>Форма обучения</b>	очная

**г. Тверь – 2023 г.**

Рабочая программа дисциплины разработана старшим преподавателем кафедры физической культуры и военной подготовки Макаревым А.А. под руководством доцента кафедры физической культуры и военной подготовки к.б.н, Макаревича А.Б.

Программа рассмотрена на заседании кафедры физической культуры и военной подготовки  
«29» октября 2023 г.

Протокол № 3      Зав. кафедрой  Макаревич А.Б.

Программа одобрена на заседании методической комиссии инженерного факультета  
«22» ноября 2023 г, протокол № 3

Председатель методической комиссии инженерного ф-та

 Конаев Е.В.

## **1. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ И МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Целью изучения дисциплины «Физическая культура» является 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.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и 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.

Процесс изучения дисциплины «Физическая культура» направлен на формирование у студентов общих компетенций, установленных Федеральным государственным образовательным стандартом.

Рабочая программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих в соответствии с ФГОС по профессии СПО –23.01.17. Мастер по ремонту и обслуживанию автомобилей.

Дисциплина «Физическая культура» относится к общеобразовательному циклу.

## 2. КОМПЕТЕНЦИИ ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии следующих компетенций:

Код	Общие компетенции
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

<b>Уметь:</b>	Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.
<b>Знать:</b>	Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Основы здорового образа жизни.

## 3. ОБЪЁМ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 3.1. Объем дисциплины

Трудоемкость дисциплины составляет 72 академических часа. Форма промежуточной аттестации: зачет в 1 семестре, дифференцированный зачет во 2 семестре.

№ п/п	Формы образовательной деятельности по образовательной программе при освоении дисциплины	Количество академических часов
1.	Аудиторные занятия, в т. ч.:	64
1.1.	<i>лекции (Л)</i>	-
1.2.	<i>практические занятия (ПЗ)</i>	64
2.	Самостоятельная работа (СР)	8
3.	Вид промежуточной аттестации (ПА) <i>Дифференцированный зачет</i> <i>Зачет</i>	+ +
Всего по дисциплине		72

### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины для обучающихся

Наименование разделов и тем	Содержание и формы организации деятельности обучающихся	Объем, ак. ч / в т.ч. в форме практической подготовки	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
<b>Тема 1. Общефизическая подготовка</b>	<b>Практические занятия</b>		
	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. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.	<b>16</b>	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>
	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, и бег по пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину. Метание гранаты		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 3. Спортивные игры</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>
	Баскетбол Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча. 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		

	<p>баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.</p> <p>Волейбол.</p> <p>Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Подача мяча. 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.</p> <p>Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.</p> <p>Настольный теннис.</p> <p>Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, свеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.</p>		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Тема 4. Атлетическая гимнастика</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>16</b>	<i>ОК 01, ОК 04, ОК 08</i>
	<p>Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных группы. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами. 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</p>		

	и их сочетаний.		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>	
<b>Промежуточная аттестация</b> (зачет, дифференцированный зачет)		+	
<b>Всего часов</b>		<b>72</b>	

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, выполнения студентами индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<b>Умения:</b>		
Умение использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Владение основными средствами и методами физической культуры для укрепления индивидуального здоровья и физического самосовершенствования; ценностями физической культуры и спорта для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.	Устный опрос  Тестирование (сдача контрольных нормативов)
<b>Знания:</b>		
Знания о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Знание основ здорового образа жизни	Владение целостной системой знаний о физической культуре и ее роли в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Использование и применение основ здорового образа жизни в формировании собственного стиля жизни для решения личных и профессиональных задач	Устный опрос  Тестирование (сдача контрольных нормативов)



Текущий контроль по дисциплине осуществляется в соответствии со следующими критериями рейтинг-плана дисциплины:

Виды контроля	Контролируемые мероприятия	Мин. кол-во баллов	Макс. кол-во баллов
Текущий контроль		24	40
	<b>Тема 1. Общефизическая подготовка</b>		
	- оперативный опрос	2	2
	- присутствие на практическом занятии	2	2
	<b>Тема 2. Легкая атлетика</b>		
	- оперативный опрос	2	2
	- присутствие на практическом занятии	2	2
	<b>Тема 3. Спортивные игры</b>		
	- оперативный опрос	2	2
	- присутствие на практическом занятии	2	2
	<b>Тема 4. Атлетическая гимнастика</b>		
	- оперативный опрос	2	2
	- присутствие на практическом занятии	2	2
Промежуточная аттестация	<b>Сдача контрольных нормативов</b>	36	60
Итого		60	100

Расчет итоговой рейтинговой оценки			
Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация	Итоговая оценка	5-балльная шкала
< 24	< 36	< 60	неудовлетворительно
≥24<30	≥36<45	≥60<75	удовлетворительно
≥30<36	≥45<54	≥75<90	хорошо
≥36<40	≥54<60	≥90<100	отлично
Расчет итоговой рейтинговой оценки			
< 24	< 36	< 60	не зачтено
≥24	≥36	≥60	зачтено

*\* **Примерные виды заданий:** выполнение учебных индивидуальных и групповых заданий (задач) в ходе семинаров и практических занятий; выполнение словарных, терминологических работ; выполнение контрольных, лабораторных работ; электронное тестирование; подготовка рефератов, сочинений, эссе; выполнение кейс-заданий; дебаты (дискуссия, круглый стол); подготовка графических материалов, учебных материалов в специальных программных средах; составление тематических глоссариев; создание аналоговых моделей; составление комплектов (коллекций) материальных и информационных объектов; результаты контрольного (оперативного) опроса (устного или письменного) и др.*

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ И УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

## 5.1. Электронная информационно-образовательная среда вуза

### 5.1.1 Электронные образовательные ресурсы

№ п.п.	Вид электронного образовательного ресурса	Доступ в ЭОР (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1.	Учебно-методический комплекс дисциплины	ЭИОС Тверской ГСХА <a href="https://moodle.tvgscha.ru/">https://moodle.tvgscha.ru/</a> авторизованный доступ

### 5.1.2 Электронные учебные издания

Вид литературы ЭБС	Наименование издания	Ссылка на информационный ресурс	Доступ в ЭБС (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
<b>Основная литература</b>			
ЭБС «Лань»	Бомин, В. А. Организация занятий физической культурой и спортом студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2019. — 322 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133353">https://e.lanbook.com/book/133353</a>	авторизованный
ЭБС «Лань»	Физическая культура и спорт студентов : учебное пособие / В. А. Бомин, А. И. Ракоца, А. И. Трегуб [и др.]. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2020. — 115 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/183498">https://e.lanbook.com/book/183498</a>	авторизованный
ЭБС «Лань»	Нестерец, О. Ю. Особенности занятий лечебной физической культурой : учебное пособие / О. Ю. Нестерец, В. А. Бомин, А. И. Ракоца. — Иркутск : Иркутский ГАУ, 2018. — 98 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/133376">https://e.lanbook.com/book/133376</a>	авторизованный
ЭБС «Знаниум»	Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с.	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=379900">https://znanium.com/catalog/document?id=379900</a>	авторизованный
ЭБС «Знаниум»	Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента : учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. — 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М : ИНФРА-М, 2018. - 336 с.	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=372244">https://znanium.com/catalog/document?id=372244</a>	авторизованный
<b>Дополнительная литература</b>			
ЭБС «Лань»	История физической культуры : учебное пособие / составитель К. Г. Томилин. — Сочи : СГУ, 2019. — 155 с.	<a href="https://e.lanbook.com/book/172201">https://e.lanbook.com/book/172201</a>	авторизованный
ЭБС «Знаниум»	Лечебная физическая культура при травмах : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов,	<a href="https://znanium.com/catalog/doc">https://znanium.com/catalog/doc</a>	авторизованный

	А.И. Замогильнов, С.Ю. Толстова ; под общ. ред. Т.В. Карасёвой. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 140 с.	<a href="#">ument?id=390348</a>	
ЭБС «Знаниум»	Карасева, Т. В. Лечебная физическая культура при заболеваниях нервной системы : учебное пособие / Т.В. Карасёва, А.С. Махов, С.Ю. Толстова. — Москва : ИНФРА-М, 2021. — 164 с.	<a href="https://znanium.com/catalog/document?id=377101">https://znanium.com/catalog/document?id=377101</a>	авторизованный

### 5.1.3 Современные профессиональные базы данных и информационные справочные системы

№ п.п.	Вид БД, ИСС	Наименование БД, ИСС	Доступ в БД (сеть Интернет, локальная сеть, авторизованный/свободный доступ)
1.	Информационная справочная система	Росстандарт	<a href="https://www.gost.ru/portal/gost/">https://www.gost.ru/portal/gost/</a> свободный доступ

### 5.1.4 Состав лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п.п.	Вид ПО	Наименование ПО
1.	Системное программное обеспечение	MS Windows 7/8

## 5.2 Укомплектованность библиотечного фонда печатными изданиями

№ п/п	Библиографическое описание печатного издания (автор, заглавие, вид издания, место, издательство, год издания, количество страниц)	Количество экземпляров печатного издания в библиотечном фонде
	<b>Основная литература</b>	
1.	Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие – 4-е изд. – Ростов н/Д: Феникс, 2012, – 444с.	100

### 5.3 Состав оборудования и технических средств обучения

№ корпуса, № аудитории	Предназначение аудитории	№ аудитории по техническому паспорту	Перечень оборудования (в т.ч. виртуальные аналоги) и технических средств обучения
Физкультурно-оздоровительный комплекс, ауд.26	Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	этаж 2, №26	Учебные парты 12 шт. (24 посадочных места); стол преподавательский – 1шт.
Физкультурно-оздоровительный комплекс, Спортивный зал №1(манеж)	Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	этаж 1, №39	Беговая дорожка – 120 м., Яма для прыжков в длину – 1 шт., Щит баскетбольный (передвижной) – 2 шт., Тумба гимнастическая - 1шт., Стол для пинг-понга с сеткой - 4 шт, 15 Стойка волейбольная с сеткой -2 шт., Вышка судейская – 1шт.; Часы электронные – 2 шт., Световые часы с убывающим временем - 1 шт., Стенка гимнастическая с навесным оборудованием – 2 шт., Мешок для кикбоксинга -1 шт. Велотренажер – 1 шт., Тренажеры силовые – 10 шт., Эллипсоид – 1 шт.
Физкультурно-оздоровительный комплекс, Спортивный зал №2 (Футбольный зал)	Учебная аудитория для проведения занятий всех видов, в том числе групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации	этаж 1, №48	Футбольные ворота – 2 шт. Часы электронные – 2 шт. Световые часы с убывающим временем -1 шт.
Учебно-лабораторный корпус, ауд.317	Помещение для самостоятельной работы	этаж 3, №43	Стол компьютерный ВСК-009 – 9 шт. (9 посадочных мест);учебная парта – 1 шт, стул Рио – 10 шт., компьютер LG – 10 шт., стеллаж - 2шт.

## **6. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

Успешное овладение содержанием дисциплины предполагает выполнение обучаемыми ряда рекомендаций. Следует внимательно изучить материалы, характеризующие дисциплину и определяющие целевую установку, а также рабочую программу дисциплины.

В соответствии с требованиями ФГОС СПО по направлению подготовки, реализация компетентностного подхода предусматривает использование в учебном процессе проведение практических занятий с целью формирования устойчивых навыков обучающихся. Все участники образовательного процесса (преподаватель и студенты) взаимодействуют друг с другом, обмениваются информацией, совместно решают проблемы.

Активное использование методик в ходе проведения практического занятия предполагает активное физическое и эмоциональное участие, что требует включения мыслительной деятельности и выработки в себе навыков самостоятельной работы. Занятие должно проходить легко и не вызывать негативных эмоций. Можно обращаться с интересующими вопросами к преподавателю. Очень важно активно участвовать в внутривузовских соревнованиях проводимых кафедрой физического воспитания в ходе учебного года. Кроме того, важно умение пользоваться электронной информационно-образовательной средой ВУЗа. Приступая к изучению дисциплины, обучающимся необходимо внимательно ознакомиться с тематическим планом занятий, списком рекомендованной научной литературы.

В процессе обучения у обучаемых формируются двигательные умения и навыки, и одновременно происходит развитие физических (двигательных) качеств. Эти явления взаимосвязаны, но каждому присущи определенные средства и методы. Кроме того, существуют средства и методы интегрального воздействия, способствующие целостному проявлению навыков, качеств, знаний.

Преподавание дисциплины предусматривает: проведение практических занятий

Задачами проведения практических занятий являются:

- обеспечение системной взаимосвязи знаний с навыками и умениями;
- содействие укреплению здоровья, закаливанию;
- содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма;
- сохранение высокого уровня общей работоспособности;
- оптимальное развитие физических качеств;
- повышение функциональных возможностей.

В ходе занятия преподаватель:

- кратко объясняет методы обучения и показывает соответствующие приемы, способы выполнения физических упражнений, двигательных действий для достижения необходимых результатов;
- инструктирует обучающихся по технике безопасности при занятиях в спортивном и тренажерном зале, а также на открытом стадионе.
- выдает студентам индивидуальные рекомендации по практическому самосовершенствованию и выполнению физических упражнений.

Студенты выполняют физические упражнения под наблюдением преподавателя при взаимоконтроле. Под руководством преподавателя обсуждаются и анализируются итоги выполнения физических упражнений.

Физическая подготовка складывается из общей и специальной, между ними существует тесная связь.

Средства, которые используют для решения задач общей физической подготовки, можно разделить на группы: общеразвивающие упражнения, стретчинг и занятия другими упражнениями и видами спорта.

Общеразвивающие упражнения направлены: на развитие быстроты, силы, координационных способностей, гибкости, выносливости; совершенствование навыков в ходьбе, беге, прыжках, метании; укрепление связочного аппарата голеностопных, коленных, плечевых и лучезапястных суставов, определенных групп мышц и т.д.; формирование правильной осанки.

Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные подготовительные упражнения, которые позволяют развивать физические способности, специфические для конкретного раздела физической подготовки или вида спорта. Сюда входят упражнения для развития быстроты двигательной реакции и ориентировки, наблюдательности, быстроты ответных действий, быстроты перемещения (работа ног), прыгучести, умения быстро переходить из статического положения в движение и останавливаться после быстрого перемещения, силы и быстроты сокращения мышц, участвующих в выполнении основных физических упражнений, координационных способностей (ловкости), гибкости, необходимых для овладения рациональной техникой; специальной выносливости (прыжковой, скоростной, силовой); упражнения по технике и тактике игры; двусторонняя игра на счет.

Чтобы нагрузка была оптимальной, в занятиях применяют широкий круг общеразвивающих и подготовительных упражнений.

Когда занятие полностью посвящено физической подготовке, то должно быть достаточное количество оборудования и инвентаря.

В занятии, направленном на техническую или тактическую подготовку, общеразвивающие и подготовительные упражнения необходимо концентрировать вокруг изучаемых приемов. При этом в подготовительной части выполняют упражнения в определенной последовательности с установленной нагрузкой. Упражнения, направленные на физическую подготовку, в основную часть включают наряду с упражнениями по технике и тактике для развития необходимых качеств и поддержания на оптимальном уровне тренировочной нагрузки.

### **Самостоятельная работа при изучении материала дисциплины.**

Самостоятельная работа обучающихся является одной из важнейших составляющих образовательного процесса. Независимо от полученной профессии и характера работы любой начинающий специалист должен обладать фундаментальными знаниями, профессиональными умениями и навыками деятельности своего профиля, опытом творческой и исследовательской деятельности по решению новых проблем, опытом социально-оценочной деятельности, уметь использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. Все эти составляющие образования формируются именно в процессе самостоятельной работы студентов, так как предполагает максимальную индивидуализацию деятельности каждого студента и может рассматриваться одновременно и как средство совершенствования творческой индивидуальности.

Основным принципом организации самостоятельной работы студентов является комплексный подход, направленный на формирование навыков репродуктивной и творческой деятельности студента в аудитории, при внеаудиторных контактах с преподавателем на консультациях и домашней подготовке.

Среди основных видов самостоятельной работы студентов традиционно выделяют: подготовка к практическим занятиям, зачетам, презентациям и докладам; написание рефератов, выполнение заданий, решение задач; проведение деловых игр; участие в научной работе, а так же проведение самостоятельной физической тренировки.

Цель самостоятельной работы обучающегося - осмысленно и самостоятельно работать сначала с учебным материалом, затем с научной информацией, заложить основы самоорганизации и самовоспитания с тем, чтобы привить умение в дальнейшем непрерывно повышать свою профессиональную квалификацию, работоспособность, поддерживать на должном уровне состояние здоровья. В учебном процессе выделяют два вида самостоятельной работы: аудиторная - самостоятельная работа выполняется на учебных занятиях под непосредственным руководством преподавателя и по его заданию; внеаудиторная - самостоятельная работа выполняется студентом по заданию преподавателя, но без его непосредственного участия.

Теоретический материал по тем темам, которые вынесены на самостоятельное изучение, обучающийся прорабатывает в соответствии с вопросами для подготовки к зачёту. К началу сессии обучающийся готовит список вопросов, которые не удалось разобрать самостоятельно в межсессионный период.

### **Образовательные технологии, используемые в формировании дисциплинарных компетенций.**

#### **Практические занятия**

Практическое занятие как форма организации образовательного процесса вуза носит обучающий характер, направлено на формирование определенных практических умений и навыков, является связующим звеном между самостоятельным теоретическим освоением студентом дисциплины и применением ее положений на практике. Использование в учебном процессе интерактивных форм практических занятий будет способствовать развитию коммуникативной компетенции студентов. Практическое занятие должно проводиться в спортивном зале, на стадионе или в специально оборудованном помещении.

#### **Игровые технологии**

Создание игровой ситуации для освоения элементов спортивной подготовки в различных видах спорта. Активизация учебного процесса, развитие творческой, физической активности и познавательного интереса студентов, развитие внимания и стимулирование умственной и спортивной деятельности.

#### **Здоровьесберегающие технологии**

Воспитание культуры здоровья, личностных качеств, способствующих сохранению и укреплению здоровья, формирование представления о здоровье как ценности, мотивация на ведение здорового образа жизни.

#### **Личностно-ориентированные технологии**

Консультации, индивидуальное обучение – выстраивание для студента собственной образовательной траектории с учетом интереса и предпочтения студента, подготовка к спортивным соревнованиям и к докладам на студенческих конференциях.





## 7. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 7.1. Шкала итоговой оценки уровня сформированности компетенции в ходе освоения дисциплины

Показатели оценивания	Критерии оценки уровня сформированности компетенции			
	неудовлетворительно	удовлетворительно	хорошо	отлично
«Умения»	При решении типовых (стандартных) задач не продемонстрированы некоторые основные умения. Имели место грубые ошибки.	Продemonстрированы основные умения. Решены типовые (стандартные) задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания но не в полном объеме.	Продemonстрированы все основные умения. Решены все основные задачи с негрубыми ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, но некоторые с недочетами.	Продemonстрированы все основные умения, некоторые – на уровне хорошо закрепленных навыков. Решены все основные задачи с отдельными несущественными ошибками. Выполнены все задания, в полном объеме, без недочетов.
«Знания»	Уровень знаний ниже минимально допустимых требований; имеют место грубые ошибки	Минимально допустимый уровень знаний; допущено множество негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе; допущено несколько негрубых ошибок	Уровень знаний в объеме, соответствующем программе; без ошибок
Характеристика сформированности компетенции	Компетенция в полной мере не сформирована. Имеющихся знаний, умений и навыков недостаточно для решения практических профессиональных задач	Сформированность компетенции соответствует минимальным требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения стандартных практических профессиональных задач, но требуется дополнительная практика по большинству практических задач	Сформированность компетенции в целом соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений и навыков в целом достаточно для решения стандартных практических профессиональных задач	Сформированность компетенции полностью соответствует требованиям. Имеющихся знаний, умений, навыков и мотивации в полной мере достаточно для решения сложных практических профессиональных задач
Балльная оценка успешности в формировании компетенции	Сумма баллов ниже 60	Сумма баллов в пределах от 60 до 74	Сумма баллов в пределах от 75 до 89	Сумма баллов от 90 и выше

## **7.2. Типовые контрольные задания и иные материалы, применяемые при оценке сформированности дисциплинарной компетенции (знаний, умений, практического опыта)**

*Оценочные средства промежуточной аттестации с рекомендуемым форматом оформления, возможными шкалами оценивания и критериями оценки.*

**УСТНЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ, ПИСЬМЕННЫЙ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ, УСТНЫЙ ЗАЧЕТ, ПИСЬМЕННЫЙ ЗАЧЕТ И ДР.**

### **Оценочные средства дисциплины**

#### **Задания открытого типа:**

1. Комплекс упражнений, в которых дыхательные движения сочетаются с движением тела, опорно-двигательного аппарата это:

Эталонный ответ (ключ от задания): аэробика

2. Частота сердечных сокращений в покое у здоровых людей не должна превышать: уд/мин.

Эталонный ответ (ключ от задания): 60 – 80

3. Наиболее объективно физическая нагрузка, вызывающая положительные сдвиги в организме, дозируется по:

Эталонный ответ (ключ от задания): ЧСС (частоте сердечных сокращений)

4. Главная причина травматизма на занятиях:

Эталонный ответ (ключ от задания): нарушение дисциплины

5. Внешние признаки значительного утомления:

Эталонный ответ (ключ от задания): значительное покраснение, большая потливость, мимика – напряженная

6. Физическая работоспособность - это:

Эталонный ответ (ключ от задания): способность выполнять большой объем работы

7. Основу двигательного режима составляют:

Эталонный ответ (ключ от задания): физические упражнения и занятия спортом

8. В каких продуктах больше всего содержится углеводов:

Эталонный ответ (ключ от задания): в меде, хлебопродуктах, крупах

12. Гиподинамия - это:

Эталонный ответ (ключ от задания): пониженная двигательная активность человека

13. Основные задачи специальной физической подготовки (СФП):

Эталонный ответ (ключ от задания): совершенствование физических качеств, характерных для данного вида спорта

14. Что такое закаливание?

Эталонный ответ (ключ от задания): повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды

15. Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности называется:

Эталонный ответ (ключ от задания): выносливость

16. Каково основное значение витаминов для организма человека?

Эталонный ответ (ключ от задания): являются катализаторами для многих химических процессов в организме

### **Задания закрытого типа:**

1. Какие из данных упражнений являются базовыми упражнениями для развития мышц рук и плечевого пояса

а) Поднимание ног и таза лежа на спине

б) Повороты и наклоны туловища

в) Сгибания и разгибание рук в упоре лежа (отжимания)+

2. Как называется процесс, который направлен на разностороннее развитие физических качеств человека?

а) общей физической подготовкой+

б) специальной физической подготовкой

в) прикладной физической подготовкой

3. Как обозначается состояние организма, которое характеризуется прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий?

а) развитие

б) закаленность

в) тренированность+

4. Часть, которая входит в учебно-тренировочное занятие:

а) Основная+

б) Вступительная

в) Дополнительная

5. Назовите питательные вещества имеющие энергетическую ценность

а) белки, жиры, углеводы, минеральные соли+

б) вода, белки, жиры и углеводы

в) белки, жиры, углеводы

6. Что такое двигательная активность?

а) любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие

б) занятие физической культурой и спортом

в) количество движений, необходимых для работы организма+

7. Что такое закаливание?

а) купание в зимнее время

б) длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам

в) повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм+

8. Что такое личная гигиена?

а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний

б) совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья+

- с) правила ухода за телом ,кожей, зубами
9. Назовите основные двигательные качества
- а) гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества+
  - б) умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  - в) количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
10. Какой из перечисленных факторов оказывает наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
- а) окружающая среда
  - б) служба здоровья
  - в) индивидуальный образ жизни+
11. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
- а) упражнения с преодолением веса собственного тела
  - б) упражнения на растягивание мышц+
  - в) упражнения на внимание
12. Назовите основные причины лишнего веса:
- а) пропуск уроков физической культуры
  - а) избыток в пище жиров, углеводов, белков и слабые мышцы
  - в) избыточное питание и недостаточная двигательная активность+
13. Пассивный курильщик - это человек:
- а) выкуривающий две сигареты в день
  - б) находящийся в одном помещении с курящим+
  - в) выкуривающий одну сигарету натошак
14. Здоровый образ жизни направлен на:
- а) сохранение и улучшение здоровья+
  - б) развитие физических качеств
  - в) поддержание высокой работоспособности
15. Двигательное умение – это:
- а) уровень владения знаниями о движениях
  - б) уровень владения двигательным действием+
  - в) уровень владения тактической подготовкой
16. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:
- а) двигательных, гигиенических и просветительских задач
  - б) закаляющих, психологических и философских задач
  - в) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач+
17. Временное снижение работоспособности принято называть:
- а) усталостью
  - б) напряжением
  - в) утомлением+
18. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?
- а) метания
  - б) прыжки
  - в) бег+
19. Одним из основных физических качеств является:
- а) внимание
  - б) работоспособность
  - в) сила+
20. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?
- а) сила
  - б) выносливость+
  - в) быстрота

21. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:
- тяжелая атлетика
  - гимнастика+
  - легкая атлетика
22. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...
- подвижных и спортивных игр+
  - бега с максимальной скоростью
  - занятий легкой атлетикой
23. Назовите основные физические качества.
- ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость+
  - общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
  - общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость
24. Что рекомендуют во время занятий физическими упражнениями?
- Долго отдыхать после каждого упражнения
  - Пополнять растроченные калории едой и напитками
  - Правильно сочетать нагрузку и интервалы отдыха по пульсу+
25. Какова польза от занятий циклическими видами спорта?
- Повышают силовые способности
  - Увеличивают количество жировой ткани
  - Улучшают потребление организмом кислорода+
26. Какова должна быть продолжительность ходьбы, чтобы достичь оздоровительного эффекта?
- не менее 30 минут+
  - более 5 часов
  - не более 10 минут

## Тестирование

№	Тестовые задания	Баллы				
		5	4	3	2	1
1	Бег 50 м.(сек.) (юноши) (девушки)	7.0	7.4	8.0	8.8	9.1
		8.0	8.5	9.1	9.7	10.1
2	Бег 100 м.(сек) (юноши) (девушки)	13.5	14.8	15.1	15.5	16.0
		16.5	17.0	17.5	18.0	19.0
3	Бег 500м. (мин. сек.) (юноши) (девушки)	1.30	1.40	1.55	2.05	2.20
		1.50	2.00	2.10	2.20	2.40
4	Бег 1000 м. (мин. сек.) (юноши) (девушки)	3.25	3.35	3.45	4.00	4.30
		4.30	4.55	5.20	5.50	6.50
5	Бег 2000 м. (мин. сек.) (юноши) (девушки)	8.40	9.00	9.30	10.00	11.00
		10.20	10.50	11.20	12.00	13.10
6	Бег 3000 м. (мин. сек.) (юноши) (девушки)	13.00	13.30	14.00	14.30	15.30
		-	-	-	-	-
7	Прыжок в длину с разбега (см.) (юноши)	430	390	380	350	315

	(девушки)	300	270	250	220	200
8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами(см.) (юноши) (девушки)	240 195	230 180	215 170	200 150	170 120
9	Тройной прыжок с места (см.) (юноши) (девушки)	680 540	650 510	620 470	590 430	510 390
10	Подтягивание из виса на перекладине (кол. раз) (юноши) из виса лежа на низкой перекладине (девушки)	13 12	10 15	7 10	5 8	3 5
11	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу ( кол-во раз) (юноши) (девушки)	27 12	22 10	15 8	11 5	7 3
12	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол. раз) (юноши) (девушки)	42 35	35 27	28 21	22 15	15 8
13	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см.) (юноши) (девушки)	+8 +10	+6 +8	+4 +6	+2 +4	+1 +2
14	Челночный бег 3х10 метров (сек.) (юноши) (девушки)	7.0 8.0	7.4 8.5	7.8 9.0	8.4 9.6	9.5 10.8
15	Прыжки на скакалке (количество раз за 1 минуту) ( кол-во раз) (юноши) (девушки)	150 140	140 130	130 120	120 110	110 100
16	Метание гранаты на дальность 700, 500 гр. (метров) (юноши) (девушки)	38 22	32 17	25 13	20 10	15 7
17	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусках ( кол-во раз) (юноши) (девушки)	12 -	10 -	7 -	5 -	3 -
18	Приседания руки за головой ( кол-во раз) (юноши) (девушки)	60 50	50 40	45 30	35 20	25 15
19	Рывок гири 16 кг. ( кол-во раз) (юноши) (девушки)	33 -	27 -	18 -	10 -	5 -
20	Передача волейбольного мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз) (юноши) (девушки)	25 20	21 17	15 12	11 8	8 6
21	Удар по футбольным воротам с 10 м – из 5 попыток (попадания) (юноши) (девушки)	5 5	4 4	3 3	2 2	1 1
22	Перемещение в 3-метровой зоне боком (влево- вправо), раз за 1 мин (юноши) (девушки)	45 40	38 32	30 25	22 17	18 12
23	Двухсторонняя игра в настольный теннис без потери					

	мяча, мин (юноши) (девушки)	4 3	3 2	2.5 1.5	2 1	1 0.5
24	Нижняя передача волейбольного мяча в стену на расстоянии не менее 1 метра (кол-во раз) (юноши) (девушки)	16 14	14 12	12 10	10 8	6 4
25	Метание набивного мяча 3-2 кг. из-за головы сидя (юноши) (девушки)	610 420	570 400	520 370	480 320	350 250
26	Сгибание и разгибание рук в упоре сзади на гимнастической скамейке (юноши) (девушки)	40 35	35 27	27 20	18 12	10 6
27	Верхняя передача волейбольного мяча в стену на расстоянии не менее 1 метра (кол-во раз) (юноши) (девушки)	18 15	16 13	13 10	10 8	7 5
28	Ведение футбольного мяча по прямой 30 м (юноши) (девушки)	10 13	11.5 15.3	12.5 16.1	13.8 17.5	15.0 19.5



### 60-балльная Шкала оценивания и критерии оценки дисциплины

Показатели и критерии оценки	Баллы по показателям	Рекомендуемое максимальное количество баллов по циклам дисциплин *
		ОД
<b>1. Умение выполнять задания по показателям «Умения», в т.ч.:</b>		<b>48</b>
• <i>Выбор верного подхода к решению задания</i>		<i>12</i>
• <i>Оценка правильности хода решения задания</i>		<i>12</i>
• <i>Качество выполнения задания</i>		<i>12</i>
• <i>Ответ на уточняющие вопросы</i>		<i>12</i>
<b>2. Уровень усвоения теоретического материала по показателю «Знания», в т.ч.:</b>		<b>12</b>
• <i>Уровень знакомства с литературой</i>		<i>2</i>
• <i>Уровень раскрытия причинно-следственных связей</i>		<i>2</i>
• <i>Уровень раскрытия междисциплинарных связей</i>		<i>2</i>
• <i>Качество ответа (его общая композиция, логичность, убежденность, общая эрудиция)</i>		<i>2</i>
• <i>Ответы на вопросы: полнота, аргументированность, убежденность, умение использовать ответы на вопросы для более полного раскрытия содержания вопроса</i>		<i>2</i>
• <i>Деловые и волевые качества докладчика: ответственное отношение к работе, стремление к достижению высоких результатов, готовность к дискуссии, контактность</i>		<i>2</i>
<b>Итого баллов:</b>		<b>60</b>

\*ОД – общеобразовательный цикл

## Оценивание

Шкалы оценки успешности		% от макс набранных обучающимся баллов по показателям:			
60 - балльная шкала		5-ти балльная шкала	«умения»	«знания»	итоговый результат
min	max				
					Суммарный количественный
					Усредненный процентный
54	60	«5» (отлично)			
45	53	«4» (хорошо)			
36	44	«3» (удовлетворительно)			
0	35	«2» (неудовлетворительно)			

Показатели «умения» и «знания» при промежуточной аттестации в форме *экзамена* определяются оценками «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

«Отлично» – обучающийся глубоко и прочно усвоил весь программный материал, исчерпывающе, последовательно, грамотно и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении задания, свободно справляется с задачами и практическими заданиями, правильно обосновывает принятые решения, умеет самостоятельно обобщать и излагать материал, не допуская ошибок.

«Хорошо» – обучающийся твердо знает программный материал, грамотно и по существу излагает его, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос, может правильно применять теоретические положения и владеет необходимыми умениями и навыками при выполнении практических заданий.

«Удовлетворительно» – обучающийся усвоил только основной материал, но не знает отдельных деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушает последовательность в изложении программного материала и испытывает затруднения в выполнении практических заданий.

«Неудовлетворительно» – обучающийся не знает значительной части программного материала, допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, задачи.

### 7.3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания сформированности дисциплинарной компетенции (умений, знаний)

По окончании освоения дисциплины, изучаемой в ходе одного семестра обучения, проводится промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета, что позволяет оценить достижение окончательных результатов обучения по дисциплине.

Промежуточная аттестация по дисциплине, изучаемой два и более семестра, включает два этапа оценивания: первый- оценивание промежуточных результатов обучения в форме зачета; второй - оценивание окончательных результатов обучения в форме дифференцированного зачета.

Во время сдачи промежуточной аттестации в устной форме в аудитории может находиться одновременно не более 4-5 обучающихся, при тестировании на компьютере – по одному обучающемуся за персональным компьютером. Дифференцированный зачет и зачет проводятся одновременно со всем составом группы.

Форма проведения промежуточной аттестации для обучающихся инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья выбирается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся инвалидам и лицам с ограниченными возможностями здоровья предоставляется дополнительное время для подготовки ответа на дифференцированном зачете и зачете.