Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

_____ / *И. Ю. Петрова* /
(подпись) *И. О. Ф.*
«_25_» _05_ 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Наименование дисциплины

Физическая культура (элективная дисциплина)

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

07.03.02 «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)

По профилю подготовки

«Реставрация обьектов культурного наследия»

(указывается наименование профиля в соответствии с ООП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация (степень) выпускника ***бакалавр***

Астрахань - 2017

Разработчик:

Доцент, к.п.н. _____ /О.О. Куралева/

(занимаемая должность, учёная степень и учёное звание) (подпись) И. О. Ф.

Рабочая программа разработана для учебного плана **2017** г.

Рабочая программа рассмотрена и одобрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика» протокол № 12 от 25 . 05 . 2017 г.

Заведующий кафедрой _____ /А.Ю. Арясова /

(подпись) И. О. Ф.

Согласовано:

Председатель МКН «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»

профиль «Реставрация объектов культурного наследия»

_____ / Т.О. Цитман /

(подпись) И. О. Ф

Начальник УМУ _____ /И.В. Аксютина /

(подпись) И. О. Ф

Специалист УМУ _____ /Ю.Ю. Савенкова

(подпись) И. О. Ф

Начальник УИТ _____ / К.А. Шуленок /

(подпись) И. О. Ф

Заведующая научной библиотекой _____ / К.А. Шуленок /

(подпись) И. О. Ф

Содержание:

		Стр.
1.	Цели и задачи освоения дисциплины	**4**
2.	Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы	**4**
3.	Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата	**4**
4.	Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу обучающихся	**5**
5.	Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий	**6**
5. 1.	Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)	
5. 1. 1.	Очная форма обучения	**6**
5. 1. 2.	Заочная форма обучения	**6**
5. 2.	Содержание дисциплины, структурированное по разделам	**7**
5. 2. 1.	Содержание лекционных занятий	**7**
5. 2. 2.	Содержание лабораторных занятий	**7**
5. 2. 3.	Содержание практических занятий	**7**
5. 2. 4.	Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине	**8**
5. 2. 5.	Темы контрольных работ (разделы дисциплины)	**8**
5. 2. 6.	Темы курсовых проектов/курсовых работ	**8**
6.	Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины	**9**
7.	Образовательные технологии	**9**
8.	Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины	**9**
8. 1.	Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины	**9**
8. 2.	Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения	**10**
8. 3.	Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины	**10**
9.	Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине	**10**
10.	Особенности организации обучения по дисциплине для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья	11

1. Цели и задачи освоения дисциплины

Целью освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности реставратора объектов культурного наследия.

Задачами дисциплины являются:

- приобретение осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- развитие способностей, использовать отечественные и зарубежные источники информации по физическому самовоспитанию для разработки системы умственных и физических нагрузок, а также расширения функциональных возможностей физиологических систем, повышения сопротивляемости защитных сил организма.
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом для формирования успешной карьеры реставратора объектов культурного наследия;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре и спорте;
- выработка личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности к будущей профессии реставратора объектов культурного наследия.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

В результате освоения дисциплины обучающийся должен обладать следующими компетенциями:

ОК-17 - способностью самостоятельно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

ПК-10 - готовностью использовать знания методов и приемов защиты человека от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий при решении профессиональных задач

В результате освоения дисциплины обучающийся должен овладеть следующими результатами обучения по дисциплине:

знать:

- основные средства физического воспитания, основные понятия здорового образа жизни (ОК-17);
- основные приемы оказания первой помощи (ПК-10).

уметь:

- применять теоретические знания при решении практических задач (ОК-17).

применять теоретические знания при решении практических задач (ПК-10).

владеть:

- навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей (ОК-17);
- навыками оказания первой помощи (ПК-10).

3. Место дисциплины в структуре ООП бакалавриата

Дисциплина Б1.В.16 «Физическая культура и спорт» (элективная дисциплина) реализуется в рамках блока «Дисциплины» вариативной части.

Дисциплина базируется на результатах обучения, полученных в рамках изучения следующих дисциплин: «Физическая культура и спорт» в средней общеобразовательной школе.

4. Объем дисциплины в зачетных единицах с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам занятий) и на самостоятельную работу обучающихся

Форма обучения	Очная
1	2
Трудоемкость в зачетных единицах:	ООП не предусмотрены
Аудиторных (включая контактную работу обучающихся с преподавателем) часов (всего) по учебному плану:	
Лекции (Л)	учебным планом не предусмотрены
Лабораторные занятия (ЛЗ)	учебным планом не предусмотрены
Практические занятия (ПЗ)	1 семестр - 36 часов; 2 семестр - 72 часа; 3 семестр - 72 часа; 4 семестр - 36 часов; 5 семестр - 36 часов; 6 семестр - 76 часов всего - 328 часов
Самостоятельная работа (СРС)	учебным планом не предусмотрены
Форма текущего контроля:	
Контрольная работа №1	учебным планом не предусмотрены
Форма промежуточной аттестации:	
Экзамены	учебным планом не предусмотрены
Зачет	семестр - 1 семестр - 2 семестр - 3 семестр - 4 семестр - 5 семестр - 6
Зачет с оценкой	учебным планом не предусмотрены
Курсовая работа	учебным планом не предусмотрены
Курсовой проект	учебным планом не предусмотрены

5. Содержание дисциплины, структурированное по разделам с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий

5.1. Разделы дисциплины и трудоемкость по видам учебных занятий (в академических часах)

5.1.1. Очная форма обучения _____ _____

№ п/п	Раздел дисциплины (по семестрам)	Всего часов на раздел	Семестр	Распределение трудоемкости раздела (в часах) по видам учебной работы				Форма промежуточной аттестации и текущего контроля
				контактная			СРС	
				Л	лз	из		
1	2	3	4	5	6	7	8	9
]	Развитие физических качеств	36	1	-	-	36	-	Зачет
2	Развитие физических качеств	72	2	-	-	72	-	
3	Общая и специальная физическая подготовка	72	3	-	-	72	-	
4	Развитие профессионально-важных качеств	36	4	-	-	36	-	
5	Совершенствование профессионально-важных качеств	36	5	-	-	36	-	
6	Совершенствование профессионально-важных качеств	76	6	-	-	76	-	
	Итого:	328				328		

5.1.2. Заочная форма обучения *«ООП не предусмотрено»*

5.2 Содержание дисциплины, структурированное по разделам

5.2.1. Содержание лекционных занятий учебным планом не предусмотрены
5.2.2. Содержание лабораторных занятий учебным планом не предусмотрены'

5.2.3. Содержание практических занятий

№	Наименование раздела дисциплины	Содержание
1	2	3
1	Развитие физических качеств	Легкая атлетика. Старты: низкий и высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 60м. Бег: «спринтерский» - 100 м, «эстафетный»; «кроссовый» на 2 и 3 км; бег с преодолением препятствий. Подтягивание на виса лежа на низкой перекладине (количество раз). Гимнастика и общая физическая подготовка. Инструктаж по технике безопасности. Обучение двигательным действиям. Упражнения в равновесии. Упражнения с мячом, обручем и скакалкой. Упражнения для развития ловкости и гибкости. Техника выполнения акробатических упражнений.
2	Развитие физических качеств	Спортивные игры. Баскетбол. Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Основные технические приемы. Обучение технике ведения мяча, передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения и броска мяча в кольцо, ловли мяча после отскока от щита, штрафной бросок. Легкая атлетика. ОФП бег на длинные дистанции. Техника спортивной ходьбы. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Обучение стартовому разгону. Бег 100м, 400м. Бег на длинные дистанции. Кроссовая подготовка.
3	Общая и специальная физическая подготовка	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции 30 м, 60 м. Бег спринтерский на 100 м. Обучение прыжкам в длину с разбега: бег по дистанции, толчок, полет, приземление. Прыжки в длину с разбега: способом «согнув ноги». Совершенствование прыжка в длину с места. Спортивные игры. Волейбол упражнения без мяча: стойка волейболиста, имитация нападающего удара по мячу; упражнения с мячом: подача нижняя прямая через сетку с лицевой стороны, подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; передача в парах на месте и после перемещения, из зоны в зону; прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (на месте и в движении приставными шагами); прямой нападающий удар.
4	Развитие профессионально-важных качеств	Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники броска малого мяча на дальность. Обучение и со-

		вертпенствование техники броска фанаты в цель. Обучение и совершенствование техники спортивной ходьбы Совершенствование челночного бега с изменением направления и скорости перемещения. Кроссовая подготовка, юноши - 3000 м, девушки - 2000 м Гимнастика. Инструктаж по технике безопасности. Разучивание техники стойки на лопатках. Обучение и совершенствование техники выполнения «мостика» из положения лежа. Обучение и совершенствование технике выполнения переката вперед.
5	Совершенствование профессионально-важных качеств	Подвижные игры Игры для развития быстроты: «перестрелка», «эстафета по кругу», «рывок за мячом» Игры для развития силы «перетягивание каната», «сумей догнать», «борьба за палку». Игры для развития выносливости: «русская лапта», «казаки разбойники», «молекула». Игры для развития умственных и двигательных качеств: «зарница», «разведчики и часовые». Настольный теннис. Обучение и совершенствование техники подачи и приёма мяча; обучение и совершенствование техники нападающего удара; совершенствование технических приёмов в двух сторонней игре.
6	Совершенствование профессионалыю-важных качеств	Легкая атлетика. Старты: высокий, с опорой на одну руку, низкий с последующим ускорением на 100м Эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением Обучение и совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Совершенствование бега на длинные дистанции «кроссовый» на 2000 и 3000 м. Спортивные игры Мини-футбол. Инструктаж по технике безопасности по мини- футболу. Освоение техники владения приемами. Обучение приемам страховки и самостраховки. Развитие силовых, координационных, взрывных способностей и силовой выносливости. Психоэмоциональная подготовка перед соревнованием

5.2.4. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

учебным планом не предусмотрены

5.2.5. Темы контрольных работ

учебным планом не предусмотрены

5.2.6. Темы курсовых проектов/ курсовых работ

учебным планом не предусмотрены

6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
1	2
Практические занятия	Обязательными видами физических упражнений на практических занятиях являются спортивные игры, упражнения скоростно-силовой, силовой направленности и профессионально-прикладной физической подготовки. Подбор упражнений па практических занятиях предусматривает совершенствование ранее изученных и обучение новым двигательным действиям (умениям и навыкам), а также развитие физиче-

	ских качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости.
Подготовка к зачету	Итоговый контроль (зачет) дает возможность выявить уровень сформированное ™физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивнотехнической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

7. Образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)».

Традиционные образовательные технологии

Перечень образовательных технологий, используемых при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)», проводятся с использованием традиционных образовательных технологий ориентирующиеся на организацию образовательного процесса, предполагающую прямую трансляцию знаний от преподавателя к студенту, учебная деятельность студента носит в таких условиях, как правило, репродуктивный характер. Формы учебных занятий с использованием традиционных технологий:

Практическое занятие — занятие, посвященное освоению конкретных умений и навыков по предложенному алгоритму.

Интерактивные технологии

По дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» практические занятия проводятся с использованием следующих интерактивных технологий:

Тренинг - процесс получения навыков и умений в какой-либо области посредством выполнения последовательных заданий, действий или игр, направленных на достижение наработки и развития требуемого навыка.

8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

8.1. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

а) основная учебная литература:

1. Технология физического воспитания в высших учебных заведениях: учебное пособие для студентов. Иванков Ч, Литвинов С А Москва, Издательство: Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2015.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book red&id=429625&sr=1

2. Физиология спорта: учебное пособие. Чинкин А С, Назаренко А С Москва, Издательство: Спорт, 2016. https://biblioclub.ru/index.php?page=book red&id=430410&sr=1

3. Физическая культура: компетентностный подход. Манжелей И В, Симонова Е А Москва, Издательство: Директ-Медиа, 2015.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book red&id-364912&sr=1

б) дополнительная учебная литература:

4. Повышение адаптационных возможностей студентов средствами физической культуры учебное пособие. Витун В Г., Витун Е Оренбург: ОГУ, 2015.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book red&id=439101 &sr=1

5. Педагогика физической культуры учебник. Костихина II. М, Гаврикова О Ю Омск, 2015. https://biblioclub.ru/index.php7page Hjook red&id=429371&sr=1

6. Терминология общеразвивающих упражнений: учебное пособие. Гилазиева С Р., Нурматова Т. В, Валетов М Р. Оренбург, Издательство: ОГУ, 2015.
https://biblioclub.ru/index.plip?page=book rcd&id-438997&sr=1

7. Новый комплекс ГТО в ВУЗе : учебное пособие для студентов высших учебных заведений всех специальностей дневной формы обучения. Гриднев В А, Шпагин С В Тамбов,

Издательство: ФГБОУ ВПО «ТГТУ», 2015.
https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=444640&sr=1
8. Волейбол: начальное обучение: учебное пособие. Фомин Е. В., Булыкина Л. В. Москва, Издательство: Спорт, 2015. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=430415&sr=1

в) перечень учебно-методического обеспечения:

9. Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки: учебное пособие / Грудницкая И. И., Мазакова Т. В. Ставрополь, Издательство: СКФУ, 2015.
https://bibliocklub.ru/index.php?page=book_red&id~457279&sr=1

8.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения

1. Microsoft Imagine Premium Renewed Subscription;
2. Office Pro+ Dev SL A Each Academic;
3. Apache OpenOffice;
4. 7-Zip;
5. Adobe Acrobat Reader DC;
6. Internet Explorer;
7. Google Chrome;
8. Mozilla Firefox;
9. VLC media player;
10. Dr. Web Desktop Security Suite.

8.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее - сеть «Интернет»), необходимых для освоения дисциплины

Электронная информационно-образовательная среда Университета, включающая в себя:

1. Образовательный портал (http://edu.aucu.ru);
2. «Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека» (https://biblioclub.com/);
3. Научная электронная библиотека (http://www.elibrary.ru/)
4. База данных «Scopus» (https://www.scopus.com/).

9. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п\п	Наименование специальных помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1.	Аудитория для практических занятий: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.

2.	Аудитория для групповых и индивидуальных консультаций: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.
3.	Аудитория для текущего контроля и промежуточной аттестации: ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.
4.	Аудитория для самостоятельной работы ул. Татищева, 18, спортивный зал	Маты, стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, Секундомер 1382527, скакалка гимнастическая, навесные перекладины для подтягивания, баскетбольные щиты, баскетбольные кольца, сетка волейбольная, канат спортивный, мячи баскетбольные.
5.	Аудитория для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования ул. Татищева, 18, литер А, СЗ а	Комплект учебной мебели Комплект спортивного оборудования и инвентаря

10. Особенности организации обучения по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» **для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья**

Для обучающихся из числа инвалидов и лиц с ОВ'раниченными возможностями здоровья на основании письменного заявления дисциплина «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» реализуется с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (далее - индивидуальных особенностей).

Лист внесения дополнений и изменений
в рабочую программу учебной дисциплины
«Физическая культура (элективная дисциплина)»
(наименование дисциплины)

на - учебный год

Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры «Философия, социология и лингвистика», протокол № ____ от _____20__г.

Зав. кафедрой

_____ _____ /_____ /
ученая степень, ученое звание подпись И.О. Фамилия

В рабочую программу вносятся следующие изменения:
1._____
2._____
3._____
4._____
5._____

Составители изменений и дополнений:

_____ _____ /_____/
ученая степень, ученое звание подпись И.О. Фамилия

_____ _____ /_____/
ученая степень, ученое звание подпись И.О. Фамилия

Председатель методической комиссии

_____ _____ /_____/
ученая степень, ученое звание подпись И.О. Фамилия

«____»_____20___г.

Министерство образования и науки Астраханской области
Государственное автономное образовательное учреждение
Астраханской области высшего образования
«Астраханский государственный архитектурно-строительный университет»
(ГАОУ АО ВО «АГАСУ»)

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор

_____ / *И. Ю. Петрова* /
(подпись) *И. О. Ф.*
«25» 05 2017 г.

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Наименование дисциплины

Физическая культура (элективная дисциплина)

(указывается наименование в соответствии с учебным планом)

По направлению подготовки

07.03.02 «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия»

(указывается наименование направления подготовки в соответствии с ФГОС)

По профилю подготовки

«Реставрация объектов культурного наследия»

(указывается наименование профиля в соответствии с ООП)

Кафедра

«Философия, социология и лингвистика»

Квалификация (степень) выпускника ***бакалавр***

Астрахань - 2017

Разработчик:

Доцент, к.п.н. _____ /О.О. Куралева/

(занимаемая должность, учёная степень и учёное звание) (подпись) И. О. Ф.

Оценочные и методические материалы разработан для учебного плана 2017г.

Оценочные и методические материалы расмотрен и одобрен на заседании кафедры

"Философия, сциология и лингвисика" протокол № 12 от 25 . 05 . 2017 г.

Заведующий кафедрой _____ / А.Ю. Арясова /

(подпись) И. О. Ф.

Согласовано:

Председатель МСН «Реконструкция и реставрация архитектурного наследия» профиль «Реставрация обьектов культурного наследия»

_____ / Т.О. Цитман /

(подпись) И. О. Ф

Начальник УМУ _____ /И.В. Аксютина /

(подпись) И. О. Ф

Специалист УМУ _____ / Ю.Ю. Савельева /

(подпись) И. О. Ф

СОДЕРЖАНИЕ:

		Стр.
1.	Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине	**4**
1. 1.	Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе д освоения образовательной программ	**4**
1. 2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	**5**
1. 2. 1.	Перечень оценочных средств текущей формы контроля	**5**
1. 2. 2.	Описание показателей и критериев оценивания компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания	**6**
1. 2. 3.	Шкала оценивания	**8**
2.	Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы д формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы	**9**
3.	Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций	11

1. Оценочные и методические материалы для проведения промежуточной аттестации и текущего контроля обучающихся по дисциплине

Оценочные и методические материалы является неотъемлемой частью рабочей программы дисциплины и представлены в виде отдельного документа

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

Индекс и формулировка компетенции N	**Номер и наименование результатов образования по дисциплине (в соответствии с разделом 2) _____ : _____**	**Номер раздела дисциплины (в соответствии с п. 5.1)**						**Формы контроля с конкретизацией задания**
		1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	
1	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**
ОК-17 способностью самостоятельно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Знать: основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	**X**	**X**					Двигательные тесты, зачет
	Уметь: применять теоретические знания при решении практических задач.			**X**	**X**			
	Владеть: навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.					**X**	**X**	
ПК-10 готовностью использовать	Знать: основные приемы оказания первой помощи.	**X**						

знания методов и приемов защиты человека от возможных последствии аварий, катастроф, стихийных бедствий при решении профессиональных задач	Уметь: применять теоретические знания при решении практических задач.	X						Двигательные тесты, зачет
	Владеть: навыками оказания первой помощи.	X						

1.2. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

1.2.1 Перечень оценочных средств текущей формы контроля

Наименование оценочного средства	**Краткая характеристика оценочного средства**	**Представление оценочного средства в фонде**
1	**2**	3
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося	Фонд тестовых заданий

1.2.2. Описание показателей и критериев оценивании компетенций по дисциплине на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Компетенция, этапы освоения компетенции	Планируемые результаты обучения	Показатели и критерии оценивания результатов обучения			
		Ниже порогового уровня (не зачтено)	Пороговый уровень (Зачтено)	Продвинутый уровень (Зачтено)	Высокий уровень (Зачтено)
1	2	3	4	5	6
Ок-17 способностью самостоятельно использовать методы физического воспитания и укрепления здоровья, готовность к достижению должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**Знает:** (ОК-17) основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	Обучающийся не знает основные средства физического воспитания; основные понятия здорового образа жизни.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
	Умеет: (ОК-17) применять теоретические знания при решении практических задач.	Не умеет применять теоретические знания при решении практических задач.	В целом успешное, но не системное умение применять теоретические знания при решении практических задач.	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы, умение применять теоретические знания при решении практических задач.	Сформированное умение применять теоретические знания при решении практических задач.

	Владеет: (ОК- 17) практическими навыками физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	Обучающийся не владеет практическими навыками физкультурноспортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.	В целом успешное, но не системное владение понятийным аппаратом в области ФКиС на уровне самостоятельного решения практических вопросов	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение современными технологиями в области ФКиС на уровне самостоятельного решения практических вопросов	Успешное и системное владение современными технологиями в области ФКиС на уровне самостоятельного решения практических вопросов, творческое применение этих знаний при решении конкретных задач
ПК-10 готовностью использовать знания методов и приемов защиты человека от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий при решении профессиональ пых задач	**Знает:** (ПК-10) основные приемы оказания первой помощи.	Обучающийся не знает основные приемы оказания первой помощи.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала	Обучающийся твердо знает материал, не допускает существенных неточностей в ответе на вопрос	Обучающийся знает научную терминологию, глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе-последовательно, чётко и логически стройно его излагает, не затрудняется с ответом при видоизменении заданий
	Умеет: (ПК-10) применять	Не умеет применять теоретические знания	В целом успешное, но не системное умение	В целом успешное, но содержащее	Сформированное умение применять

	теоретические знания при решении практических задач.	при решении практических задач.	применять теоретические знания при решении практических задач.	отдельные пробелы, умение применять теоретические знания при решении практических задач.	теоретические знания при решении практических задач.
	Владеет: (ПК-10) практическими навыками оказания первой помощи.	Обучающийся не владеет практическими навыками оказания первой помощи.	В целом успешное, но не системное владение понятийным аппаратом на уровне самостоятельного решения практических вопросов	В целом успешное, но содержащее отдельные пробелы или сопровождающиеся отдельными ошибками владение современными технологиями в данной области на уровне самостоятельного решения практических вопросов	Успешное и системное владение современными технологиями в данной области на уровне самостоятельного решения практических вопросов, творческое применение этих знаний при решении конкретных задач

1.2.3. Шкала оценивания

Уровень достижений	Отметка в 5-бальной шкале	Зачтено/ не зачтено
Высокий	«5»(отлично)	зачтено
Продвинутый	«4 «(хорошо)	зачтено
Пороговый	«3 «(удовлетворительно)	зачтено
ниже порогового	«2»(неудовлетворительно)	не зачтено

2. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ АТТЕСТАЦИИ:

2.1. Зачет

При оценке знаний на зачете учитывается:

1. Уровень сформированное ™компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность формулировки основных понятий и закономерностей.
3. Уровень знания фактического материала в объеме программы
4. Логика, структура и грамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы

№ н/п	Оценка	Критерии оценки
1	Отлично	дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
2	Хорошо	-дается комплексная оценка предложенной ситуации; -демонстрируются глубокие знания теоретического материала и умение их применять; - последовательное, правильное выполнение всех заданий; -возможны единичные ошибки, исправляемые самим студентом после замечания преподавателя; -умение обоснованно излагать свои мысли, делать необходимые выводы
3	Удовлетворительно	-затруднения с комплексной оценкой предложенной ситуации; - неполное теоретическое обоснование, требующее наводящих вопросов преподавателя; -выполнение заданий при подсказке преподавателя; - затруднения в формулировке выводов.
4	Неудовлетворительно	- неправильная оценка предложенной ситуации; -отсутствие теоретического обоснования выполнения заданий.
5	Зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровнях «отлично», «хорошо», «удовлетворительно».
6	Не зачтено	Выставляется при соответствии параметрам экзаменационной шкалы на уровне «неудовлетворительно».

ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ:

2.2. Тест

а) Обязательные двигательные тесты определения физической подготовленности студентов

№	Контрольные двигательные тесты	Оценка в баллах		
		5б	4б	3б
1	Челночный бег 10х1 Ом. (сек) (муж)	25	26	27

	Челночный бег 10х1 Ом (сек) (жен.)	29	30	31
2	Бег 100м (сек.) (муж)	13, 2	13, 6	14, 0
	Бег 100м (сек.) (жен.)	16, 0	16, 5	17, 0
3	Бег 400м (мин, сек.) (муж)	1, 10	1, 15	1, 20
	Бег 400м (мин, сек.) (жен.)	1, 20	1, 30	1, 40
4	Бег 1500м (мин, сек.) (муж)	5, 10	5, 25	5, 40
	Бег 800м (мин, сек.) (жен.)	3, 15	3, 30	3, 45
5	Бег 3 км (мин, сек.) (муж)	13, 00	13, 30	14, 00
	Бег 2 км (мин, сек.) (жен.)	11, 15	11, 45	12, 15
6	Бег 1000 м (мин., сек.) (муж)	3, 20	3, 30	3, 40
	Бег 1000 м (мин., сек.) (жен.)	3, 40	3, 50	4, 05
7	Бег 500м (сек.) (муж)	1, 30	1, 40	1, 50
	Бег 500м (сек.) (жен.)	1, 50	1, 58	2, 05
8	Сгиб, и разг, рук в упоре лежа (раз) (муж)	45	40	35
	Сгиб, и разг, рук в упоре лежа (раз) (жен.)	25	23	20
9	Сгиб, и разг, рук в упоре на п/брусьях (раз) (муж)	15	13	11
	Сгиб, и разг, рук в упоре сзади па гим/скам (раз) (жен.)	35	33	30
10	Подъем ног до угла 90й в висе на шведской стенке (раз) (муж)	40	35	30
	Подъем ног до угла 90й в висе на шведской стенке (раз) (жен.)	25	23	20
11	Подъем туловища из положения лежа на гим/скам за 1 мин. (раз) (муж)	55	50	45
	Подъем туловища из положения лежа на гим/скам за 1 мин. (раз) (жен.)	50	45	40
12	Прыжок в длину с места (см) (муж)	250	240	230
	Прыжок в длину с места (см) (жен)	190	180	170
13	Прыжки через гим/скакалку за 1 мин. (раз) (муж)	130	120	110
	Прыжки через гим/скакалку за 1мин. (раз) (жен.)	140	130	120
14	Поднимание ног в висе до касания перекладины (муж) кол-во раз	9	7	5
	Поднимание колен в висе на шведской лестнице (жен.) кол-во раз	40	30	20
15	Оценка статического равновесия Учитывается среднее время устойчивости в стойке па одной ноге с касанием пяткой коленной чашечки другой ноги. Руки вперёд в стороны с закрытыми глазами, (сек) (муж, жен)	120	100	80
16	Тест на быстроту двигательных реакций. Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек) (муж)	4, 8	5, 0	5, 2
	Тест на быстроту двигательных реакций. Прыжки на одной (толчковой) ноге 20 м (сек) (жен.)	5, 0	5, 2	5, 4

При оценке знаний оценивания тестов учитывается:

1. Уровень сформированное ™компетенций.
2. Уровень усвоения теоретических положений дисциплины, правильность

формулировки основных понятий и закономерностей.

3. Уровень знания фактического материала в объеме программы
4. Логика, структура и 1рамотность изложения вопроса.
5. Умение связать теорию с практикой.
6. Умение делать обобщения, выводы

№ п/п	Оценка	Критерии оценки
1	2	3
1	Зачтено	90-100 баллов - регулярное посещение занятий (90-100% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), успешная сдача контрольных нормативов (тестов), занятие в спортивной секции; участие в спортивно-массовых мероприятиях университета. 70 -89 баллов - посещение занятий (80-90% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения), сдача контрольных нормативов (тестов). 50 - 69 баллов - посещение занятий (70-80% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима справка из медицинского учреждения); сдача контрольных нормативов (тестов).
2	Не зачтено	- менее 50 баллов - посещение занятий (менее 70% посещаемость) (в случае пропуска по болезни необходима

3. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций

Поскольку учебная дисциплина призвана формировать несколько дескрипторов компетенций, процедура оценивания реализуется поэтапно:

1-й этап: оценивание уровня достижения каждого из запланированных результатов обучения - дескрипторов (знаний, умений, владений) в соответствии со шкалами и критериями, установленными матрицей компетенций ООП (приложение к ООП). Экспертной оценке преподавателя подлежат уровни сформированное ™ отдельных дескрипторов, для оценивания которых предназначена данная оценочная процедура текущего контроля или промежуточной аттестации согласно матрице соответствия оценочных средств результатам обучения по дисциплине.

2-этап: интегральная оценка достижения обучающимся запланированных результатов обучения по итогам отдельных видов текущего контроля и промежуточной аттестации.

Характеристика процедур текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине

№	Наименование оценочного средства	Периодичность и способ проведения процедуры оценивания	Виды вставляемых оценок	Способ учета индивидуальных достижений обучающихся
1.	Зачет	Раз в семестр, по окончании изучения дисциплины	зачтено/незачтено	Ведомость, зачетная книжка

2.	Тест	Систематически на занятиях	По пятибалльной шкале	Журнал успеваемости преподавателя

Удовлетворительная оценка по дисциплине, может выставляться и при неполной сформированное ™ компетенций в ходе освоения отдельной учебной дисциплины, если их формирование предполагается продолжить на более поздних этапах обучения, в ходе изучения других учебных дисциплин.