



**Куйбышевский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Новосибирский
государственный педагогический университет»**

УТВЕРЖДАЮ

Декан
Факультет психолого-педагогического
образования

В.А.Кобелев

(подпись)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
Элективная дисциплина по физической культуре и спорту:
оздоровительные системы физической культуры

Направление подготовки:
44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)

Направленность (профиль):
Русский язык и Литература

Уровень высшего образования:
бакалавриат

Форма обучения:
очная

СОСТАВИТЕЛИ:

Доцент кафедры психологии и педагогики И.А.Галай

РЕКОМЕНДОВАНО К ИСПОЛЬЗОВАНИЮ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ

на заседании кафедры психологии и педагогики (КФ) (протокол №09 от 15.05.2019 г.)

Заведующий кафедрой психологии и педагогики (КФ) О.И.Мезенцева

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Цель освоения дисциплины:

формирование физической культуры личности и навыков здоровьесберегающей деятельности; оптимизация физкультурно-спортивной и творческой деятельности студентов.

1.2 Место дисциплины в структуре образовательной программы

Программа дисциплины разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденным приказом Минобрнауки России от 22.02.2018 г. №125, профессиональными стандартами: педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель), утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 г. №544н, педагог профессионального обучения, профессионального образования и дополнительного профессионального образования, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 08.09.2015 г. №608н, педагог дополнительного образования детей и взрослых, утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 г. №298н.

Дисциплина является дисциплиной по выбору вариативной части, формируемой участниками образовательных отношений блока 1 «Дисциплины» учебного плана образовательной программы, изучается в 2, 3, 4, 5, 6 семестрах. Трудоемкость дисциплины: 9 ЗЕ / 328 часа, в том числе 164 часов - контактная работа с преподавателем, 164 часа - самостоятельная работа (таблица 2).

1.3 Планируемые результаты обучения по дисциплине

Дисциплина направлена на формирование компетенции(-ий), представленных в таблице 1.

Таблица 1

Планируемые результаты обучения по дисциплине

Код и наименование компетенции	
Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	
УК-7.1 Поддерживает должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности и соблюдает нормы здорового образа жизни.	Знать: - оздоровительное, образовательное и воспитательное значение физических упражнений на организм и личность занимающегося, основы организации физкультурно-спортивной деятельности; Уметь: - определять уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности; - отбирать и формировать комплексы физических упражнений с учетом их

<p>УК-7.2 Использует основы физической культуры для осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации конкретной профессиональной деятельности.</p>	<p>упражнении с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья;</p> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none">- навыком применения комплексов избранных физических упражнений (средств избранного вида спорта, физкультурно-спортивной активности) в жизнедеятельности с учетом задач обучения и воспитания в области физической культуры личности;
--	---

2 СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Второй семестр

Тема 1. Лёгкая атлетика

Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Тактика бега на средние дистанции. Кроссовый бег. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта.

Тема 2. Гимнастика

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия.

Тема 3. Лыжная подготовка

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. Техника одновременного бесшажного и обношажного ходов. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Тема 4. Спортивные игры

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол.

Третий семестр

Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.

Режим дня студента педагогического вуза и его гигиеническая оценка. Влияние напряженной умственной деятельности в период семестра и экзаменационной сессии на функциональные и психофизиологические характеристики организма человека. Умственное утомление и переутомление, их характеристика. Индивидуально-типологические особенности суточной динамики работоспособности человека. Здоровый образ жизни – основа сохранения здоровья в процессе учебной деятельности. Двигательная активность, как фактор активного отдыха, сохранения и укрепления здоровья, сохранения и повышения умственной работоспособности студентов. Основные средства физической культуры и спорта в режиме учебного дня и в свободное от учебы время: урок физического воспитания, занятия физическими упражнениями в течение учебного дня, занятия в спортивных секциях, утренняя гигиеническая гимнастика. Оптимизация физкультурно-спортивной деятельности в период повышенных умственных нагрузок и экзаменационной сессии.

Тема 2. Лёгкая атлетика

Техника бега на средние дистанции. Техника высокого старта. Тактика бега на средние дистанции. Кроссовый бег. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш. Техника низкого старта.

Тема 3. Гимнастика

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия.

Тема 4. Спортивные игры

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол.

Четвертый семестр

Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма студента

Группы гигиенических средств, включаемые в процесс физического воспитания. Гигиенические факторы. Гидропроцедуры: душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны. Бани. Массаж и самомассаж. Косметический массаж. Гигиенический массаж. Спортивный массаж и самомассаж. Искусственное ультрафиолетовое облучение. Ионизированный воздух.

Тема 2. Лёгкая атлетика

Техника высокого старта. Техника бега на средние дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Кроссовый бег. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш.

Тема 3. Гимнастика

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия.

Тема 4. Лыжная подготовка

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. Техника одновременного бесшажного и обношажного ходов. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полушлугом», торможение «шлугом».

Тема 5. Спортивные игры

Стойка волейболиста. Техника верхней и нижней передачи. Техника нижней боковой подачи. Техника верхней прямой подачи. Правила игры в волейбол.

Пятый семестр

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов

Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки человека к труду. Определения понятия ППФП, ее цели, задачи, средства. Место ППФП в системе физического воспитания студентов. Факторы, определяющие конкретное содержание ППФП. Методика подбора средств ППФП. Организация, формы и средства ППФП студентов в вузе. Контроль над эффективностью ППФП студентов.

Основные факторы, определяющие ППФП будущего специалиста данного профиля; дополнительные факторы, оказывающие влияние на содержание ППФП по избранной профессии; основное содержание ППФП будущего бакалавра и специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.

Тема 2. Лёгкая атлетика

Техника высокого старта. Техника бега на средние дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Кроссовый бег. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш.

Тема 3. Гимнастика

Строевые упражнения перестроения на месте и в движении. Гимнастическая терминология. Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия.

Тема 4. Спортивные игры

Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

Шестой семестр

Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья

Составление календарного плана спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий на учебный или календарный год. Разработка положений о соревнованиях комплексных (спартакиады), а также по отдельным видам спорта. Утверждение сметы расходов. Составление графика проведения соревнований. Назначение главного судьи, главного секретаря, судейской бригады, коменданта, врача по обслуживанию соревнований. Определение их обязанностей. Составление таблицы результатов или итоговых протоколов соревнований. Составление и утверждение отчета о проведении соревнований (количество участников, указание победителей и призеров, количество выполнивших разрядные нормативы, состояние мест проведения, дисциплинарные проступки, принятые меры,

травмы и т.д.).

Тема 2. Лёгкая атлетика

Техника высокого старта. Техника бега на средние дистанции. Тактика бега на средние дистанции. Кроссовый бег. Техника низкого старта. Техника бега на короткие дистанции. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиш.

Тема 3. Лыжная подготовка

Техника ступающего и скользящего шага. Техника двухшажного попеременного хода. Техника одновременного бесшажного и обношажного ходов. Техника подъёма «лесенкой», «ёлочкой». Техника спусков в высокой, средней и низкой стойках. Техника поворотов «переступанием», «полуплугом», торможение «плугом».

Тема 4. Спортивные игры

Техника держания мяча, бросков с места двумя руками от груди. Техника бега боком вперед и спиной вперед. Техника ведения мяча на месте и в движении. Техника бросков по кольцу с места и ведения мяча. Тактика защиты и нападения. Правила игры в баскетбол.

Тема 5. Гимнастика

Составление комплекса общеразвивающих упражнений. Совершенствование силы и гибкости групповым способом занятия.

Содержание работ по дисциплине

Таблица 2

Содержание работы	Виды и формы работы, час					Всего, час	Код компетенции
	Контактная работа				Самостоятельная работа		
	Лекции	Лабораторные	Практические	Консультации			
Второй семестр							
Тема 1. Лёгкая атлетика			6		8	14	УК-7
Тема 2. Гимнастика			6		8	14	УК-7
Тема 3. Лыжная подготовка			14		8	22	УК-7
Тема 4. Спортивные игры			6		8	14	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Третий семестр							
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лёгкая атлетика			14		10	24	УК-7
Тема 3. Гимнастика			6		10	16	УК-7
Тема 4. Спортивные игры			12		10	22	УК-7
Четвертый семестр							
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма студента	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лёгкая атлетика			6		8	14	УК-7
Тема 3. Гимнастика			6		8	14	УК-7
Тема 4. Лыжная подготовка			14		8	22	УК-7
Тема 5. Спортивные игры			6		8	14	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Пятый семестр							

Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	2				4	6	УК-7
Тема 2. Лёгкая атлетика			14		10	24	УК-7
Тема 3. Гимнастика			6		10	16	УК-7
Тема 4. Спортивные игры			10		10	20	УК-7
Шестой семестр							
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья	2				2	4	УК-7
Тема 2. Лёгкая атлетика			6		8	14	УК-7
Тема 3. Лыжная подготовка			12		8	20	УК-7
Тема 4. Спортивные игры			6		8	14	УК-7
Тема 5. Гимнастика			6		6	12	УК-7
Подготовка к зачету							УК-7
Итого по дисциплине	8		156		164	328	

3 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Для успешного освоения дисциплины следует ознакомиться с содержанием разделов и тем по дисциплине (см. п. 2), следовать технологической карте при выполнении самостоятельной работы (табл. 3), использовать рекомендованные ресурсы (п. 4) и выполнять требования внутренних стандартов университета.

4 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

4.1 Основная учебная литература

1. **Муллер, Арон Беркович.** Физическая культура: учебник для вузов : рекомендовано М-вом образования и науки РФ / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. - Москва: Юрайт, 2013. - 424 с. - (Бакалавр. Базовый курс).

4.2 Дополнительная учебная литература

1. **Виленский М.Я.** Физическая культура и здоровый образ жизни студента / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков – М.: КноРусь, 2012.- 178с.
2. **Бороненко В.А.,** Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента / Под ред. В.А. Бороненко: Учеб. пособие. М.: Альфа-М: ИНФРА-М, 2006. – 352 с.: ил.
3. **Лубышева Л.И.** Социология физической культуры и спорта: Учеб. пособие.– М.:Издательский центр «Академия», 2001. – 240 с.
4. **Лукьяненко В.П.** Физическая культура: основы знаний: учеб. пособие. 2-е изд., стереот. – Советский спорт.– 2005.–224 с.

4.3 Ресурсы открытого доступа

1. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. Режим доступа: <http://window.edu.ru/>

4.4 Технологическая карта самостоятельной работы студента

Таблица 3

Темы дисциплины	Перечень учебно-методического обеспечения
Задания для самостоятельной работы	
Второй семестр	
Тема 1. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Гимнастика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат	
Тема 3. Лыжная подготовка	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Третий семестр	
Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учебы, труда, отдыха	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Гимнастика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1

	Дополнительная учебная литература: 1, 2, 4
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Четвертый семестр	
Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма студента	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Гимнастика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Лыжная подготовка	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 5. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Пятый семестр	
Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Гимнастика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Шестой семестр	
Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 2. Легкая атлетика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 3. Лыжная подготовка	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 4. Спортивные игры	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	
Тема 5. Гимнастика	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3
Подготовить реферат, составить тематический глоссарий	

Подготовка к зачету	Основная учебная литература: 1 Дополнительная учебная литература: 1, 2, 3, 4
---------------------	---

4.5 Выполнение курсовой работы (проекта).

Курсовая работа по дисциплине не предусмотрена.

5 РЕСУРСЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

5.1 Информационные технологии

Образовательный процесс осуществляется с применением локальных и распределенных информационных технологий (таблицы 4, 5).

Локальные информационные технологии

Таблица 4

Группа программных средств	Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения, в том числе отечественного производства	Аудитория	Реквизиты подтверждающего документа
Офисные программы	LibreOffice	207, 303	https://ru.libreoffice.org/about-us/license
Операционные системы	Manjaro Linux XFCE & KDE	207, 303	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Научные расчеты	<ul style="list-style-type: none"> • SageMath • Scilab • Maxima • PSPP • Среда статистических вычислений R 	207	http://gostrf.com/normadata/1/4293798/4293798256.htm
Графические редакторы	GIMP	207, 303	https://www.gimp.org/about/COPYING
Браузеры (веб-обозреватели)	Firefox	207, 303	https://rusglp.ru/

Распределенные информационные технологии

Таблица 5

Группа	Наименование
Библиотеки и образовательные ресурсы (в том числе персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ»)	Электронная библиотека НГПУ http://lib.nspu.ru
	Электронная библиотека ФГБОУ ВО «НГПУ» http://lib.nspu.ru
	Персональные сайты преподавателей КФ ФГБОУ ВО «НГПУ» http://prepod.nspu.ru
	Система электронных портфолио студентов НГПУ https://www.nspu.ru/portfolio/

5.2 Материально-техническое обеспечения дисциплины

Таблица 6

Номер и наименование помещения для осуществления образовательной деятельности	Перечень основного оборудования	Адрес места осуществления образовательной деятельности (местоположение согласно лицензии)
Учебная аудитория для проведения учебных занятий лекционного типа		
Лекционный зал № 1	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Лекционный зал № 2	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Большой лекционный зал	Комплект учебной мебели Проекционное оборудование: Мультимедиа проектор – 1 шт., Экран рулонный (переносной на штативе) – 1 шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Учебная аудитория для проведения учебных занятий семинарского типа (практические занятия, лабораторные занятия)/ Учебная аудитория для проведения групповых и индивидуальных консультаций/ Учебная аудитория для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации		
Ауд. № 117 «Спортивный зал»	Гимнастические маты, гимнастическая стенка, набивные мячи, скакалки, обручи, волейбольная сетка, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, баскетбольные мячи, теннисные столы, теннисные и бадминтонные ракетки.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Ауд. № 117 А «Тренажёрный зал»	Кардиотренажеры, тренажеры на свободных грузах, тренажеры на блочных устройствах, тренажер-скамья для пресса регулируемая, гантельный ряд, тренажер- вертикально-горизонтальная тяга, велотренажер, гантели, диски, скакалки, гимнастические коврики.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

Стадион	Беговые дорожки, футбольное поле, ворота для игры в минифутбол. Лыжное снаряжение: лыжи, ботинки, палки	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для самостоятельной работы обучающихся		
Ауд. № 207 «Помещение для самостоятельной работы»	Комплект учебной мебели. Компьютерное оборудование: Компьютеры в комплекте (с выходом в сеть "Интернет" и доступом к электронной информационно-образовательной среде университета) – 8 шт., Печатное и сканирующее оборудование: принтеры - 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования		
Ауд. № 217А «Помещение для хранения и профилактического обслуживания оборудования»	Инвентарь: Тестер компьютерный – 1 шт. Специализированный инвентарь – 1шт. Набор инструментов для оргтехники – 1 шт (28 предметов). Измерительное оборудование: Вольтметры – 1шт., Мультиметр – 1шт., Компьютерное оборудование: Компьютер в комплекте – 1шт. Печатное оборудование: – 1шт.	632387, Новосибирская обл. г. Куйбышев, ул. Молодежная, дом 7

6 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

6.1 Оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости

Таблица 7

№ п/п	Наименование темы	Код компетенции	Формы проверки
Второй семестр			
1	Тема 1. Лёгкая атлетика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
2	Тема 2. Гимнастика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
3	Тема 3. Лыжная подготовка	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
4	Тема 4. Спортивные игры	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
Третий семестр			
5	Тема 1. Физическая культура и спорт в режиме учёбы, труда, отдыха.	УК-7	1. контрольные вопросы
6	Тема 2. Лёгкая атлетика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
7	Тема 3. Гимнастика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
8	Тема 4. Спортивные игры	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
Четвертый семестр			
9	Тема 1. Средства восстановления работоспособности организма студента	УК-7	1. контрольные вопросы
10	Тема 2. Лёгкая атлетика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
11	Тема 3. Гимнастика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
12	Тема 4. Лыжная подготовка	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
13	Тема 5. Спортивные игры	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
Пятый семестр			
14	Тема 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов	УК-7	1. контрольные вопросы
15	Тема 2. Лёгкая атлетика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
16	Тема 3. Гимнастика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
17	Тема 4. Спортивные игры	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
Шестой семестр			

18	Тема 1. Организация и проведение спортивно-массовых соревнований в вузах, школах, по месту жительства, в детских лагерях отдыха и здоровья	УК-7	1. контрольные вопросы
19	Тема 2. Лёгкая атлетика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
20	Тема 3. Лыжная подготовка	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
21	Тема 4. Спортивные игры	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов
22	Тема 5. Гимнастика	УК-7	1. выполнение контрольных нормативов

6.2 Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся

Таблица 8

Оценочные материалы для промежуточной аттестации	
Второй семестр (Зачет)	
Код компетенции: УК-7	
1. выполнение контрольных нормативов	
Четвертый семестр (Зачет)	
Код компетенции: УК-7	
1. выполнение контрольных нормативов	
Шестой семестр (Зачет)	
Код компетенции: УК-7	
1. выполнение контрольных нормативов	

Критерии выставления отметок

Отметка «отлично» / «зачтено» (высокий уровень сформированности компетенций (-ии))выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил системные знания по всем разделам программы дисциплины / модуля /практики, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению, в томчисле в рамках учебно-исследовательской и научно-исследовательской деятельности;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, успешно продемонстрировал осваиваемые в рамках дисциплины / модуля /практики профессиональные умения;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы полностью и качественно, на творческом уровне, выразил личностную значимость деятельности;- при устном ответе высказал самостоятельное суждение на основе исследования теоретических источников, логично и аргументированно изложил материал, связал теорию с практикой посредством иллюстрирующих примеров, свободно ответил на дополнительные вопросы;- при выполнении письменного задания представил содержательный, структурированный,глубокий анализ сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 85 – 100 % заданий.

Отметка «хорошо» / «зачтено» (средний уровень сформированности компетенций (-ии))выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины /модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей

учебы и предстоящей работы по профессии, продемонстрировал способность к их самостоятельному пополнению;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены полностью и качественно;- при устном ответе объяснил учебный материал, интерпретировал содержание, экстраполировал выводы;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию элементы анализа в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания), изложил логическую последовательность вопросов темы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 75 – 84 % заданий.

Отметка «удовлетворительно» / «зачтено» (пороговый уровень сформированности компетенций (-ии)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил знание основного материала по всем разделам программы дисциплины / модуля / практики в объёме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по профессии, но знания имеют пробелы и плохо структурированы;

- при выполнении заданий, предусмотренных программой, в целом смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения, но допустил ошибки в их выполнении, которые смог исправить при незначительной помощи преподавателя;- представил результаты выполнения всех заданий для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, при этом задания выполнены формально, кратко, рефлексия неполная или носит формальный характер, представлено поверхностное описание.- при устном ответе продемонстрировал знание базовых положений и ключевых понятий, верно воспроизвел учебное содержание без использования дополнительного материала;- при выполнении письменного задания представил репродуктивную позицию в описании сути и путей решения проблемы (задачи, задания);- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 60 – 74 % заданий.

Отметка «неудовлетворительно» / «не зачтено» (компетенция(-ии) не сформирована(-ы)) выставляется обучающемуся, который в процессе изучения дисциплины и по результатам промежуточной аттестации:- обнаружил отсутствие знаний либо фрагментарные знания по основным разделам программы дисциплины / модуля / практики;- при выполнении заданий, предусмотренных программой, не смог продемонстрировать осваиваемые профессиональные умения (допустил принципиальные ошибки в их выполнении, которые не смог исправить при указании на них преподавателем), либо не выполнил задания;- не выполнил предусмотренные учебным планом практические, лабораторные задания;- не полностью выполнил задания для самостоятельной работы, указанных в программе дисциплины / модуля / практики, либо задания выполнены неверно, очевиден плагиат;- при устном ответе допустил фактические ошибки в использовании научной терминологии и изложении учебного содержания, сделал ложные выводы;- при выполнении тестовых заданий дал правильные ответы на 0 – 59 % заданий.