

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о документе  
ФИО: Выборнов Лебовь Александрович  
Должность: Ректор  
Дата подписания: 03.02.2023 15:17:47  
Уникальный программный ключ:  
c3b3b9c625f6c113afa2a2c42baff9e05a38b76e

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ПОВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ СЕРВИСА»  
(ФГБОУ ВО «ПВГУС»)

Кафедра «Физическое воспитание»

## **РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА**

по дисциплине «Физическая культура»  
специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

Тольятти, 2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включена в основную профессиональную образовательную программу специальности 38.02.04 «Коммерция (по отраслям)»

решением Президиума Ученого совета Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_ *Шемендук* Н.М.Шемендук


28.06.2018 г.


Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования специальности 38.02.04 " Коммерция (по отраслям)", утвержденным приказом Минобрнауки РФ от 15 мая 2014 г. № 539.

Составил: к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано  
Директор научной библиотеки \_\_\_\_\_  В.Н.Еремина

Согласовано  
Начальник управления информатизации \_\_\_\_\_  В.В. Обухов

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры «Физическое воспитание»  
Протокол № 11 от «22» 06. 2018г.  
Заведующий кафедрой «Физическое воспитание» \_\_\_\_\_  к.п.н., доцент Кувшинов О.Н.

Согласовано  
Начальник учебно-методического отдела \_\_\_\_\_  Н.М.Шемендюк

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

## 1.1. Цели освоения дисциплины

Целью физического воспитания обучающихся является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

## 1.2. Компетенции, формируемые в ходе освоения дисциплины.

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

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

ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.

## 1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования компетенций по указанным результатам	Средства и технологии оценки по указанным результатам
<b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	Практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Психологические и иные тренинги, карта самодиагностики и корректирующих действий для студентов при обучении технике игры в волейбол.	Устный опрос, собеседование, подготовка докладов и презентаций. Отчёт по методико-практическому заданию.
<b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Практические занятия, самостоятельная работа, обсуждение проблемной ситуации, разбор конкретных ситуаций. Методико-практическая работа. Участие и проведение спортивно-массовых и оздоровительных мероприятий.	Тестирование физической и технической подготовленности, собеседование, индивидуальные задания (методико-практические) по разработке программ физического развития, физической подготовленности, коррекции телосложения, комплексов ПФК (производственной физической культуры) и повышения уровня здоровья.

## 2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к ОГСЭ.04.

Ее освоение осуществляется с третьего по пятый (на заочном по шестой) семестр. \*

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Наименование результата
	Предшествующие дисциплины (практики)	
1	Физическая культура	<p><i>Знает:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);</li> <li>- современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.</li> </ul> <p><i>Умеет:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применять основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</li> <li>- использовать физические упражнения разной функциональной направленности в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</li> </ul> <p><i>Использовать полученные знания и умения в выбранной области деятельности:</i></p> <p>активно применять в игровой и соревновательной деятельности технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта.</p>

\* Здесь и далее семестры указаны для обучающихся на базе основного общего образования.

Для лиц, обучающихся на базе среднего общего образования, семестры соответствуют учебному плану и нормативному сроку обучения, установленному ФГОС.

## 3. Объем дисциплины с указанием количества академических часов, выделенных на контактную работу обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) и на самостоятельную работу

Распределение фонда времени по семестрам и видам занятий  
(-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

Виды занятий	Семестры			
	третий	четвертый	пятый	шестой
Итого часов	68/62	88/62	80/62	-/50
Лекции, ч.				
Практические занятия, ч.	34/4	44/4	40/4	-/4
Лабораторные работы, ч.				
Самостоятельная работа, ч.	34/58	44/58	39/58	-/45
Курсовой проект (работа) (+,-)				
Контрольная работа, семестр				
Зачет (+,-)	+/+	+/+	-/+	
Консультации, ч.			1/-	-/1
Экзамен (+,-)			+/-	-/+

**4. Содержание дисциплины, структурированное по темам (разделам) с указанием отведенного на них количества академических часов и видов учебных занятий**

**4.1. Содержание дисциплины**

№ п/п	Раздел дисциплины	Виды учебных занятий, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)				Средства и технологии оценки
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
<b>3 семестр</b>						
1	Легкая атлетика.	-	8/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
2	Волейбол	-	2/-	-	-	
3	Индивидуальная траектория выбора вида спорта: Баскетбол или Плавание*	-	20/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	18/-	
5	Методико-практический	-	4/4	-	16/58	
	Промежуточная аттестация по дисциплине					зачет
<b>4 семестр</b>						
1	Индивидуальная траектория выбора вида спорта: Баскетбол или Плавание*	-	20/-	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
2	Легкая атлетика.	-	18/-	-	-	
3	Волейбол	-	2/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	20/-	
5	Методико-практический	-	4/4	-	24/58	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					зачет
<b>5 семестр</b>						
1	Легкая атлетика.	-	14/-	-	-	Формы текущего

2	Волейбол	-	2/-	-	-	контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы. Демонстрация и анализ комплексов физических упражнений различной направленности.
3	Индивидуальная траектория выбора вида спорта: Волейбол или Плавание*	-	20/-	-	-	
4	Занятия в спортивных клубах и секциях, выполнение утренней гигиенической гимнастики.	-	-	-	20/-	
5	Методико-практический	-	4/4		19/58	
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
						Экзамен (очная форма обучения). Зачет (заочная форма обучения).
<b>6 семестр</b>						
1	Методико-практический	-	-/4		-/45	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.
	Промежуточная аттестация по дисциплине					Экзамен
<b>Всего:</b>			118/16		117/219	

\* раздел плавание выбирается студентом самостоятельно (по заявлению в каждом семестре) и реализуется при наличии материально-технических и кадровых возможностей кафедры;

#### **4.2.Содержание практических занятий** (количество часов в неделю – 2)

##### **3 семестр (очная форма обучения)**

1неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Кроссовая подготовка: преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, бросков набивных мячей. Развитие координационных способностей, прыгучести. «Светофор», эстафета с гимнастической скакалкой.

2 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (барьеры легкоатлетические, конусы и др.). Совершенствование техники прыжков в длину с места и ознакомление с техникой прыжков в длину с разбега. Совершенствование техники старта на короткие дистанции (спринт). Развитие выносливости – гладкий бег низкой и средней интенсивности по кругу 400м. объемом в 1,5-2 раза превышающим тестовый норматив.

3 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Челночная эстафета 6x18 м. с преодолением препятствий. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в нападении.

4 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400). Развитие силовой выносливости.

5 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС. Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

6 неделя: Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.

Техника безопасности при обращении с оружием. Ознакомление с техникой стрельбы из винтовки (электронной).

**ТЕХНИКА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ:** Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.

7 неделя: **БАСКЕТБОЛ** Изучение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных способностей.

**ПЛАВАНИЕ:** обучение основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию.

8 неделя: **БАСКЕТБОЛ** Техника безопасности во время обучения и совершенствования передачи и бросков. Обратит внимание на бережное отношение к спортивным площадкам, к местам занятий и инвентарю. Обучение техники передвижения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных способностей.

**ПЛАВАНИЕ:** вольный стиль – обучение техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;

9 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Совершенствование техники перемещения. Обучение техники владения мячом: держание мяча двумя руками, ловля мяча стоя на месте; передачи мяча двумя руками сверху, от плеча. Развитие скоростных качеств. Совершенствование игровой деятельности «Командная перестрелка».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;

10 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передачи мяча без сопротивления защитника (в различных построениях), различными способами на месте. Развитие координационных способностей. Совершенствование игровой деятельности «Десять передач».

**ПЛАВАНИЕ:** обучение техники работы рук на спине, ознакомление с техникой старта;

11 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Обучение ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника, различными способами на месте и в движении. Развитие общей выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Ловля парами».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, обучение техники старта;

12 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** «Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки баскетболистов в связи с особенностями современной игры».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, ознакомление с техникой поворотов;

13 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Тестирование по физической подготовленности. Лежа на спине, ноги вверх, касание за ковриком упражнение на пресс (три попытки под счёт). Обучение техники ведения мяча: ведения мяча без сопротивления и сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Совершенствовать ловлю и передачу мяча. Развитие силы и силовой выносливости. Совершенствование игровых способностей в игре «Мячом в цель»

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;

14 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Тестирование по физической подготовленности. Статическая выносливость мышц спины, лежа бедрами на скамье. Обучение остановке двумя шагами. Совершенствование ведения мяча на месте, в движении с изменением скорости бега и высоты отскока. Совершенствование различных способов передачи мяча на месте, в движении. Совершенствование игровых способностей в игре «Коршун и наседка».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;

15 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Обучение остановке прыжком. Совершенствование бросков мяча в корзину с различных расстояний. Совершенствование владения мяча в связке: ведение, 2 шага бросок мяча в корзину. Развитие скоростных способностей. «Командная перестрелка».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди

16 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Совершенствование остановке двумя шагами, прыжком. Совершенствование тактики взаимодействия двух игроков против защитника. Совершенствование



броска мяча в корзину с 2 х шагов правой и левой рукой. Совершенствование игровых способностей в игре «Пятнашки мячом».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на спине

17 неделя: Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.

Подведение итога за 3 семестр. Ознакомление учащихся с основными задачами на 4 семестр.

### **3 семестр (заочная форма обучения)**

Методико-практическое занятие (4 часа): Разработка индивидуальной программы развития силы и скоростных качеств.

### **4 семестр (очная форма обучения)**

1неделя: Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.

Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).

2 неделя: БАСКЕТБОЛ. Инструктаж по ТБ на занятиях по баскетболу. Совершенствование техники ведения мяча правой и левой рукой. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками от груди. Развитие координационных способностей «Выбивалки в бросках мяча».

**ПЛАВАНИЕ:** обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию.

3 неделя: БАСКЕТБОЛ. Ознакомление с вариантами атаки кольца. Совершенствование техники двухшажного ритма владения мячом в подвижных играх.

**ПЛАВАНИЕ:** вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;

4 неделя: БАСКЕТБОЛ. Обучение броскам мяча в корзину из под щита. Совершенствование техники ведения мяча. Совершенствование приема и передачи мяча двумя руками от груди. Совершенствование игровых способностей в игре «Баскетбол». Развитие выносливости.

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;

5 неделя: БАСКЕТБОЛ. Обучение разновидностям бега в нападении. Совершенствование умения броска мяча в корзину, в движении с отражением от щита, подбор мяча. Совершенствование ведения мяча со зрительным контролем и без зрительного контроля. Развитие координационных способностей, ловкости «Пробей вратаря».

**ПЛАВАНИЕ:** обучение/совершенствование техники работы рук на спине, ознакомление с техникой старта;

6 неделя: БАСКЕТБОЛ. Обучение поворотам на месте без мяча, с мячом. Совершенствование передаче – ловле мяча в движении, при встречном движении. Совершенствование разновидностей передвижений и развитие ловкости «Салки с ведением мяча».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, обучение техники старта;

7 неделя: БАСКЕТБОЛ. Обучение поворотам в движении с мячом. Совершенствование разновидностям бега в нападении. Совершенствование передаче-ловле мяча на месте, при встречном движении. Совершенствование игровых способностей в игре «Воробьи и вороны с ведением мяча».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, ознакомление с техникой поворотов;

8 неделя: Тестирование физической подготовленности. Упражнение на пресс. И.п.: лёжа на спине, ноги согнуты 90 градусов в тазобедренном и коленном суставе; 1 - опускание ног до касания пола (касание пяткой); 2 - и.п.

БАСКЕТБОЛ. Обучение поворотам на месте без мяча, с мячом. Совершенствование игровых способностей в игре «Салки с ведением мяча».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;

9 неделя: Тестирование физической подготовленности. Тест на гибкость. И.П. – сед ноги врозь на ширину таза, кисти на полу. Наклон с фиксацией максимальной амплитуды 1-2 сек. (ноги в коленях прямые!).

**БАСКЕТБОЛ.** Обучение ловля и передача мяча одной и двумя руками на месте, при встречном движении в парах и тройках. Совершенствование броскам мяча в корзину со средних и дальних дистанций. Развитие координационных способностей, с мячами баскетбольными и набивными. Развитие быстроты «Челночный бег».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;

10 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Обучение разновидностям остановок с ловлей мяча двумя руками. Совершенствование поворотам в движении без мяча, с мячом. Совершенствование техники передачи, ловли мяча на месте и в движении. Развитие координационных способностей, ловкости «Воробы и вороны с ведением мяча».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди

11 неделя: **БАСКЕТБОЛ.** Атака кольца с ведением мяча справа или слева. Обучение поступательным передачам мяча в движении. Совершенствование разновидностей остановок с ловлей мяча двумя руками. Совершенствование игровых способностей в игре « Баскетбол».

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на спине

12 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Техника безопасности: на занятиях по лёгкой атлетике в лесном массиве. Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 6000 м (юноши), до 5000 м (девушки). Совершенствование техники бега с горы, в гору и по прямой. Развитие скоростных способностей.

13 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Ознакомление с тестом Купера. Анализ полученных результатов.

14 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Закрепление техники бега по прямой. Совершенствование бега на длинные дистанции. Обучение техники толкания набивного мяча. Развитие координационных способностей. Эстафета без предметов.

15 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Бег низкой и средней интенсивности: юноши 5-6км., девушки 3,5-4 км. Развитие выносливости. Тестирование физической подготовленности (силовой выносливости). Юноши – из упора на брусьях сгибание-разгибание рук. Девушки - из упора лёжа сгибание-разгибание рук.

16 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Развитие силовой выносливости, ловкости и скоростных качеств: преодоление препятствий (легкоатлетические барьеры, конусы и др.). Совершенствование техники стартового разгона на короткие дистанции (спринт). Совершенствование техники прыжков в длину с места и с разбега. Круговая эстафета с передачей эстафетной палочки. Развитие выносливости и функциональных возможностей ССС – гладкий бег равномерной интенсивности в пульсовом диапазоне 140-170 уд.мин. по кругу 400м. объёмом в 2 и более раз превышающим тестовый норматив. Формирование умения тактически грамотного распределения энергии (сил) по дистанции.

17 неделя: **ВОЛЕЙБОЛ.** Выполнение подводящих легкоатлетических и волейбольных упражнений. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование тактических действий в защите. ОФП.

18 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400).

19 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции (старт, разгон, бег по дистанции, финиш). Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

20 неделя: Методико-практическое занятие: Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.

21 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС (юноши не менее 25 мин., девушки не менее 20 мин.). Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

22 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС (юноши не менее 30 мин., девушки не менее 25 мин.). Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

Подведение итога за 4 семестр второго курса. Цели и задачи на летний период по физическому воспитанию.

#### **4 семестр (заочная форма обучения)**

Методико-практическое занятие (4 часа): Разработка индивидуальной программы развития выносливости и гибкости.

#### **5 семестр (очная форма обучения)**

1 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Организационно-методическое занятие: Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года. Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном темпе.

2 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Эстафета с мячом. Двухсторонняя игра в волейбол. Совершенствование техники блокирования и атакующего удара.

3 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие скоростной выносливости. Эстафета 2x400м.: девушки 3 повторения, юноши – 5 повторений. Заминка: бег низкой интенсивности 15-20 мин.

4 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Тестирование выносливости: девушки - бег 2000 м (5x400), юноши - 3000 м (7,5x400).

5 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Сочетание бега и ходьбы по пересечённой местности. Основы ориентирования на местности.

Тестирование уровня здоровья по методике Г.Л. Апанасенко.

6 неделя: Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.

Техника безопасности при обращении с оружием. Совершенствование техники стрельбы из винтовки (электронной).

ТЕХНИКА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ: Совершенствование техники использования пожарной выкидной эвакуационной лестницы и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.

7 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Совершенствование стойкам и перемещениям. Развитие координации, скоростно-силовых качеств. Челночный бег 3x10 м.

ПЛАВАНИЕ: обучение/совершенствование основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию.

8 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой передачи, приёму мяча двумя руками сверху и снизу. Развитие координационных качеств челночный бег «Ёлочка» 92 метра

ПЛАВАНИЕ: вольный стиль – обучение/совершенствование техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами;

9 неделя: ВОЛЕЙБОЛ Совершенствование сочетанию приемов, взаимодействию игры на первой линии. Совершенствование технике выхода под мяч при передаче сверху. Игра «Обгони мяч». Развитие скоростных качеств.

ПЛАВАНИЕ: совершенствование техники движений руками в кроле на груди, техники проноса рук;

10 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование техники приема подачи двумя руками и сверху. Совершенствование прямой нижней и прямой верхней подачи. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости. Игра «Выбей мяч».

ПЛАВАНИЕ: обучение/совершенствование техники работы рук на спине, ознакомление с техникой старта;

11 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Обучение взаимодействию игроков на площадке в групповых упражнениях. Совершенствование передачи мяча сверху в парах. Учебная игра в волейбол по заданию. Развитие прыгучести.

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники движений руками в кроле на груди/спине, обучение техники старта;

12 неделя: **ВОЛЕЙБОЛ.** Совершенствование техники приема подачи двумя руками и сверху. Совершенствование прямой нижней и прямой верхней подачи. Развитие скоростно-силовых качеств, быстроты, ловкости.

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, ознакомление с техникой поворотов;

13 неделя: Контрольные нормативы по физической подготовленности.

**ВОЛЕЙБОЛ.** Обучение взаимодействию игроков на площадке в групповых упражнениях. Совершенствование навыков нижней подачи и приема мяча снизу. Эстафета с набивным мячом во встречных колоннах

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, обучение техники поворотов;

14 неделя: **ВОЛЕЙБОЛ.** Совершенствование верхней передачи после перемещений. Совершенствование техники подачи на точность (в правую и левую половину площадки). Изучение тактики первых и вторых передач. «Эстафета у стены»

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;

15 неделя: **ВОЛЕЙБОЛ.** Совершенствование приему мяча с подачи. Обучение верхней передаче. Совершенствование нижней подаче. «Гонка мячей». Прием контрольных нормативов по технической подготовленности: Чередование передач двумя руками сверху, снизу над собой в кругу диаметром 2 метра. Оценивается техника выполнения (равномерность движений и стабильность).

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на груди

16 неделя: **ВОЛЕЙБОЛ.** Совершенствование подачи на точность (в правую и левую половину площадки). Передачи в движении по кругу с 2—3 водящими в середине. Учебная игра в волейбол.

**ПЛАВАНИЕ:** совершенствование техники плавания кролем на спине

17 неделя: Методико-практическое занятие: Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.

18 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Бег (ходьба) с интенсивностью I зоны по ЧСС (юноши не менее 35 мин., девушки не менее 30 мин.). Развитие общей выносливости и функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы.

19 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Совершенствование скоростных способностей: старты из различных исходных положений, бег с изменением темпа и ритма шагов.

Тестирование физической и технической подготовленности.

20 неделя: **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА.** Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Эстафета с мячом.

Тестирование физической и технической подготовленности.

### **5 семестр (заочная форма обучения)**

Методико-практическое занятие (4 часа): Разработка и выполнение комплекса производственной гимнастики с учётом заданных (личных) условий и характера труда.

### **6 семестр (заочная форма обучения)**

Методико-практическое занятие (4 часа): Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения.

## **5. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине**

**Технологическая карта самостоятельной работы студента**  
(-/-, объем часов соответственно для очной и заочной форм обучения)

Наименование компетенций	Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу)	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Объем часов
1	2	3	4	5
3 семестр				
ОК 6. ОК 8	<p>Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.)</p> <p>Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> выполнение методико-практического задания.</p>	<p>Индивидуальные программы лечебной гимнастики, развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.</p>	<p>Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. Дневник самоконтроля.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p>	34/58
4 семестр				
ОК 6. ОК 8	<p>Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.)</p> <p>Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> Выполнение методико-практического задания.</p>	<p>Индивидуальные программы лечебной гимнастики, развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.</p>	<p>Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. Дневник самоконтроля.</p> <p><u>Для заочной формы обучения:</u> экспертная оценка выполнения методико-практического задания.</p>	44/58
5 семестр				
ОК 6. ОК 8	<p>Занятия в спортивных клубах и секциях (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, футбол, н/теннис и д.р.)</p> <p>Выполнение методико-практического задания, утренней гигиенической гимнастики.</p> <p><u>Для заочной формы</u></p>	<p>Индивидуальные программы лечебной гимнастики, развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготовки.</p>	<p>Тестирование физической и технической подготовленности. Экспертная оценка выполнения методико-практического задания. Дневник самоконтроля.</p> <p><u>Для заочной формы</u></p>	39/58

	обучения: Выполнение методико-практического задания.		обучения: экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	
6 семестр				
ОК 6. ОК 8	Выполнение методико-практического задания.	Индивидуальная программа коррекции телосложения.	Экспертная оценка выполнения методико-практического задания.	-/45
Итого				117/ 219

**Рекомендуемая литература:** 1, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12.

## **6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины**

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения, практический опыт). Для успешного освоения дисциплины студентам необходимо выполнить задания, предусмотренные рабочей учебной программой дисциплины и пройти контрольные точки в сроки, указанные в технологической карте (раздел 11). От качества и полноты их выполнения будет зависеть уровень сформированности заявленных результатов и оценка текущей успеваемости по дисциплине. По итогам текущей успеваемости студенту может быть выставлена оценка по промежуточной аттестации, если это предусмотрено технологической картой дисциплины. Списки учебных пособий, научных трудов, которые студентам следует прочесть и законспектировать, темы практических занятий и вопросы к ним, вопросы к экзамену (зачету) и другие необходимые материалы указаны в разработанном для данной дисциплины учебно-методическом комплексе.

Основной формой освоения дисциплины является контактная работа с преподавателем - практические занятия, консультации (в том числе индивидуальные), в том числе проводимые с применением дистанционных технологий.

По дисциплине часть тем (разделов) изучается студентами самостоятельно. Самостоятельная работа предусматривает подготовку к аудиторным занятиям, выполнение заданий (письменных работ, творческих проектов и др.) подготовку к промежуточной аттестации (зачёту).

На практических занятиях вырабатываются навыки и умения обучающихся по применению полученных знаний в конкретных ситуациях, связанных с будущей профессиональной деятельностью. По окончании изучения дисциплины проводится промежуточная аттестация (экзамен).

Регулярное посещение аудиторных занятий не только способствует успешному овладению знаниями, но и помогает организовать время, т.к. все виды учебных занятий распределены в семестре планомерно, с учетом необходимых временных затрат.

### **6.1. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины на практических занятиях.**

Практические (семинарские) занятия обучающихся обеспечивают:

- формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков;
- получение навыков разработки индивидуальных программ физического развития и повышения уровня здоровья, обсуждения актуальных вопросов по учебному материалу дисциплины;
- обсуждение вопросов возникающих в игровых ситуациях, разделенной на команды обучающихся либо индивидуально; умение решать поставленные задачи, как в команде, так и лично;
- выполнение практических заданий, задач на коррекцию телосложения, развитие физических качеств и компенсацию психофизического утомления;
- подведение итогов занятий по рейтинговой системе, согласно технологической карте дисциплины.

## 7. Паспорт фонда оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (зачет, экзамен)

Фонды оценочных средств, позволяющие оценить уровень сформированности компетенций и результаты освоения дисциплины, представлены следующими компонентами:

Код оцениваемой компетенции	Тип контроля	Вид контроля	Количество элементов
<b>3 семестр</b>			
ОК 6. ОК 8	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, проведение и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	14
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>4 семестр</b>			
ОК 6. ОК 8	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, проведение и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	17
	промежуточный	Зачёт (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>5 семестр</b>			
ОК 6. ОК 8	текущий	Тестирование физической и технической подготовленности, проведение и участие в спортивно-массовых и оздоровительных мероприятиях. Собеседование, устный опрос, подготовка докладов, индивидуальные задания. Дневник самоконтроля. Экспертная оценка.	11
	промежуточный	Экзамен (очная форма обучения)  Зачёт (заочная форма обучения)	По результатам накопительного рейтинга.  Методико-практическое задание.
<b>6 семестр</b>			
ОК 6. ОК 8	промежуточный	Экзамен (заочная форма обучения)	Методико-практическое задание.



**7.1. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины**

Код и наименование компетенций и результатов освоения дисциплины	Оценочные средства (перечень вопросов, заданий и др.)
<b>3 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Понимание роли физической культуры в общекультурном развитии человека.</li> <li>2. Понимание роли физической культуры в профессиональном развитии человека.</li> <li>3. Понимание роли физической культуры в социальном развитии человека.</li> <li>4. Знание основ здорового образа жизни.</li> <li>5. Выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической с учетом индивидуальных особенностей организма.</li> <li>6. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества гибкость.</li> <li>7. Демонстрация теста для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины.</li> <li>8. Демонстрация 2-3 тестов для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча.</li> <li>9. Анализ результатов антропометрических измерений.</li> <li>10. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы.</li> <li>11. Выполнение тестов на техническую подготовленность.</li> <li>12. Выполнение тестов на физическую подготовленность.</li> <li>13. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на достижение гармоничного телосложения.</li> <li>14. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>4 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности.</li> <li>2. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности.</li> <li>3. Перечисляет средства закаливания.</li> <li>4. Знает методы закаливания.</li> <li>5. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания.</li> <li>6. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>7. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>8. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности.</li> <li>9. Выполняет гимнастику для глаз.</li> <li>10. Выполняет тесты на техническую подготовленность.</li> <li>11. Выполняет тесты на физическую подготовленность.</li> <li>12. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного</li> </ol>

	<p>дня.</p> <p>13. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня.</p> <p>14. Демонстрирует практические навыки основ судейства в волейболе.</p> <p>15. Демонстрирует практические навыки основ судейства в баскетболе.</p> <p>16. Владеет методикой составления индивидуальной (личной) программы направленной на гармоничное физическое развитие и физическую подготовленность.</p> <p>17. Выполнение методико-практического задания.</p>
<b>5 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Перечислить функции сердечно-сосудистой системы.</li> <li>2. Перечислить виды спорта акцентированно влияющие на сердечно-сосудистой систему.</li> <li>3. Показ упражнений на восстановление и развитие гибкости, дыхательные упражнения.</li> <li>4. Демонстрация техники волейбола на уровне умения переходящего в навык.</li> <li>5. Выполнение физических упражнений, составляющих основу различных направлений и программ аэробики.</li> <li>6. Демонстрация комплексов упражнений силовой направленности, локально воздействующих на различные группы мышц.</li> <li>7. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в баскетболе.</li> <li>8. Демонстрация знания и применения основ тактики командной игры в волейболе.</li> <li>9. Составление и выполнение «малых» форм ФК (ПФК).</li> <li>10. Демонстрация лидерских качеств (капитанских) в подвижных играх.</li> <li>11. Выполнение методико-практического задания.</li> </ol>
<b>6 СЕМЕСТР</b>	
<p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК 8. Вести здоровый образ жизни, применять спортивно-оздоровительные методы и средства для коррекции физического развития и телосложения.</p> <p><b>Знает:</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.</p> <p><b>Умеет:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Методико-практическое задание: «Разработка индивидуальной программы коррекции телосложения»</p>

## 7.2 Тесты определения физической подготовленности.

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Обязательные тесты осеннего и весеннего семестров</b>							
1а) Бег 100 м*		14,6	14,0	13,2	18,7	17,0	15,7
1б) Прыжки через скакалку (за 1 мин)		70	100	130	80	110	140
2. Подтягивания на перекладине*	вес до 85 кг	5	9	15			
	вес более 85 кг	2	7	12			
2. Подтягивания на перекладине (H=90см)	Вес до 70 кг				5	9	15
	Вес более 70 кг				3	7	12
3. Отжимания в упоре на брусьях	Вес до 85 кг	5	9	15			
	Вес более 85 кг	2	7	12			
3. Отжимания в упоре лежа	Вес до 70 кг				5	9	15
	Вес более 70 кг				3	7	12
<b>Тесты текущего контроля в осеннем семестре</b>							
1. Удержание туловища в и.п. лежа на животе		60 сек	1 мин 30	2 мин	60 сек	1 мин 30	2 мин
2. Поднимание туловища		20	40	60	20	40	60
<b>Тесты текущего контроля в весеннем семестре</b>							
1. Опускание ног в и.п. лежа на спине		20	40	60	20	40	60
2. Наклон вперед в и.п. сед ноги врозь (гибкость)		- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см
<b>Жизненно необходимые навыки</b>							
1) Бег 3000/2000	вес до 85/70 кг	14,30	13,10	12,00	12,15	11,20	10,15
	вес более 85/70 кг	15,30	13,50	12,30	13,15	11,55	10,35
2) Плавание 100/50 м		2,30	2,15	2,00	1,25	1,14	1,03

\* тест может быть заменен на предложенный ниже - вариант б

### 7.3 Тесты определения технической подготовленности

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Волейбол</b>							
Передача двумя руками сверху над собой.		Оценивается техника выполнения (равномерность движений и общая напряженность, стабильность - работа в круге d=2 м.), высота передачи мяча над собой не менее 2 м.					
Передача двумя руками снизу над собой.							
Подача мяча (5 попыток) Оценивается количество результативных подач и техника выполнения.		5	4	3	5	4	3
<b>Баскетбол</b>							
Штрафные броски - 12 попыток (кол-во попаданий).		3	5	8	3	5	8
Броски мяча в корзину из под щита (10 попаданий из 10 бросков).		Оценивается техника выполнения: уверенность владения мячом, скорость дриблинга, количество и сложность применяемых технических элементов.					
Атака кольца с ведением мяча (необходимо выполнить 2 результативных атаки подряд).							
<b>Плавание</b>							
Ноги кроль на груди с доской 25 м., сек.		60	50	45	68	58	53
Руки кроль на груди с доской 25 м., сек.		45	35	25	53	43	33
Ноги кроль на спине доска на вытянутых руках 25 м., сек		60	50	45	68	58	53

Тесты	Уровень подготовленности	Юноши			Девушки		
		Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов	Низкий 3 балла	Средний 5 баллов	Высокий 7 баллов
<b>Мини футбол</b>							
Бег с мячом 30 м., сек		7,0	6,7	5,6	7,5	7,2	6,1
Жонглирование мячом (раз)		10	15	20	10	15	20
Удары по воротам с центра поля из 8 попыток		5	6	7	4	5	6
<b>Лыжные гонки</b>							
Лыжная гонка (свободным стилем): юноши – 5 км., девушки – 3 км., мин		28,00	26,00	25,00	20,00	19,00	18,00
Тройной прыжок с места, м.		5,15	5,45	5,65	5,00	5,20	5,40
Демонстрация классического и конькового хода		Оценивается техника					
<b>Фитнес</b>							
Шпагат (любой)		бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола	бёдрами до пола 10 см	неполное касание бедрами пола	касание бедрами пола
Прыжки из приседа за 20 сек. и.п. упор присед - прыжок вверх (руки и ноги прямые).		15	17	20	15	17	20
«Пресс» за 30 сек. и.п. лежа на спине, ноги зафиксированы и согнуты на 90 град., руки прижаты к груди - поднятие туловища до касания ног.		20	25	30	20	25	30

#### **7.4. Методические рекомендации к определению процедуры оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов**

Рабочая учебная программа дисциплины содержит следующие структурные элементы:

- перечень формируемых в ходе изучения дисциплины результатов с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы;
- типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования результатов в процессе освоения образовательной программы (далее – задания). Задания по каждому результату, как правило, не должны повторяться.

Требования по формированию задания на оценку ЗНАНИЙ:

- обучающийся должен воспроизводить и объяснять учебный материал с требуемой степенью научной точности и полноты;
- применяются средства оценивания заявленных результатов: тестирование, вопросы по основным понятиям дисциплины и т.п.

Требования по формированию задания на оценку УМЕНИЙ:

- обучающийся должен решать типовые задачи (выполнять задания) на основе воспроизведения стандартных алгоритмов решения;
- применяются следующие средства оценивания результатов: простые ситуационные задачи (задания) с коротким ответом или простым действием, упражнения, задания на соответствие или на установление правильной последовательности, эссе и другое.

Требования по формированию задания на оценку навыков и (или) ОПЫТА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ:

- обучающийся должен решать усложненные задачи (выполнять задания) на основе приобретенных знаний, умений и навыков, с их применением в определенных ситуациях;
- применяются средства оценивания результатов: задания требующие многошаговых решений как в известной, так и в нестандартной ситуациях, задания, требующие поэтапного решения и развернутого ответа, ситуационные задачи, проектная деятельность, задания расчетно-графического типа. Средства оценивания выбираются в соответствии с заявленными результатами обучения по дисциплине.

Процедура выставления оценки доводится до сведения обучающихся в течение месяца с начала изучения дисциплины путем ознакомления их с технологической картой дисциплины, которая является неотъемлемой частью рабочей учебной программы по дисциплине.

В результате оценивания результатов на различных этапах их формирования по дисциплине студенту начисляются баллы по шкале, указанной в рабочей учебной программе по дисциплине.

#### **7.5. Описание показателей и критериев оценивания результатов на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Успешность усвоения дисциплины характеризуется качественной оценкой на основе листа оценки сформированности результатов, который является приложением к зачетно-экзаменационной ведомости при проведении промежуточной аттестации по дисциплине.

##### **Критерии оценивания**

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий, требующих применения знаний, использует в ответе дополнительный материал; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 86 до 100, что соответствует *повышенному уровню* сформированности.

*Результат считается сформированным*, если теоретическое содержание курса освоено полностью; при устных собеседованиях студент последовательно, четко и логически стройно излагает учебный материал; справляется с задачами, вопросами и другими видами заданий,

требующих применения знаний; все предусмотренные рабочей учебной программой задания выполнены в соответствии с установленными требованиями, студент способен анализировать полученные результаты; проявляет самостоятельность при выполнении заданий, качество их выполнения оценено числом баллов от 61 до 85,9, что соответствует *пороговому уровню сформированности*.

*Результат считается несформированным*, если студент при выполнении заданий не демонстрирует знаний учебного материала, допускает ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, не демонстрирует необходимых умений, доля невыполненных заданий, предусмотренных рабочей учебной программой составляет 55 %, качество выполненных заданий не соответствует установленным требованиям, качество их выполнения оценено числом баллов ниже 61, что соответствует *допороговому уровню*.

### **Шкала оценки уровня освоения дисциплины**

Качественная оценка может быть выражена: в процентном отношении качества усвоения дисциплины, которая соответствует баллам, и переводится в уровневую шкалу и оценки «отлично» / 5, «хорошо» / 4, «удовлетворительно» / 3, «неудовлетворительно» / 2, «зачтено», «не зачтено». Преподаватель ведет письменный учет текущей успеваемости студента в соответствии с технологической картой по дисциплине.

#### *Шкала оценки результатов освоения дисциплины*

<b>Шкалы оценки уровня сформированности результата (ов)</b>		<b>Шкала оценки уровня освоения дисциплины</b>		
<i>Уровневая шкала оценки</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>100 балльная шкала, %</i>	<i>5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл</i>	<i>недифференцированная оценка</i>
допороговый	ниже 61	ниже 61	«неудовлетворительно» / 2	не зачтено
пороговый	61-85,9	70-85,9	«хорошо» / 4	зачтено
		61-69,9	«удовлетворительно» / 3	зачтено
повышенный	86-100	86-100	«отлично» / 5	зачтено

## **8. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины**

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

#### **Основная:**

1. Бароненко, В. А. Здоровье и физическая культура студента [Электронный ресурс] : учеб. пособие для студентов сред. проф. образования / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - Документ Bookread2. - М. : Альфа-М [и др.], 2014. - 335 с. : ил. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=417975>.

2. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Электронный ресурс] : учеб. пособие для сред. проф. образования / Э. Б. Кайнова. - Документ Bookread2. - М. : ФОРУМ [и др.], 2014. - 205 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=416123>.

3. Учебно-методическое пособие "Специализация волейбол" по дисциплине "Физическая культура" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: О. Н. Кувшинов, О. В. Удовиченко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 954 КБ, 52 с. - Библиогр.: с. 49 - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>. Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

4. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура". "Теоретические основы развития физических качеств" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО

"ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост. Л. А. Коновалова. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 860 КБ, 100 с. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

### Дополнительная:

5. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура" на тему "Оказание первой помощи пострадавшим на воде" [Электронный ресурс] : для студентов, занимающихся по специализации "Плавание" / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. Н. А. Усачев, Д. И. Сурнин. - Документ Windows Media. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 357 МБ, 5 мин - CD-ROM.

6. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Лечебная физическая культура при нарушении опорно-двигательного аппарата (позвочника)" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений подгот. и специальностей / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физвоспитание"] ; сост. Г. Я. Барашина. - видеозапись mp4. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 486 МБ, 24 мин.. - CD-ROM.

7. Видео-практикум по дисциплине "Физическая культура". Тема "Техника плавания способом брасс" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений подгот. / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), [Каф. "Физ. воспитание"] ; сост. В. И. Наумова, М. В. Кошелев. - Документ Media Player Classic. - Тольятти : ПВГУС, 2015. - 838 МБ. - CD-ROM.

8. Караулова, Л. К. Физиология физкультурно-оздоровительной деятельности [Электронный ресурс] : учеб. для вузов по направлению подгот. 49.03.01 "Физ. культура" (квалификация (степень) "бакалавр") / Л. К. Караулова. - Документ Bookread2. - М. : ИНФРА-М, 2017. - 335 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=567347>.

9. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура" "Методика обучения плаванию" [Электронный ресурс] : для студентов всех специальностей и направлений / Поволж. гос. ун-т сервиса (ПВГУС), Каф. "Физвоспитание" ; сост.: Н. А. Усачев, В. И. Наумова, М. В. Кошелева. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2016. - 1,45 МБ, 56 с. - Библиогр.: с. 55. - Прил.. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

10. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 3 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 407 КБ, 44 с. - Библиогр.: с. 43. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>

11. Учебно-методическое пособие по дисциплине "Физическая культура", "Педагогические и медико-биологические аспекты физической культуры студентов" [Электронный ресурс] : для студентов всех направлений и специальностей ВПО. Ч. 2 / Поволж. гос. ун-т сервиса (ФГБОУ ВПО "ПВГУС"), Каф. "Физ. воспитание" ; сост.: Е. И. Гришина, Т. И. Величко. - Документ Adobe Acrobat. - Тольятти : ПВГУС, 2014. - 551 КБ, 59 с. - Библиогр.: с. 58. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru>.

12. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие для вузов / Е. С. Григорович [и др.] ; под ред. Е. С. Григоровича, В. А. Переверзева. - 4-е изд., испр. - Документ Bookread2. - Минск : Вышэйшая шк, 2014. - 351 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=509590>.

## **8.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" (далее - сеть "Интернет"), необходимых для освоения дисциплины**

Интернет-ресурсы:

1. Физкультура и Спорт [Электронный ресурс] : журнал. - Режим доступа: <http://www.fismag.ru/>. - Загл. с экрана.
2. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/>. - Загл. с экрана.
3. Электронная библиотечная система Поволжского государственного университета сервиса [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://elib.tolgas.ru/>. - Загл. с экрана.



4. Электронно-библиотечная система Znanium.com [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://znanium.com/>. – Загл. с экрана.

**9. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)**

Краткая характеристика применяемого программного обеспечения

№ п/п	Программный продукт	Назначение при освоении дисциплины
1	Операционная система Microsoft Windows.	Обеспечение работы ПК
2	Пакет Microsoft Office. Браузер Internet Explorer.	При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам.

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

Практические занятия проводятся в специализированных аудиториях (объектах): спортивный зал для игровых видов спорта, зал для н/тенниса, зал ЛФК, тренажёрный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий.

Спортивный зал для игровых видов спорта оборудован: баскетбольными щитами, волейбольными стойками и сеткой, воротами для мини футбола и гандбола, гимнастическими скамейками, шведскими стенками и навесными на них перекладинами, гимнастической перекладиной, параллельными брусьями. В том числе, используется следующий инвентарь: мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные и гандбольные, ракетки и воланы для бадминтона, гимнастические маты и коврики, скакалки, винтовки электронные.

Зал для н/тенниса оборудован: столами для н/тенниса, гимнастическими скамейками, зеркальной стеной, пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами. Используются ракетки для н/тенниса, гимнастические коврики, мячи для фитбола.

Зал ЛФК оборудован: тремя зеркальными стенами, гимнастическими скамейками, аудиоаппаратурой. Используются гимнастические коврики и маты, мячи для фитбола, скакалки, гимнастические палки, медболы, обручи, гантели.

Тренажёрный зал оборудован: тренажёром гребца, велотренажёром, тренажёрной беговой дорожкой, шаговым тренажёром, универсальным силовым тренажёром. Используются: гантели, штанги с прямым грифом и изогнутым, гимнастические коврики, гимнастические палки.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий оборудован: беговой дорожкой 400 м., сектором прыжков в длину, волейбольной площадкой, элементами полосы препятствий (барьеры легкоатлетические, гимнастические скамьи укороченные, конусы).

## 11.1 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ осенний семестр 201\_\_-201\_\_ уч.год

Группы ФСПО \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																	
				сентябрь				октябрь				ноябрь				декабрь					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-7			*	*				*	*					*	*	*	*	
2	- практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	17	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение индивидуальных заданий для освобожденных от практических занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1 1	20 41-80		*													*			
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																	
	Формы контроля																				Зачет Экзамен

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета (удовл)

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

## 11.2 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Кафедра «Физическое воспитание», преподаватель \_\_\_\_\_ весенний семестр 201\_\_-201\_\_уч.год

Группы **ФСПО** \_\_ курсов по учебному расписанию \_\_\_\_\_

№	Виды контрольных точек	Кол-во контр. точек	Кол-во баллов за 1 контр. точку	Срок прохождения контрольных точек																				
				январь		февраль				март				апрель					май				июнь	
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
1	Тестовые нормативы по физической и технической подготовленности	8	3-5										*	*				*	*	*	*	*	*	
2	- практические занятия; - методико-практические занятия; -пропуск уч.занятий по болезни (мед.спр.), док. из деканата, военкомата и др. уважительные причины; -пропуск уч.занятий без уважительной причины	21	2  0  -2	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	*	
3	Выполнение инд. заданий для освобожденных от практ. занятий по состоянию здоровья (справка ВКК из госмедучреждения): -выбор и обсуждение темы реферата -уровень знаний по теме реферата	1  1	20  41-80		*																		*	
4	Выступление на соревнованиях ПВГУС, массовых соревнованиях всероссийского масштаба, Универсиаде вузов.	не регламентировано	5 -18	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																				
	Формы контроля																							зачет

-Виды контрольных точек №1,№2,№3 (№3 – для освобожденных от практических занятий) – обязательные, 4 –творческая.

При выполнении минимальных требований по обязательным видам контрольных точек студент набирает необходимое количество баллов для получения зачета (удовл)

-Суммарный рейтинг всех контрольных точек, при условии выполнения всех контрольных нормативов по физической подготовленности не ниже минимального уровня и 100% посещаемости практических занятий, для оценки «удовлетворительно» (зачет) составляет не менее 61 балла, «хорошо» - не менее 70 баллов, «отлично» - 86 баллов.

-К тестированию по физической подготовленности допускаются студенты, освоившие практический курс дисциплины в объеме не менее 75%

-суммирование баллов итоговой успеваемости производится, если выполнены требования по обязательным видам контрольных точек

