

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена /
квалифицированных рабочих и служащих
09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: *очная*

Владивосток 2023

Рабочая программа учебной дисциплины *ОГСЭ.05 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности / профессии *09.02.07 Информационные системы и программирование*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" примерной образовательной программой.

Разработчик(и): *Г.В. Степанов, преподаватель*

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 4 от « 22 » _____ мая _____ 2023 _____ г.

Председатель ЦМК _____ *Ю.С. Кравченко*


подпись

СОДЕРЖАНИЕ

- 1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

1 ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Место дисциплины в структуре основной образовательной программы

Учебная дисциплина *ОГСЭ.05 Физическая культура* является частью *общего гуманитарного и социально-экономического* учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности/профессии *09.02.07 Информационные системы и программирование*.

1.2 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины

Содержание образовательной программы учебной дисциплины

«Физическая культура» направлено на достижение следующих целей:

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений, и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

Личностные результаты

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите.

Метапредметные результаты

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Предметные результаты

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

По итогам освоения дисциплины, обучающиеся должны продемонстрировать результаты обучения, соотнесённые с результатами освоения ООП СПО, приведенные в таблице.

| Код компетенции | Умения | Знания |
|------------------------|--|--|
| ОК1 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности |
| ОК4 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| ОК8 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); основы здорового образа жизни | средства профилактики перенапряжения |

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| <i>Вид учебной работы</i> | <i>Объем часов</i> |
|---|---------------------------|
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 174 |
| в том числе: | |
| лекции (теоретическое обучение) | |
| практические занятия | 172 |
| лабораторные занятия | - |
| Консультация | |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | 2 |

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

Семестр 1

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Активные и интерактивные формы занятий |
|--|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| Раздел 1 | Знакомство | 4 | |
| 1.1 Техника безопасности, цели физкультуры, ценности | Для ознакомления студентов с техникой безопасности, знакомства с преподавателями, понимания основных правил и норм поведения на занятиях | 2 | знание |
| 1.2 SMART цели. | Для определения целеполагания каждого студента на протяжении образовательного процесса | 2 | процесс |
| Раздел 2 | ОФП | 12 | |
| 2.1 Техника выполнения базовых упражнений | Совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Определение качества выполнение базовых упражнений. | 12 | процесс |
| Раздел 3 | Фитнес | 10 | |
| 3.1 Общефизическая направленность | Изучение видов фитнеса, определение нагрузки при выполнении упражнений, направленных на восстановление и оздоровления организма, снижению лишнего веса и коррекции фигуры. | 10 | процесс |
| Раздел 4 | Питание и БЖУ | 8 | |
| 4.1 Изучение правильного питания | Изучение и определения рациона правильного питания, с учетом условий жизни, труда и быта. Влияние правильного питания на деятельность различных органов и систем организма. | 4 | процесс |
| 4.2 Составление плана БЖУ | Расчёт и составлении индивидуального плана питания, для лучшего функционирования организма и улучшения спортивных результатов. | 4 | процесс |

Семестр 2

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся | Объем часов | Активные и интерактивные формы занятий |
|-----------------------------|---|-------------|--|
| 1 | 2 | 3 | 4 |

| | | | |
|--|--|-----------|---------|
| Раздел 1 | Знакомство | 12 | |
| 1.1 Техника безопасности, цели физкультуры, ценности | Для ознакомления студентов с техникой безопасности, знакомства с преподавателями, понимания основных правил и норм поведения на занятиях | 4 | знание |
| 1.2 SMART цели. | Для определения целеполагания каждого студента на протяжении образовательного процесса | 4 | процесс |
| 1.3 Срез навыков | Диагностика физического состояния студента | 4 | процесс |
| Раздел 2 | Кроссфит | 16 | |
| 2.1 Практика | Изучение направления кроссфит изучение элементов и видов тренировок | 14 | процесс |
| 2.2 Срез навыков. | учебные нормативы | 2 | процесс |
| Раздел 3 | Стретчинг | 8 | |
| 3.1 Практика | Изучение направления стретчинг, изучение видов и различие упражнений, использование ЛФК | 6 | процесс |
| 3.2 Срез навыков | <i>учебные нормативы</i> | 2 | процесс |
| Раздел 4 | Круговая тренировка | 8 | |
| 4.1 практика | Изучение круговых тренировок, и изучение видов круговых тренировок | 6 | процесс |
| 4.2 срез навыков | <i>учебные нормативы</i> | 2 | процесс |

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

- Спортивный зал №415 СК «Чемпион»;
- Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- Мячи: волейбольные, футбольные, баскетбольные;
- Щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- Сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- Оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители, медболы, бодибары;
- Оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики);
- Гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.
- Конусы спортивные;
- Координационная лестница.

3.2 Информационное обеспечение реализации программы

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

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Электронные ресурсы

1. *Образовательная платформа LXP IThub - <https://vvsu.bulgakov.app>*

4 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

| | Результаты обучения: умения, знания, общие компетенции | Критерии оценки | Методы оценки |
|---|---|---|---|
| 1 | Умения: Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. | Максимальная зачётная сумма баллов (МЗСБ)-100% Перевод делается следующим образом: 90% и более - отлично (5): Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом | Накопительная система баллов, на основе которых выставляется итоговая отметка |
| 2 | Навыки: Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности, пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности). | уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения | |
| 3 | Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и | практических задач. 70-89% - хорошо (4): Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: | |

| | | | |
|---|---|--|--|
| | <p>социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.</p> | <p>основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации. 50-69% - удовлетворительно (3): Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных</p> | |
| 4 | <p>Компетенции: Выбирать способы решения профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде; Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p> | <p>компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. до 50% от МЗСБ - не зачёт (2): Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет</p> | |

| | | | |
|--|--|---|--|
| | | <p>практические работы, умения и навыки не сформированы.</p> <p>Цвет ячейки в столбце “Баллы (оценка)” соответствует оценке в 5-тибальной системе:</p> <ul style="list-style-type: none">- красный - 2 - не зачёт;- оранжевый - 3 - удовлетворительно;- зелёный - 4 и 5 - хорошо и отлично. | |
|--|--|---|--|

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по дисциплине разработаны контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе дисциплины.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ОГСЭ.05 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена /
квалифицированных рабочих и служащих
09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: *очная*

Владивосток 2023

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ОГСЭ.05 Физическая культура* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности / профессии *09.02.07 Информационные системы и программирование*, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" рабочей программой учебной дисциплины.

Разработчик(и): *Г.В. Степанов, преподаватель*

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии
Протокол № 4 от « 22 » _____ мая _____ 2023 _____ г.

Председатель ЦМК _____ *Ю.С. Кравченко*



подпись

1. Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ОГСЭ.05 Физическая культура*.

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

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

| Код ОК, ПК ¹ | Код результата обучения ¹ | Наименование результата обучения ¹ |
|-------------------------|--------------------------------------|--|
| ОК1 | 31 | условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности |
| | У1 | применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности |
| ОК4 | 32 | роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека |
| | У2 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей |
| ОК8 | 33 | средства профилактики перенапряжения |
| | У3 | пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности); основы здорового образа жизни |

¹ - в соответствии с рабочей программой учебной дисциплины

3. Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

1

семестр

| Краткое наименование раздела (модуля) / темы дисциплины | Код результата обучения | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в КОС | |
|--|-------------------------|--|--|---|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Раздел 1 - Знакомство | | | | |
| Тема 1.1 Техника безопасности, цели физкультуры, ценности | 31 | Уровень знания общих правил техники безопасности на занятиях физической культуры | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> |
| | У1 | Соблюдение общих правил техники безопасности на занятиях физической культуры | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> |
| Тема 1.2 SMART цели | 32 | Определение целеполагания | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Практическое задание</i> |
| | У2 | Результат достижения поставленной цели | | |
| Раздел 2 - ОФП | | | | |
| Тема 2.1 Техника выполнения базовых упражнений | 31 | Уровень знания базовых упражнений, определение технических ошибок при их выполнении, корректировка, определение методов их устранения. | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Тестирование</i> |
| | У1 | Техника выполнения | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |
| Раздел 3 - Фитнес | | | | |
| Тема 3.1 Общеспортивная направленность | 31 | Уровень знания видов фитнеса, определение нагрузки при выполнении упражнений | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Тестирование</i> |
| | У1 | Техника выполнения | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |
| Раздел 4 – Питание и БЖУ | | | | |
| Тема 4.1 Изучение правильного питания | 31 | Уровень знания правильного питания, с учетом условий жизни, труда и быта. | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Тестирование</i> |
| | У1 | Определения рациона правильного питания | <i>Устный опрос в форме</i> | <i>Устный опрос в форме</i> |

| | | | | |
|--------------------------------------|----|--|---|---------------------------------|
| | | | <i>собеседования</i> | <i>собеседования</i> |
| Тема 4.2 Составление плана БЖУ | 33 | Уровень знания БЖУ | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Практическое задание</i> |
| | У3 | Расчёт и составлении индивидуального плана питания | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |

2

семестр

| Краткое наименован ие раздела (модуля) / темы дисциплины | Код резул ьтата обуче ния | Показатель овладения результатами обучения | Наименование оценочного средства и представление его в КОС | |
|--|---------------------------------------|---|--|---|
| | | | Текущий контроль | Промежуточная аттестация |
| Раздел 1 - Знакомство | | | | |
| Тема 1.1 Техника безопасност и, цели физкультур ы, ценности | 31 | Уровень знания общих правил техники безопасности на занятиях физической культуры | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> |
| | У1 | Соблюдение общих правил техники безопасности на занятиях физической культуры | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> |
| Тема 1.2 SMART цели | 32 | Определение целеполагания | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Практическое задание</i> |
| | У2 | Результат достижения поставленной цели | | |
| Тема 1.3 Срез навыков | 33 | Диагностика физического состояния студента | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> |
| | У3 | Сдача норматива | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |
| Раздел 2 - Кроссфит | | | | |
| Тема 2.1 Практика | 31 | Уровень знания направления кроссфит, изучение элементов и видов тренировок | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Тестирование</i> |
| | У1 | Техника выполнения | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |
| Тема 2.2 Срез навыков | 33 | Техника выполнения | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Практическое задание</i> |
| | У3 | Сдача норматива | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |

| Раздел 3 - Стретчинг | | | | |
|---------------------------------------|----|---|---|---|
| Тема 3.1 Практика | 31 | Уровень знания направления стретчинга, видов и различие упражнений, использование ЛФК | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Тестирование</i> |
| | У1 | Техника выполнения | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |
| Тема 3.2 Срез навыков | 33 | Техника выполнения | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Практическое задание</i> |
| | У3 | Сдача норматива | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |
| Раздел 4 – Круговая тренировка | | | | |
| Тема 4.1 Практика | 31 | Уровень знания круговых тренировок, и видов круговых тренировок | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Тестирование</i> |
| | У1 | Техника выполнения | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> |
| Тема 4.2 Срез навыков | 33 | Техника выполнения | <i>Устный опрос в форме собеседования</i> | <i>Практическое задание</i> |
| | У3 | Сдача норматива | <i>Практическое задание</i> | <i>Практическое задание</i> |

4. Описание процедуры оценивания

При оценивании контрольной, практической и самостоятельной работы обучающегося учитывается следующее:

- качество выполнения практической части работы;
- качество устных ответов на контрольные вопросы при выполнении практической работы.

Практические занятия проводятся с целью усвоения и закрепления результатов освоения дисциплины. В ходе практических занятий обучающиеся учатся *использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной профессии (специальности).*

Список практических занятий 1 семестр:

- Практическое занятие №1. Знакомство
- Практическое занятие №2. ОФП
- Практическое занятие №3. Фитнес
- Практическое занятие №4. Питание и БЖУ

Список практических занятий 2 семестр:

- Практическое занятие №1. Знакомство

Практическое занятие №2. Кроссфит
 Практическое занятие №3. Стретчинг
 Практическое занятие №4. Круговая тренировка

Промежуточная аттестация по дисциплине Физическая культура – дифференцированный зачет.

Обучающиеся допускаются к сдаче дифференцированного зачета при выполнении всех видов самостоятельной работы, практических и контрольных работ, предусмотренных рабочей программой и календарно-тематическим планом дисциплины.

При оценивании ответа на вопросы дифференцированного зачета учитывается следующее:

-качество устных ответов на вопросы.

Каждый вид работы оценивается по пятибальной шкале.

«5» (отлично) – за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающийся свободно и уверенно ориентируется; за умение практически применять теоретические знания, высказывать и обосновывать свои суждения. Оценка «5» (отлично) предполагает грамотное и логичное изложение ответа.

«4» (хорошо) – если обучающийся полно освоил учебный материал, владеет научно-понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, осознанно применяет теоретические знания на практике, грамотно излагает ответ, но содержание и форма ответа имеют отдельные неточности.

«3» (удовлетворительно) – если обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности, в применении теоретических знаний при ответе на практико-ориентированные вопросы; не умеет доказательно обосновать собственные суждения.

«2» (неудовлетворительно) – если обучающийся имеет разрозненные, бессистемные знания, допускает ошибки в определении базовых понятий, искажает их смысл; не может практически применять теоретические знания.

Критерии оценивания тестового задания

| Оценка | Отлично | Хорошо | Удовлетворительн о | Неудовлетворительн о |
|-------------------------------|----------------|----------------|-------------------------------|---------------------------------|
| Количество правильных ответов | 90 % и ≥ | от 70% до 89 % | от 50 до 69% | менее 50% |

Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, выполнение письменных разноуровневых задач и заданий, тестирования, творческое задание, SMART-задача, проект и т.п.)

| | |
|------------------------------------|--|
| Оценка по промежуточной аттестации | Характеристика качества сформированности компетенций |
| «зачтено» / «отлично» | Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного |

| | |
|---|--|
| | <p>материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.</p> |
| <p>«зачтено» / «хорошо»</p> | <p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.</p> |
| <p>«зачтено» / «удовлетворительно»</p> | <p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p> |
| <p>«не зачтено» / «неудовлетворительно»</p> | <p>Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.</p> |