

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

Регистрационный номер 4

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Дисциплина **СГ.04. Физическая культура**

Специальность - 21.02.19 Землеустройство

Квалификация выпускника - специалист по землеустройству

Срок освоения – 2 года 10 месяцев

Форма обучения – очная/заочная

Общая трудоемкость – 338 ч.

Октёмцы

Рабочая программа учебной дисциплины разработана в соответствии с:
- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от «18» мая 2022 г. №339.
- Учебным планом специальности 21.02.19 Землеустройство, утвержденным Ученым советом ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ от «25» мая 2023 г. №8

Разработчик(и) РПД к.п.н , зав.кафедрой Олесова М.М., преподаватель Пантилов А.П
степень, звание, фамилия, имя, отчество

Зав. кафедрой разработчика РПД _____ /Олесова М.М./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания кафедры № 10 от «26» мая 2023г.

Председатель УМС филиала _____ /Острельдина О.И./
подпись фамилия, имя, отчество

Протокол заседания УМС № 10 от «26» мая 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование раздела	Стр.
1	Общая характеристика рабочей программы учебной дисциплины	4
2	Структура и содержание учебной дисциплины	6
3	Условия реализации учебной дисциплины	22
4	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	26

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

СГ.04. Физическая культура

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности (специальностям) СПО 21.02.19 Землеустройство.

Рабочая программа учебной дисциплины может быть использована в дополнительном профессиональном образовании и в профессиональной подготовке и переподготовке работников сферы земельно-имущественных отношений при наличии среднего общего образования.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена:

Учебная дисциплина СГ.04. «Физическая культура» относится общему социально-гуманитарному циклу.

Освоение дисциплины способствует формированию компетенций:

ОК 3. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях;

ОК 8. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

1.3 Цели и задачи дисциплины - требования к результатам освоения учебной дисциплины

Целью практических занятий физической культурой является формирование физической культуры личности и способности направленного использования средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к учебной деятельности и будущей профессиональной деятельности.

Программа ориентирована на достижение следующих задач:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического

здоровья;

- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.

1.4 Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины:

максимальная учебная нагрузка обучающегося – 338 часов, в том числе:

- обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося - 170 часов;

- самостоятельной работы обучающегося - 168

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной деятельности	Объем часов	
	очное	заочное
Максимальная учебная нагрузка (всего)	338	338
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	170	16
в том числе:		
лекции	14	8
лабораторные занятия	*	
практические занятия	156	8
контрольные работы	*	
курсовая работа (проект)	*	
Самостоятельная работа студента (всего)	168	322
в том числе:		
самостоятельная работа над курсовой работой (проектом)	-	322
<i>Итоговая аттестация</i>	<i>(3), (ДЗ)(3), (ДЗ)</i>	<i>(3), (3), (ДЗ), (ДЗ)</i>

2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура»

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем часов	В том числе часы по практической подготовке** (указать кол-во часов)	Уровень освоения** *
<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>		<i>4</i>
Введение	Содержание	<i>6/1</i>		1
	1. Место физической культуры в жизни и деятельности студента, будущего специалиста. Инструктаж по технике безопасности на уроках физической культуры.			
	2. Социально-биологические основы физической культуры.			
	В том числе практических и лабораторных занятий			
Раздел 1. Лёгкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции	Содержание	28		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	28/1	28	
	1. Воспитание общей выносливости. Специальные беговые упражнения	4		
	2. Развитие скоростно-силовых качеств. Низкий старт. Бег 100 м	4		
	3. Воспитание общей выносливости. Техника бега на средние и длинные дистанции	4		
	4. Воспитание общей выносливости. Тактика бега на длинные дистанции. Бег 2000-3000 м	4		
	5. Воспитание скоростной выносливости. Высокий старт. Бег 500-1000 м	4		
	6. Воспитание общей выносливости. Челночный бег 10x10 м	4		
7. Кроссовый бег 2000-3000 м	4			

	Самостоятельная работа	<i>24/46</i>		
Тема 1.2. Прыжок в длину с места	Содержание	8		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	8	
	1. Практическое занятие «Техника прыжка в длину с места»	4		
	2. Бег 100 м. Прыжок в длину с места	4		
Тема 1.3. Эстафетный бег	Содержание	4		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	4	4	
	1. Практическое занятие «Изучение передачи эстафетной палочки. Тест Купера»	4		
Тема 1.4. Метание гранаты	Содержание	12		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	12	12	
	1. Практическое занятие «Обучение техники метания гранаты»	4		
	2. Практическое занятие «Сдача норматива в метании гранаты»	4		
	3. Метание гранаты. Бег 500-1000 м.	4		
	Самостоятельная работа	<i>24/46</i>		
Тема 2.1. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча.	Содержание	12		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	12/1	12	
	1. Практическое занятие «Совершенствования ведения мяча, передач в движении»	6		
	2. Практическое занятие «Совершенствование бросков мяча с места и в движении»	6		
	Самостоятельная работа	<i>24/46</i>		
Тема 2.2. Техника	Содержание	6/1		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	6	

перемещений, стоек, бросков.	1. Совершенствование технических приемов в баскетболе. Техника штрафного броска.	6		
Тема 2.3. Индивидуальная и командная тактика игры.	Содержание	8		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	8	
	1. Индивидуальная и командная тактика игры в защите.	4		
	2. Индивидуальная и командная тактика игры в нападении.	4		
Тема 2.4. Судейство	Содержание	10		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	10	
	1. Учебная игра по упрощённым правилам. Судейство.	4		
	2. Учебная игра. Судейство	6		
	Самостоятельная работа	24/46		
Тема 3.1. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры	Содержание	10		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10/1	10	
	1. Совершенствование техники перемещений, стоек и прыжков.	6		
	2. Правила игры. Учебная игра.	4		
	Самостоятельная работа	24/46		
Тема 3.2. Прием и передачи мяча	Содержание	8		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	8	
	1. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками сверху.	4		
	2. Совершенствование техники приема и передачи мяча двумя руками снизу.	4		
Тема 3.3. Подачи мяча	Содержание	14		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	14/1	14	

	1. Совершенствования техники нижней, верхней и боковой подачи мяча.	14		
Тема 3.4. Нападающий удар. Блокирование	Содержание	10		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	10	
	1. Совершенствование техники видов нападающего удара.	6		
	2. Совершенствование техники видов блокирования	4		
Тема 3.5. Тактика нападения	Содержание	8		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	8	8	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в нападении.	8		
Тема 3.6. Тактика защиты	Содержание	6		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	6	6	
	1. Совершенствование индивидуальных и групповых тактических действий в защите.	6		
	Самостоятельная работа	24/46		
Тема 4.1. Упражнения с элементами гимнастики в тренажерном зале	Содержание	10/1		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	10	10	
	1. Общеразвивающие упражнения. Акробатика: кувырки, стойки.	10		
Тема 4.2. Общая физическая подготовка. Нормативы ГТО	Содержание	18/1		2
	В том числе практических и лабораторных занятий	18	18	
	1. ОФП. Упражнения на снарядах.	8		
	2. ОФП. Упражнения на тренажерах. Круговая тренировка.	4		
	3. ОФП. Упражнения с отягощениями. Развитие силы.	4		
	4. ОФП. Упражнения на снарядах. ГТО. Подготовка и сдача	2		

	нормативов.			
	Самостоятельная работа	24/46		
Промежуточная аттестация				
Всего:		338	172	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечен

№ п/п	Наименование дисциплины (модуля), практик в соответствии с учебным планом	Наименование специальных* помещений и помещений для самостоятельной работы	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
1	СГ.04 Физическая культура	Спортивный зал (игровой) № 4 Кабинет № 4- 285,5 м ² Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий – 3225,0 кв.м Место для стрельбы – 73,8 кв.м Адрес:678011, Республика Саха (Якутия), Хангаласский улус (район), с. Октемцы, пер. Моисеева, 16	Оборудование: 1.Шведские стенки (вертикальные) 2.Лыжи беговые (SableSPORT190) 3.Лыжи беговые в комплекте (креление, палки) SableSPORT190) 6.Лыжные ботинки Votas 31 7. Мат борцовский 8. Мешок бокс жесткий 55-56 кг- кожа (40х90 см) Рэй Спорт 9.Подставка под штангу " Н-6020 L/3" до 100 кг 10. Стол теннисный 11.Универсал плюс (базовая модель)4Тренажер 12.Шлем бокс 13.Штанга 14.Штанга 120 кг 15.Штанга черная "олимпийская " 200 кг 15.Шкаф железный 3-х местный 16.Гантель наборная хромированная 20 кгAW 09 Atemi 17.Гриффер с дисками 4 по 10кг (штанга маленькая) Учебная мебель: Стол, стул,стеллаж открытый
		Мультимедийный зал библиотеки №3.311 с выходом в Интернет для самостоятельной работы студентови допуском в ЭОС АГАТУ Мультимедийный зал библиотеки №24 -139,5 м ² Адрес:678011, Республика Саха (Якутия), Хангаласский улус (район), с. Октемцы, пер. Моисеева, 16	Оборудование: Компьютеры с программным обеспечением и мультимедийные средства обучения: 1МониторViewSonic, 2.Клавиатура Oklick модель:110м, 3.МышьGenius, 4. Монитор LG FlatronL1918 5.Сист.блокVelton 6.Клавиатура 3Cott 7 МышьGenius 8МониторSamsung 9. Клавиатура Oklick модель:110м, 10. Мышь 4 Tech 11.ПринтерHPDiket 3845, 12.ПринтерXEROXPhaser 3117, 13.IBS «Ирбис»-64, Учебная мебель: Стол одноместный ученический,стол, стулья, стол с 2-мя ящиками, стеллаж для книг. Программное обеспечение: Windows7 Professional; Adobe Reader; Microsoft Office.

3.2 Информационное обеспечение обучения

перечень учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

Основные источники:

№	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Основная литература			
	А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования /.	Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: https://urait.ru/bcode/489849
Дополнительная литература			
	Аллянов, Ю. Н.	Физическая культура: учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр.	М.: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Серия: Профессиональное образование). ISBN 978-5-534-02309-1. — URL: https://urait.ru/bcode/491233

Перечень электронных ресурсов:

№	Наименование
Э1	Сайт библиотеки - https://agatu.ru/nauchnaya-biblioteka/
Э2	Электронный каталог Научной библиотеки АГАТУ на АИБС «Ирбис64»
Э3	Электронная - библиотечная система издательства «Лань» - https://e.lanbook.com/
Э4	Электронный ресурс издательства «ЮРАЙТ» - https://urait.ru/
Э5	Электронно-библиотечная система Znanium.com - http://znanium.com/
Э6	Научная электронная библиотека - http://Elibrary.ru
Э7	ЭОС Moodle - sdo.agatu.ru

Перечень информационных справочных систем:

№	Наименование
С 1	Информационно-правовой портал «Гарант» компании ООО НПП «Гарант-Сервис-Университет» - URL: http://www.garant.ru/
С 2.	СПС Консультант-Плюс компании «Консультант Плюс» - URL: http://www.consultant.ru/
С 3.	Федеральный портал Российское образование - http://www.edu.ru/
С 4.	Лекториум - просветительский проект: массовые открытые онлайн-курсы, открытый видеоархив лекций вузов России - URL: https://www.lektorium.tv/

3.3 Условия реализации учебной дисциплины для студентов с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья**3.3.1. Образовательные технологии**

С целью оказания помощи в обучении студентов с инвалидностью и лиц с ОВЗ применяются образовательные технологии с использованием универсальных, специальных информационных и коммуникационных средств.

Для основных видов учебной работы применяются:

Контактная работа:

- лекции – проблемная лекция, лекция-дискуссия, лекция-презентация, лекция-диалог, лекция-консультация, интерактивная лекция (с применением социально-активных методов обучения), лекция с применением дистанционных технологий и привлечением возможностей Интернета;

- практические и лабораторные занятия - рефераты, доклады, дискуссии, тренировочные упражнения, решение задач, наблюдения, эксперименты и т.д.

- семинарские занятия – социально-активные методы (тренинг, дискуссия, мозговой штурм, деловая, ролевая игра, мультимедийная презентация, дистанционные технологии и привлечение возможностей Интернета);

- групповые консультации – опрос, интеллектуальная разминка, работа с лекционным и дополнительным материалом, перекрестная работа в малых группах, тренировочные задания, рефлексивный самоконтроль;

- индивидуальная работа с преподавателем - индивидуальная консультация, работа с лекционным и дополнительным материалом, беседа, морально-эмоциональная поддержка и стимулирование, дистанционные технологии.

Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров. В качестве самостоятельной подготовки в обучении используется - система дистанционного обучения Moodle.

Самостоятельная работа:

- работа с книгой и другими источниками информации, план-конспекты;

- реферативные (воспроизводящие), реконструктивно-вариативные, эвристические, творческие самостоятельные работы;

- проектные работы;

- дистанционные технологии.

При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для консультаций и выполнения заданий.

3.2.2. Специальное материально-техническое и учебно-методическое обеспечение

При обучении по дисциплине используется система, поддерживающая дистанционное образование - «Moodle» (sdo.agatu.ru), ориентированная на организацию дистанционных курсов, а также на организацию взаимодействия между преподавателем и обучающимися посредством интерактивных обучающих элементов курса.

Для обучающихся лиц с нарушением зрения предоставляются:

- видеоувеличитель- монокуляр для просмотра Levenhuk Wise 8x25;

- электронный ручной видеоувеличитель видео оптик “wu-tv”;

- возможно также использование собственных увеличивающих устройств;

- версия сайта университета <http://www.agatu.ru/> для слабовидящих.

- учебные пособия, методические указания в форме аудиофайла.

Для обучающихся лиц с нарушением слуха предоставляются:

- аудитории со звукоусиливающей аппаратурой (колонки, микрофон)

- компьютерная техника в оборудованных классах 102,202, 221,310

- учебные аудитории с мультимедийной системой с проектором 103,214, 224,308,403,406

- аудиторий с интерактивными досками в аудиториях

- печатные издания (раздел 4.3 настоящей рабочей программы).

Для обучающихся лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата предоставляются:

- система дистанционного обучения Moodle;
- учебные пособия, методические указания в печатной форме
- учебные пособия, методические указания в форме электронного документа .

3.3.3. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины

Контроль результатов обучения осуществляется в процессе проведения практических занятий, лабораторных работ, выполнения индивидуальных работ и домашних заданий (пункт 4.4. настоящей рабочей программы).

Для осуществления процедур текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации инвалидов и лиц с ОВЗ имеются фонды оценочных средств в ИС «Тестирование».

Формы и сроки проведения рубежного контроля определяются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в форме тестирования и т.п.), и может проводиться в несколько этапов. При необходимости, предоставляется дополнительное время для подготовки ответов на зачете или экзамене, аттестация проводится в несколько этапов (по частям), во время аттестации может присутствовать ассистент, аттестация прерывается для приема пищи, лекарств, во время аттестации используются специальные технические средства.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и Оценки результатов обучения
<p>Уметь: У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<p>Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.</p> <p>Методы индивидуального контроля: устный опрос, тестирование, индивидуальные консультации, работа с рабочими листами, исторический диктант, выполнение самостоятельных, практических и контрольных работ, заполнение таблиц, кроссвордов, синквейнов, зачет.</p> <p>Методы группового контроля: семинары, тестирование.</p> <p>Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.</p>

<p>3.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.1.основы здорового образа жизни.</p>	<p>Методы индивидуального контроля: устный опрос, тестирование, индивидуальные консультации, работа с рабочими листами, исторический диктант, выполнение самостоятельных, практических и контрольных работ, заполнение таблиц, кроссвордов, синквейнов, зачет.</p> <p>Методы группового контроля: семинары, тестирование.</p> <p>Формы контроля: индивидуальная, групповая и фронтальная.</p> <p>Методы индивидуального контроля: устный опрос, тестирование, индивидуальные консультации, работа с рабочими листами, исторический диктант, выполнение самостоятельных, практических и контрольных работ, заполнение таблиц, кроссвордов, синквейнов, зачет.</p> <p>Методы группового контроля: семинары, тестирование.</p>
<p>Итоговый контроль: Дифф зачет, зачет</p>	

МИНИСТЕРСТВО СЕЛЬСКОГО ХОЗЯЙСТВА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
**«АРКТИЧЕСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРОТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**
(ФГБОУ ВО Арктический ГАТУ)
Октёмский филиал
Кафедра общеобразовательных дисциплин

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по учебной дисциплине**

СГ.04. Физическая культура

Специальность 21.02.19 Землеустройство

Октёмцы

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

СГ.04. Физическая культура

наименование учебной дисциплины

21.02.19 Землеустройство

код, наименование специальности/профессии

Таблица 1

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Формируемые компетенции ¹	Наименование темы ²	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочных средств	
				Текущий контроль ³	Промежуточная аттестация ⁴
1	2	3	4	5	6
<p>Умения:</p> <p>У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знания:</p> <p>3.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.1.основы здорового образа жизни.</p>	ОК-3, ОК-8	Раздел 1. Социально-культурные, психолого-педагогические и медико-биологические	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Умения:</p> <p>У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знания:</p> <p>3.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.1.основы здорового образа жизни</p>	ОК-3, ОК-8	Раздел 2. Легкая атлетика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Умения:</p> <p>У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-3, ОК-8	Раздел 3. Баскетбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

<p>Знания:</p> <p>3.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.1.основы здорового образа жизни</p>					
<p>Умения:</p> <p>У.1.использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p> <p>Знания:</p> <p>3.1.о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>3.1.основы здорового образа жизни</p>	ОК-3, ОК-8	Раздел 4. Гимнастика	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;
<p>Знать:</p> <p>о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Уметь:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	ОК-3, ОК-8	Раздел 5. Волейбол	2	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;	ДЗ; практическое задание;

¹Столбцы 1, 2 «Результаты обучения – освоенные умения, усвоенные знания»; «ПК, ОК» заполняются в соответствии с разделом 4 рабочей программы «Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины»

²Столбцы 3,4 «наименование темы», «уровень освоения темы» заполняются в соответствии с п.2.2 рабочей программы «Тематический план и содержание учебной дисциплины».

³ Примерный состав КОС для текущего контроля: контрольная работа №1 по теме, разделу; вопросы для устного (письменного) опроса; тест по теме, разделу; реферат, доклад, сообщение, эссе; индивидуальный (групповой) проект, в.т.ч. курсовой проект (работа); лабораторная работа; практические задание (деловая игра, решение ситуационных задач, семинар, круглый стол, расчетно-графическая работа); рабочая тетрадь; портфолио.

⁴ Примерный состав КОС для промежуточной аттестации по учебной дисциплине: контрольная работа по учебной дисциплине; вопросы для устного (письменного) зачета; тест по учебной дисциплине; экзаменационные билеты для устного (письменного) экзамена.

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций.

Таблица 2

ОК	Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) ¹	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
2	1	3	5
ОК-3, ОК-8,	<u>Знает</u> 31. Знать о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	32 знать основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	- реферативное задание; - выполнение индивидуальных заданий;
	<u>Умеет:</u> У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	- Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих содружеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств.	Определение уровня физической подготовленности Оценка результатов выполнения комплексов упражнений, тестирования физических качеств по дневнику самоконтроля Контроль функционального состояния, развития и совершенствования физических качеств и способностей студентов

2.1. Оценка освоения учебной дисциплины

2.2. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине «История России», направленные на формирование общих компетенций.

Перечень объектов контроля и оценки

Таблица

3

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
<p><u>Знать:</u> 31. Знать о роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;</p>	Знание роли физической культуры в общекультурном профессиональном и социальном развитии человека;	
32 знать основы здорового образа жизни	Знание основ здорового образа жизни Демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	
<p><u>Уметь:</u> У1 Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Развитие умения проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями. - Усовершенствование умения преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения - Проявление активного выполнения творческих содружеств в коллективных формах занятий физической культурой - Обоснованный выбор оздоровительных систем на укрепление здоровья. - Развитие координации, реакции, ловкости, силы, быстроты и других физических качеств. 	

Таблица 4

Универсальная шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

Оценка освоения компетенций

Перечень объектов контроля и оценки

Результаты обучения (освоенные общие компетенции)	Основные показатели оценки результата	Оценка (да/нет)
ОК 03 Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях	<ul style="list-style-type: none"> - определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; - применять современную научную профессиональную терминологию; - определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования; - выявлять достоинства и недостатки коммерческой идеи; - презентовать идеи открытия собственного дела в профессиональной деятельности; - оформлять бизнес-план; - рассчитывать размеры выплат по процентным ставкам кредитования; - презентовать бизнес-идею; - определять источники финансирования. 	
ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<ul style="list-style-type: none"> - 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 специальности 	

За правильный ответ на вопросы или верное решение задачи выставляется положительная оценка – 1 балл, в зависимости от уровня выполнения.

За неправильный ответ на вопросы или неверное решение задачи выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

Компетенции оцениваются однозначно «да» или «нет» в зависимости от суммы оценок ОПОР в каждой компетенции. Оценка по каждой ОПОР выставляется как: «да» - 1, «нет» -0.

Уровень оценки компетенций производится суммированием количества ответов «да» (оценок – 1) по ОПОР по всем компетенциям в процентном соотношении от возможной максимальной общей суммы количества оценок ОПОР.

В оценочной ведомости выставляется оценка («да» или «нет») и количество - 1 по каждой компетенции.

Для перевода баллов в оценку применяется универсальная шкала оценки образовательных достижений

Шкала оценки образовательных достижений

Процент результативности	Оценка уровня подготовки	
	оценка компетенций обучающихся	оценка уровня освоения дисциплин;
90 ÷ 100	высокий	отлично
70 ÷ 89	продвинутый	хорошо
50 ÷ 69	пороговый	удовлетворительно
менее 50	допороговый	неудовлетворительно

2.2. Матрица оценок образовательных достижений обучающихся

2.2.1. Оценка достижений обучающихся по результатам дифференцированного

зачета

Группа _____

	Компетенции				max балл	% выполнения	Оценка компетенции
	ОК-3, ОК-8						
Умения и знания*	У1	У2	У3	З1			
Величина баллов **	5	5	5	5	50	100 %	отлично
Ф.И.О. обучающегося							

При оценке компетенций необходимо воспользоваться «Универсальной шкалой оценки».

3. Типовые контрольные задания для оценивания компетенций

3.1. Типовые задания для текущего (рубежного) контроля

1. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развить?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.

Контрольные упражнения для оценки физической подготовленности студентов (юноши и девушки)

1. Сгибание и выпрямление рук в упоре лежа (для женщин руки на опоре высотой до 50 см).
2. Подтягивание на перекладине (мужчины).
3. Поднимание туловища (сед) из положения лежа на спине, руки за головой, ноги закреплены (женщины).

4. Прыжки в длину с места.
5. Бег 100 м.
6. Бег: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
7. Бег на лыжах: мужчины - 3 км, женщины - 2 км (без учета времени).
8. Упражнения с мячом.
9. Упражнения на гибкость.
10. Упражнения со скакалкой.

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности студентов

Обязательные тесты

Юноши

Нормативы (тесты)	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
Бег 100 м.	13,6	14,0	14,3	14,6	15,0
Бег 1000 м.	3.25	3.35	4.00	4.20	4.35
Бег 3000 м.	12,30	12,50	13,30	13,50	14,20
Прыжки в длину с места (см)	250	240	230	223	215
Прыжки в длину (см)	480	460	435	410	390
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	15	12	9	7	5
В висе поднимание ног до касания перекладины (кол-во раз)	10	7	5	3	2

- 4.2. Примерный перечень вопросов по закреплению теоретических знаний, умений и практических навыков, предусмотренных компетенциями (вопросы к зачету/экзамену):
Для промежуточной аттестации

Вопросы зачета

1. Что означает понятие «физическая культура» (ее связь с общей культурой общества). Почему она используется для укрепления здоровья человека?
2. Физическое качество, сила. Какими упражнениями его можно развивать?
3. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению.
4. Физическое качество – быстрота. Какими упражнениями его можно развивать?
5. Что понимается под физическими упражнениями. Основные способы их дозирования.
6. Правила подготовки мест занятия упражнениями, выбор спортивной одежды обуви.
7. Что понимается под физической работоспособностью человека?
8. Первые российские олимпийцы, их спортивные достижения.
9. Влияние регулярных занятий физ.упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания и кровообращения.
10. Что говорят мифы и легенды об истории возникновения олимпийских игр?
11. В чем заключается оздоровительная направленность закалывания?
12. Когда впервые спортсмены СССР приняли участие в олимпиадах, в каких видах спорта, каких результатов добились?
13. Физ.качество – гибкость. Какими упражнениями его можно развивать?

14. Основные способы передвижения человека(ходьба, бег, прыжки) что в них общего и чем они отличаются?
15. Физ.качество- выносливость. Какими упражнениями его можно развивать?
16. Почему на уроках физкультуры необходимо выделять подготовительную(вводную), основную и заключительную часть.
17. Что понимается под двигательным опытом? Его значение для освоения новых двигательных действий.
18. Первая помощь при ушибах, кровотечениях во время занятий физ.упражнениями.
19. Основные способы контроля самоконтроля за физ.нагрузкой на занятиях физ упражнениями.
20. Что понимается под техникой физ. Упражнений, как ее оценивают (основа техники, основное звено, детали).
21. Организация режима дня. Что он в себя включает его значение для здоровья человека.
22. Что понимается под общей физической подготовленностью? Как она влияет на достижения успеха в учебе и трудовой деятельности.
23. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
24. Что понимается под тестированием физической подготовленности. С помощью каких тестов можно определить развитие силы, быстроты, выносливости?
25. Основные правила самостоятельного освоения двигательных действий(от простого к сложному, от освоенного к неосвоенному).
26. Что понимается под физическим развитием человека, от чего оно зависит, как его определяют (рост, вес, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, динамометрия).
27. История возрождения олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в развитии современного Олимпийского движения. Основные положения Олимпийской хартии.
28. Что понимается под правильной осанкой? С помощью каких упражнений осуществляют ее формирование и профилактику нарушений.
29. Задачи и организации самостоятельных занятий по физической подготовке. Какие используют упражнения, как их распределяют в занятии, какова должна быть нагрузка в дополнительной (вводной), основной, заключительной его частях?
30. Для чего проводят физкультминуты, физкультпаузы, какие упражнения в них включают.
31. Формы физического воспитания в семье.
32. Возрастные особенности контингента обучающихся в вузе.
33. Формы организации физического воспитания студентов.
34. Физическая культура в режиме трудового дня.
35. Классификация видов спорта.
36. Критерии эффективности использования здорового образа жизни.
37. Спорт в свободное время студентов.
38. Студенческие спортивные соревнования.
39. Профилактика вредных привычек
40. Личная гигиена и закаливание.
41. Влияние окружающей среды на здоровье.
42. Цели диагностики и ее задачи.
43. Врачебный контроль, его содержание и периодичность.
44. Методика определения нагрузки(пульс, объем легких, дыхание)
45. Физическая подготовка
46. Гигиенический фактор
47. Олимпийские игры в Москве
48. Национальные виды спорта Якутии

49. Олимпийцы Якутии
50. Оздоровительные силы природы
51. Физкультурно-спортивные занятия
52. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
53. Методы физического воспитания
54. Характеристика здорового образа жизни
55. Профилактика травматизма
56. Наследственность и ее влияние на здоровье человека
57. Система чередования нагрузок и отдыха
58. Контроль за факторами внешней среды
59. Физическая культура во внеурочное время
60. Международные игры «Дети Азии»

ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА №1

Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по Совершенствованию техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Задание 1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА №1

Тема: Совершенствование техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Цель работы: Закрепить практические умения и навыки по Совершенствованию техники бега на короткие дистанции: техника низкого старта, стартового ускорения, бег по дистанции, финиширование, специальные упражнения.

Задание 1. Утренняя гимнастика, оздоровительный бег.

Тематики рефератов

1. Баскетбол
2. Виды массажа
3. Виды физических нагрузок, их интенсивность
4. Влияние физических упражнений на мышцы
5. Волейбол
6. Закаливание
7. Здоровый образ жизни
8. История Олимпийских игр как международного спортивного движения
9. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата
10. Общая физическая подготовка: цели и задачи
11. Организация физического воспитания
12. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям

13. Питание спортсменов
14. Правила игры в фут-зал (мини-футбол), утвержденные фифа
15. Развитие быстроты
16. Развитие двигательных способностей
17. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы
18. Развитие силы и мышц
19. Развитие экстремальных видов спорта
20. Роль физической культуры
21. Спорт высших достижений
22. Утренняя гигиеническая гимнастика
23. Физическая культура и физическое воспитание
24. Физическое воспитание в семье
25. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры

