Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Выборнова Любовь Алексеевна
Должность: Ректор
Дата подписания: 03.02.2022 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»
для студентов специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

«Дизайн (в области культуры и искусства)»
углубленная подготовка

Тольятти,2018

Рабочая учебная программа по дисциплине «Физическая культура» включена в основную профессиональную образовательную программу «Дизайн (в области культуры и искусства)» углубленной подготовки специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» решением Президиума Ученого совета

Протокол № 4 от 28.06.2018 г.

Начальник учебно-методического отдела_____ Н.М.Шемендюк
28.06.2018 г.

Рабочая учебная программа по дисциплине разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ № 1391 от 27.10.2014г.

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

Целями освоения дисциплины являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры и спорта для сохранения и укрепления здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

1.2. Компетенции, формируемые в ходе освоения дисциплины.

При освоении дисциплины у обучающихся формируются следующие компетенции:

Код компетенции	Наименование компетенции
1	2
ОК- 10	Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности.

1.3. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине

Результаты освоения дисциплины	Технологии формирования компетенций по указанным результатам	Средства и технологии оценки по указанным результатам
Знает: - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.	Практические и методико-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, выполнение методико-практических заданий.
Умеет: - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники	Практические и методико-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.	Тестирование физической и технической подготовленности, собеседование, индивидуальные задания по разработке программ физического развития и повышения уровня здоровья, выполнение методико-практических заданий, подготовка презентаций.

выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; -осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.		

2. Место дисциплины в структуре образовательной программы

Дисциплина относится к базовым дисциплинам.

Ее освоение осуществляется в первом и втором семестрах.

№ п/п	Наименование дисциплин, определяющих междисциплинарные связи	Вид результата
	Предшествующие дисциплины (практики)	
1	- отсутствуют	
	Последующие дисциплины (практики)	Специальность, код и наименование компетенции(й)
2	Физическая культура	ОК 2. Организовывать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество. ОК 3. Решать проблемы, оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях. ОК 4. Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития. ОК 6. Работать в коллективе, обеспечивать его сплочение, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями. ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации. ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

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

Виды занятий	Первый семестр	Второй семестр

Итого часов	98	112
Лекции (час)		
Практические занятия (час)	52	66
Лабораторные работы (час)		
Самостоятельная работа (час)	46	46
Курсовой проект (работа) (+,-)		
Контрольная работа, семестр	1	
Экзамен, семестр /час.		
Дифференцированный зачет, семестр		2

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				Средства и технологии оценки
		Лекции	Практические занятия	Лабораторные работы	Самостоятельная работа	
1	Легкая атлетика	-	12	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
2	Индивидуальная траектория выбора вида спорта: Волейбол или Плавание*	-	22	-	-	
3	Методико-практический	-	18	-	46	
	Промежуточная аттестация по дисциплине		**52**		**46**	**Контрольная работа**
4	Индивидуальная траектория выбора вида спорта: Баскетбол или Плавание*	-	22	-	-	Формы текущего контроля: тестирование физической, технической и профессионально-прикладной подготовленности, контрольные нормативы.
5	Легкая атлетика	-	22	-	-	
6	Методико-практический		22	-	46	
	Промежуточная аттестация по дисциплине		**66**		**46**	**дифференцированный зачет**
			118		92	

***** 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

1 семестр

1неделя: *Организационно-методическое занятие:* Ознакомление с материально технической базой кафедры «ФВ». Инструктаж по ТБ по лёгкой атлетике и основные задачи года.

2неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Изучение техники ходьбы и бега. Кроссовая подготовка: бег – 2х1000 м (юноши), 2х500 м (девушки) без учёта времени. Развитие выносливости. Эстафета с мячом.

3неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Изучение техника бега по пересеченной местности. Совершенствование техники прыжка в длину с места. Обучение техники бега в гору и под уклон по среднепересеченной местности. Развитие координационных способностей. Встречная эстафета.

4 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. *Тестирование выносливости:* - бег 500 м (девушки), 1000 м (юноши).

5неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Развитие выносливости. Бег равномерной интенсивности по пересечённой местности.

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Изучение методов тестирования физической подготовленности.

6неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности.

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Изучение методов тестирования физической подготовленности.

Тестирование физической подготовленности. Определение уровня силовой выносливости: Сгибание / разгибание рук, в упоре лёжа (или с колен), юноши - из упора на параллельных брусьях.

7неделя: *ТЕХНИКА ПОЖАРНОЙ БЕЗОПАСНОСТИ*: Ознакомление с техникой использования пожарной выкидной эвакуационной лестницей и страховочными системами при эвакуации с верхних этажей зданий при пожаре.

ВОЛЕЙБОЛ: Инструктаж по технике безопасности. Ознакомление с техникой верхней и нижней передач и подач меча. Основные правила игры.

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

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Анализ результатов тестирования физической подготовленности.

8неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Обучение передаче мяча двумя руками сверху и снизу. Обучение нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой передачи мяча двумя руками сверху. Развитие быстроты и ловкости. ПЛАВАНИЕ: вольный стиль – обучение техники работы руками в кроле на груди, техники рук над водой, на спине – обучение дыханию двумя вариантами.

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Изучение методов определения физического развития.

9 неделя: ВОЛЕЙБОЛ Совершенствование нижней подачи. Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Овладение техникой передачи мяча сверху двумя руками сверху. Развитие быстроты и ловкости (игра «Кто быстрее перебросит мяч»).

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

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Определение физического развития.

10 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».

ПЛАВАНИЕ: обучение техники работы рук на спине, обучение старту;

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Анализ результатов физического развития.

11 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование технике верхней подачи. Совершенствование технике передач мяча сверху, снизу двумя руками. Совершенствование нижней подачи. Развитие координационных способностей, ловкости. Игра «Четыре мяча».

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

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Изучение методов антропометрии.

12 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Специальная физическая подготовка. Задачи специальной физической подготовки. Значение специальной физической подготовки волейболистов в связи с особенностями современной игры.

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

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Проведение антропометрических измерений.

13 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. Совершенствование техники подачи. Совершенствование передачи мяча сверху через сетку в тройках и в четвёрках. Игра: «Мяч в зону». Эстафета с элементами волейбола. *Тестирование физической подготовленности:* Определение уровня силовой выносливости мышц пресса (верх.).

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

Методико-практическое занятие: Самооценка телосложения, физического развития и физической подготовленности. Анализ результатов антропометрии.

14 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. *Прием контрольных нормативов по технической подготовленности*: передача мяча сверху двумя руками в стену (расстояние от стены 1м, на высоте девушки – 2,5м; юноши – 3м). Совершенствование нижней и верхней подачи. Учебно-тренировочная игра 6х6 « Пионербол».

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

15 неделя: ВОЛЕЙБОЛ. *Прием контрольных нормативов по силовой подготовке:* статическая выносливость мышц спины, лежа бедрами на скамье. Обучение техники передачи мяча снизу. Совершенствование техники подачи. Развитие координационных способностей: «Гонка мячей».

ПЛАВАНИЕ: совершенствование техники плавания кролем на груди

16 неделя: ВОЛЕЙБОЛ: *Прием контрольных нормативов по технической подготовленности:* подача мяча - верхняя прямая или нижняя прямая по выбору (5 попыток). Оценивается количество результативных подач и техника выполнения. Развитие координационных способностей: «Гонка мячей».

ПЛАВАНИЕ: совершенствование техники плавания кролем на спине

17неделя: ЗАЧЁТНОЕ ЗАНЯТИЕ. *Подведение итога за 1 семестр.* Ознакомление с основными задачами на 2 семестр.

2 семестр

1 неделя: БАСКЕТБОЛ *Техника безопасности во время обучения и совершенствования передачи и бросков.* 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: обучение основам техники плавания вольным стилем, работы ног, скольжению, дыханию;

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.

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

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики.

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

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Разработка индивидуального (личного) комплекса утренней гигиенической гимнастики.

4 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: обучение техники работы рук на спине, обучение старту;

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Разработка индивидуального (личного) комплекса утренней гигиенической гимнастики.

5 неделя: БАСКЕТБОЛ. Физическая подготовка. Задачи физической подготовки. Значение физической подготовки баскетболистов в связи с особенностями современной игры.

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

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Разработка индивидуального (личного) комплекса утренней гигиенической гимнастики.

6 неделя: БАСКЕТБОЛ. *Тестирование физической подготовленности.* Тестирование силовой выносливости мышц пресса: И.п. лёжа на спине, ноги согнуты 90 градусов вертикально, опускание ног до касания пола (касание пяткой), возвращение в и.п. (кол-во раз). 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;

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведение утренней гигиенической гимнастики.

7 неделя: БАСКЕТБОЛ. *Тестирование по физической подготовленности.* Статическая выносливость мышц спины, лежа бедрами на скамье (сек). 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, обучение техники поворотов;

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведение утренней гигиенической гимнастики.

8 неделя: БАСКЕТБОЛ. *Прием контрольных нормативов по технической подготовленности:* Передача от груди двумя руками в стену (за 20 сек) (кол-во раз). 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, спине, совершенствование техники стартов, поворотов;

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведение утренней гигиенической гимнастики.

9 неделя: БАСКЕТБОЛ. *Прием контрольных нормативов по технической подготовленности:* Челночный бег: 2х15 м. Оценивается скорость выполнения (сек). Совершенствование остановке двумя шагами, прыжком. Совершенствование тактики взаимодействия двух игроков против защитника. Совершенствование броска мяча в корзину с 2 ^{x} шагов правой и левой рукой. Совершенствование игровых способностей в игре «Пятнашки мячом».

ПЛАВАНИЕ: совершенствование техники плавания кролем на груди.

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведение утренней гигиенической гимнастики.

10 неделя: БАСКЕТБОЛ. Тактическая подготовка. Двухсторонняя игра.

ПЛАВАНИЕ: совершенствование техники плавания кролем на спине.

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведение утренней гигиенической гимнастики.

11 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике в лесном массиве. Обучение технике бега на средние дистанции. Совершенствование техники спринтерского бега: высокий старт, низкий старт. Развитие прыгучести. Эстафета «Чехарда».

Методико–практическое занятие: Методика составления и проведения утренней гигиенической гимнастики. Проведение утренней гигиенической гимнастики.

12 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Методико-практическое: простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции (мышечная релаксация, тесты).

13 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Обучение технике старта и стартового разгона. Совершенствование технике бега на длинные дистанции. Развитие прыгучести.

14 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. *Тестирование физической подготолвленности:* Из виса на перекладине, подтягивание (юноши). Из виса лёжа на перекладине (Н=90см), подтягивание (девушки) (кол-во раз). Совершенствование техники бега по пересечённой местности в умеренном и соревновательном темпе (3000м. - юноши и 2000м. - девушки). Совершенствование смешанного передвижения (бег с чередованием ходьбой). Развитие скоростной выносливости. Эстафета «Переправа».

15 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Бег по пересечённой местности с преодолением естественных препятствий. Ориентирование на местности.

16 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Совершенствование технике бега по пересеченной местности. Обучение техники бросков набивного мяча двумя руками из различных положений. Встречная эстафета с передачей эстафетной палочки. Развитие гибкости и силы. «Борьба за мяч».

17 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. Кроссовый бег по среднепересеченной местности до 35 мин. с низкой и средней интенсивностью. Определение интенсивности нагрузки по ЧСС.

18 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. *Методико – практическое занятие:* «Методы оценки и коррекции осанки и телосложения». Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития (стандарты, индексы, программы, формулы и др.).

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

20 неделя: ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. *Тестирование выносливости:* кросс 2 км (дев), 3 км (юн.).

21 неделя:. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА Кроссовая подготовка. Повторный бег со средней и высокой интенсивностью от 200-1000 м (3-4х200-400м или 1-2х800-1000м) Совершенствование техники толкания набивного мяча. Развитие координационных способностей, прыгучести. «Светофор»

22 неделя: ЗАЧЁТНОЕ ЗАНЯТИЕ. *Подведение итога за 2 семестр первого курса.* Цели и задачи на летний период по физическому воспитанию.

5.Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

Технологическая карта самостоятельной работы студента

Наименование компетенций	Вид деятельности студентов (задания на самостоятельную работу)	Итоговый продукт самостоятельной работы	Средства и технологии оценки	Обьем часов
1	2	3	4	5
ОК - 10	Выполнение методико-практических заданий.	Отчёт по методико-практической работе (индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально	Экспертная оценка результатов методико-практической работы.	46

		прикладной подготолвки и д.р.).		
			Итого за 1 семестр	46
ОК - 10	Выполнение методико-практических заданий.	Отчёт по методико-практической работе (индивидуальные программы развития физических качеств, коррекции телосложения, оздоровления, профессионально прикладной подготолвки и д.р.).	Экспертная оценка результатов методико-практической работы.	46
			Итого за 2 семестр	46
			Итого	92

Рекомендуемая литература:
Основная:1-4
Дополнительная:5-10

4. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

В начале семестра студентам необходимо ознакомиться с технологической картой дисциплины, выяснить, какие компетенции и результаты освоения дисциплины заявлены (знания, умения). 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 компетенций и 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 (диф.зачет).

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.

5. Паспорт фонда оценочных средств для проведения промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине (контрольная работа, дифференцированный зачет)

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

Код оцениваемой компетенции (или ее части)	Этап формирования	Тип контроля	Вид контроля	Количество элементов
1 семестр				
ОК - 10	Легкая атлетика	текущий	Тестирование физической подготовленности, устный опрос, задания.	17
	Волейбол Плавание	текущий	Тестирование технической подготовленности, устный опрос, задания.	
	Методико-практический	текущий	Экспертная оценка. Отчёт по методико-практической работе.	
	промежуточный		Контрольная работа (по результатам накопительного рейтинга)	
2 семестр				
ОК - 10	Баскетбол Плавание	текущий	Тестирование технической подготовленности, устный опрос, задания.	20
	Методико-практический	текущий	Экспертная оценка. Отчёт по методико-практической работе.	
	Легкая атлетика	текущий	Тестирование физической подготовленности, устный опрос, задания.	
	промежуточный		Дифференцированный зачёт (по результатам накопительного рейтинга)	

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.)
1 СЕМЕСТР	
ОК – 10 Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. ***Знает:*** - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; − основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. ***Умеет:*** - составлять и выполнять комплексы	1. Определение понятия «здоровье» по версии ВОЗ. 2. Сопоставьте процентное соотношения факторов влияющих на здоровье:1 – ЗОЖ, 2 – экология, 3 – наследственность, 4 – медицина.а – 20%, б – 50%, в – 10%, г – 20%. 3. Под здоровым образом жизни следует понимать….. 4. Перечислите формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга. 5. Укажите <u>обязательные</u> тесты ГТО для Вашей возрастной ступени. 6. Укажите тесты ГТО <u>по выбору</u> для Вашей возрастной ступени. 7. Норматив ГТО «Бег на 100 м» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации.

упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; -осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	8. Норматив ГТО «Бег на 2 км» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации. 9. Норматив ГТО «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации. 10. Норматив ГТО «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» определяет уровень развития: а) силы; б) скоростных качеств; 3) выносливости; 4) гибкости; 5) координации. 11. Продемонстрировать тест для определения физического качества гибкость. 12. Продемонстрировать тест для определения физического качества силовая выносливость длинных разгибателей мышц спины. 13. Продемонстрировать тест для определения физического качества силовая выносливость мышц груди и трёхглавой плеча. 14. Проанализировать полученные результаты антропометрических измерений. 15. Продемонстрировать и проанализировать функциональный тест сердечно-сосудистой системы. 16. Выполнение тестов на техническую подготовленность. 17. Выполнение тестов на физическую подготовленность.
2 СЕМЕСТР	
ОК – 10 Использовать умения и знания учебных дисциплин федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования в профессиональной деятельности. ***Знает:*** - о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; – основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; - способы закаливания организма и основные приемы самомассажа. ***Умеет:*** - составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; - выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; - выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной)	1. Характеризует вводную гимнастику в учебной и производственной деятельности. 2. Характеризует физкультпаузу в учебной и производственной деятельности. 3. Характеризует физкультминутку в учебной и производственной деятельности. 4. Перечисляет средства закаливания. 5. Знает методы закаливания. 6. Осмысленно ориентируется в принципах закаливания. 7. Демонстрирует вводную гимнастику с учётом особенной будущей профессиональной деятельности. 8. Демонстрирует физкультпаузу с учётом особенной будущей профессиональной деятельности. 9. Демонстрирует физкультминутку с учётом особенной будущей профессиональной деятельности. 10. Выполняет гимнастику для глаз. 11. Выполняет тесты на техническую подготовленность. 12. Выполняет тесты на физическую подготовленность. 13. Демонстрирует физкультпаузу в режиме учебного дня. 14. Демонстрирует физкультминутку в режиме учебного дня. 15. Демонстрирует практические навыки основ судейства в волейболе.

физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; - осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки; - соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; -осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; - использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; - включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.	16. Демонстрирует практические навыки основ судейства в баскетболе. 17. Выполняет подачи по указанным зонам соперника в волейболе. 18. Выполняет атаку кольца с применением 2-3 технических приёмов в баскетболе. 19. Принимает участие во внутривузовских соревнованиях по волейболу. 20. Принимает участие во внутривузовских соревнованиях по баскетболу.

Тесты определения физической подготовленности

Уровень подготовленности / Тесты	Юноши			Девушки		
	Низкий **2 баллов**	**Средний** **5 баллов**	**Высокий** **7 баллов**	**Низкий** **2 баллов**	**Средний** **5 баллов**	**Высокий** **7 баллов**
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) Бег 3000/2000 вес до 85/70 кг вес более 85/70 кг	 14,30 15,30	 13,10 13,50	 12,00 12,30	 12,15 13,15	 11,20 11,55	 10,15 10,35
3а)* Подтягивания на перекладине вес до 85 кг вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3б) Отжимания в упоре на брусьях Вес до 85 кг Вес более 85 кг	 5 2	 9 7	 15 12			
3а)* Подтягивания на перекладине (Н=90см) Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
3б) Отжимания в упоре лежа Вес до 70 кг Вес более 70 кг				 5 3	 9 7	 15 12
4) Поднимание туловища	20	40	60	20	40	60
5) Из и.п. сед ноги врозь наклон вперед (гибкость)	- 10 см	0 см	+ 10 см	-10см	0 см	+10 см

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

7.2. 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.

7.3. 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

Шкалы оценки уровня сформированности результата (ов)		**Шкала оценки уровня освоения дисциплины**		
Уровневая шкала оценки	*100 бальная шкала, %*	*100 бальная шкала, %*	*5-балльная шкала, дифференцированная оценка/балл*	*недифференцированная оценка*
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 (позвоночника)" [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

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 (MS Word, MS Excel, MS PowerPoint Браузер Internet Explorer.	При выполнении индивидуальных заданий, написании рефератов, подготовке к зачетам.

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

Реализация программы дисциплины в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности требует наличие спортивного комплекса, включающего в себя спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

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.

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.

11.1 Примерная технологическая карта дисциплины «Физическая культура»

Факультет СПО

Кафедра **«Физическое воспитание»,**

преподаватель_____, специальность 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

№	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 подготовленности	5	2-7			*	*				*						*	*		
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	17 9	2 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 Первенствах ПВГУС по видам спора и массовых соревнованиях всероссийского масштаба	не регламентировано	5 -13	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																
	Формы контроля											аттестация								К.р.

-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»

Факультет СПО

Кафедра **«Физическое воспитание»,**

преподаватель_____, специальность 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

№	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	22
1	Тестовые нормативы по физической подготовленности	5	2-7							*	*										*	*	*		
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	22 11	2 1 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 Первенствах ПВГУС по видам спора и массовых соревнованиях всероссийского масштаба	не регламентировано	5 -10	В соответствии с календарём спортивных соревнований.																					
	Формы контроля												аттестация												диф. 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