

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

*ООП.06 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: *очная*

Владивосток 2024

Рабочая программа учебной дисциплины *ООП.06 Физическая культура* разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016, № 1547.

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

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 4 от «20» мая 2024 г.

Председатель ЦМК  *Ю.С. Кравченко*

## **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 *ООП.06 Физическая культура* является частью *обязательных учебных предметов* учебного цикла основной образовательной программы (далее ООП) в соответствии с ФГОС СПО по специальности *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.

<b>Код компетенции</b>	<b>Умения</b>	<b>Знания</b>
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>
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	<b>80</b>
в том числе:	-
лекции (теоретическое обучение)	80
практические занятия	-
лабораторные занятия	-
<b>Консультация</b>	-
<b>Самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	-
Промежуточная аттестация в форме -зачета	

### 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

#### Семестр 1

<b>Наименование разделов и тем</b>	<b>Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>Объем часов</b>	<b>Активные и интерактивные формы занятий</b>
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
<b>Раздел 1</b>	<b>Знакомство</b>	<b>6</b>	

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 Входное тестирование	Определение уровня физической подготовки	2	процесс
1.3 SMART цели.	Для определения целеполагания каждого студента на протяжении образовательного процесса	2	процесс
<b>Раздел 2</b>	<b>ОФП</b>	<b>10</b>	
2.1 Техника выполнения базовых упражнений	Совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Определение качества выполнения базовых упражнений.	10	процесс
<b>Раздел 3</b>	<b>Фитнес</b>	<b>12</b>	
3.1 Общефизическая направленность	Изучение видов фитнеса, определение нагрузки при выполнении упражнений, направленных на восстановление и оздоровления организма, снижению лишнего веса и коррекции фигуры.	12	процесс
<b>Раздел 4</b>	<b>Питание и БЖУ</b>	<b>4</b>	
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.	2	процесс
4.2 Составление плана БЖУ	Расчёт и составлении индивидуального плана питания, для лучшего функционирования организма и улучшения спортивных результатов.	2	процесс

## Семестр 2

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Активные и интерактивные формы занятий
1	2	3	4
<b>Раздел 1</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>12</b>	
1.1 Техника безопасности, цели физкультуры, ценности	Для ознакомления студентов с техникой безопасности, знакомства с преподавателями, понимания основных правил и норм поведения на занятиях	6	знание

1.2 SMART цели	Для определения целеполагания каждого студента на протяжении образовательного процесса	6	процесс
<b>Раздел 2</b>	<b>Кроссфит</b>	<b>16</b>	
2.1 Техника выполнения базовых упражнений	Совершенствования двигательных физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Определение качества выполнения базовых упражнений.	4	процесс
2.2 Приседания	Техника выполнения классического приседания, варианты исполнения приседаний	2	знание
2.3 Отжимания	Техника выполнения отжимания, варианты исполнения отжиманий	4	знание
2.4 Подтягивания	Техника выполнения классического подтягивания, варианты исполнения подтягивания	4	знание
2.5 Работа с весом собственного тела	Техника выполнения упражнений с собственным весом, варианты выполнения упражнений	2	знание
<b>Раздел 3</b>	<b>Стретчинг</b>	<b>4</b>	
3.1 Стретчинг	Изучение направления стретчинг, изучение видов и различие упражнений, использование ЛФК	4	знание
<b>Раздел 4</b>	<b>Круговая тренировка</b>	<b>12</b>	
4.1 Функциональный тренинг	Техника выполнения упражнений, направленных на обучение двигательным действиям, воспитанием физических качеств (сила, выносливость, гибкость, быстрота и координационные способности) и их сочетания	4	знание
4.2 Силовое троеборье (Пауэрлифтинг)	Техника выполнения базовых упражнений (приседание со штангой на плечах, жим штанги лежа на горизонтальной скамье, и становая тяга штанги)	4	знание
4.3 Бодибилдинг	Изучение вида спорта - бодибилдинг	4	знание

### 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.

#### **Основная литература**

1. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст: электронный //ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/401699>
2. Бегидова Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Профессиональное образование).— ISBN 978-5-534-04933-6. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL:<https://www.biblio-online.ru/bcode/408227>
3. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. —137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст:электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/458711/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### **Дополнительная литература**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения предмету "физическая культура" в 2 ч. Часть 1: учебное пособие для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва: Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05755-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblioonline.ru/bcode/410219>.
2. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. —149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/457504/p.2> (дата обращения: 20.04.2020).
3. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2020. — 184 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13023-2. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. с. 2 — URL: <https://urait.ru/bcode/448720/p.2> (дата обращения: 25.04.2020).

#### **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.

	<b>Результаты обучения: умения, знания, общие компетенции</b>	<b>Критерии оценки</b>	<b>Методы оценки</b>
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 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 практических задач.	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).	70-89% - хорошо (4): 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.	
3	Знания: Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения.	50-69% - удовлетворительно (3): 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	
4	Компетенции: Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам; Эффективно взаимодействовать и		

<p>работать в коллективе и команде;</p> <p>Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p>выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.</p> <p>до 50% от МЗСБ - не зачёт (2):</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> <p>Цвет ячейки в столбце “Баллы (оценка)” соответствует оценке в 5-тибальной системе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- красный - 2 - не зачёт;</li> <li>- оранжевый - 3 - удовлетворительно;</li> <li>- зелёный - 4 и 5 - хорошо и отлично.</li> </ul>	
---	--	--

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.

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
(Минобрнауки России)  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Владивостокский государственный университет»

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

*ООП.06 Физическая культура*

программы подготовки специалистов среднего звена  
09.02.07 Информационные системы и программирование

Форма обучения: *очная*

Владивосток 2024

Контрольно-оценочные средства для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебной дисциплине *ООП.06 Физическая культура* разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 09.02.07 Информационные системы и программирование утвержденного приказом Минобрнауки России от 09.12.2016, № 1547.

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

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 4 от « 20 »    мая                      2024    г.

Председатель ЦМК                      *Ю.С. Кравченко*

### 1. Общие сведения

Контрольно-оценочные средства (далее – КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины *ООП.06 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 <sup>1</sup>	Код результата обучения <sup>1</sup>	Наименование результата обучения <sup>1</sup>
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

<sup>1</sup>- 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

<b>Раздел 1 - Знакомство</b>				
Тема 1.1 Техника безопасности, цели физкультур, 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 Входное тестирование	31	Определение уровня физической подготовки	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Тестирование</i>
	У1	Определение уровня физической подготовки	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Тестирование</i>
Тема 1.3 SMART цели	32	Определение целеполагания	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Практическое задание</i>
	У2	Результат достижения поставленной цели		
<b>Раздел 2 - ОФП</b>				
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>
<b>Раздел 3 - Фитнес</b>				
Тема 3.1 Общезначимая 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>
<b>Раздел 4 – Питание и БЖУ</b>				
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 собеседования</i>	<i>Устный опрос в форме 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 наименование раздела (модуля) / темы дисциплины	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1 – Техника безопасности</b>				
Тема 1.1 Техника безопасности, цели физкультур, 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		
<b>Раздел 2 - Кроссфит</b>				
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 и варианты выполнения	<i>Практическое задание</i>	<i>Практическое задание</i>
Тема 2.2 Приседания	33	Техника и варианты выполнения	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Практическое задание</i>
	У3	Выполнение упражнений	<i>Практическое задание</i>	<i>Практическое задание</i>
Тема 2.3 Отжимания	31	Техника и варианты выполнения	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Практическое задание</i>
	У1	Сдача норматива	<i>Практическое задание</i>	<i>Практическое задание</i>
Тема 2.4 Подтягивания	31	Техника и варианты выполнения	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Практическое задание</i>
	У1	Сдача норматива	<i>Практическое задание</i>	<i>Практическое задание</i>



Тема 2.5 Работа с весом собственно о тела	31	Техника выполнения и варианты выполнения упражнений	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Практическое задание</i>
	У1	Выполнение упражнений	<i>Практическое задание</i>	<i>Практическое задание</i>
<b>Раздел 3 - Стретчинг</b>				
Тема 3.1 Стретчинг	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>
<b>Раздел 4 – Круговая тренировка</b>				
Тема 4.1 Функциональный тренинг	31	Уровень знания техники выполнения упражнений, направленных на обучение двигательным действиям	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Тестирование</i>
	У1	Выполнение упражнений	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>
Тема 4.2 Силовое троеборье (Пауэрлифтинг)	33	Техника выполнения базовых упражнений	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Практическое задание</i>
	У3	Выполнение базовых упражнений	<i>Практическое задание</i>	<i>Практическое задание</i>
Тема 4.3 Бодибилдинг	31	Уровень знания вида спорта - бодибилдинг	<i>Устный опрос в форме собеседования</i>	<i>Устный опрос в форме собеседования</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. Техника безопасности
- 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 пятибалльной 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	Удовлетворительно	Неудовлетворительно
Количество правильных ответов	90 % и $\geq$	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 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>«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>