



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

по специальности 43.02.01 Организация обслуживания в общественном питании
факультет туристского сервиса

форма обучения очная блок дисциплин ОГСЭ.04

Всего учебных занятий	332 часов
в том числе: <i>аудиторных</i>	166 часов
из них:	
лекций	20 часов
практических	146 часов
<i>самостоятельных</i>	166 часов
Форма промежуточной аттестации экзамен	7 семестр



Рабочая программа составлена на основании ФГОС СПО и учебного плана МГИИТ
на ПЦК
факультета туристского сервиса

Составитель рабочей учебной программы
Ст. преподаватель В.Д. Чумак

УТВЕРЖДЕНО на заседании ПЦК

Протокол заседания от «30» августа 2016г. № 1

И.о. председателя ПЦК Н.Н. Осокина

СОГЛАСОВАНО:

Декан факультета «Туристский сервис» Т.Г. Пахомова

Руководитель Центра менеджмента качества Е.А. Шкабура

Начальник методического отдела Е.В. Яковлева



1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Содержание программы дисциплины «Физическая культура» определяется Федеральным государственным образовательным стандартом СПО.

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности, наличие которой обеспечивает готовность к социально-профессиональной деятельности, включение в здоровый образ жизни, в систематическое физическое самосовершенствование.

Достижение этой цели предусматривает решение следующих задач:

- создание целостного представления о физической культуре общества и личности, ее роли в личностном, социальном и профессиональном развитии специалиста;
- приобретение основ теоретических и методических знаний по физической культуре и спорту, обеспечивающих грамотное самостоятельное использование их средств, форм и методов;
- формирование осознанной потребности к физическому самовоспитанию, самосовершенствованию, здоровому образу жизни;
- воспитание нравственных, физических, психических качеств и свойств, необходимых для личностного и профессионального развития;
- обеспечение общих и профессионально-прикладной физической подготовленности;
- приобретение опыта творческого использования деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ППССЗ

Физическая культура представлена в ППССЗ как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента во весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого проявляется через гармонизацию духовных и физических сил, формирования таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство. Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-



практических знаний, позитивное, ценностное отношение к физической культуре.

Практический материал состоит из двух подразделов:

- методико-практического, обеспечивающего овладение методами и способами деятельности в сфере физической культуры и спорта для достижения учебных профессиональных и жизненных целей личности;
- учебно-тренировочного, содействующего приобретению опыта творческой практической деятельности, развитию самостоятельности в физической культуре и спорте для физического совершенствования, повышения уровня функциональных и двигательных способностей личности.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

В результате изучения физической культуры студент должен овладеть следующими общими компетенциями:

ОК -2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК -3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

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

Знать:

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

Уметь:

Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.



4. ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Вид занятий	Количество часов в семестр					Всего
	III	IV	V	VI	VII	
-практические занятия	24	24	28	28	42	146
- лекции	4	4	4	4	4	20
- самостоятельные занятия	28	30	32	30	46	166
Итого учебных занятий	56	58	64	62	92	332

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Теоретический курс

Теоретический материал ориентирует на формирование научного мировоззрения, единство научно-практических знаний, позитивные, ценностное отношение к физической культуре.

Лекции (20 часов)

Основы знаний о физкультурной деятельности

Тема 1. Техника безопасности на уроке по физической культуре. Первая помощь при травмах (2 часа)

Соблюдение правил безопасности, охраны здоровья, чести и достоинства граждан при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий.

1. Работники физкультурно-спортивных организаций обязаны соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью.

2. Должностные лица физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений обеспечивают надлежащее техническое оборудование мест проведения спортивных занятий и соревнований в соответствии с правилами безопасности и санитарно-гигиеническими нормами и несут ответственность за охрану здоровья при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурно-спортивных зрелищных мероприятий в соответствии с законодательством РФ.



Медицинская помощь пострадавшему включает в себя следующие мероприятия: первая или доврачебная помощь на месте занятий; транспортировка пострадавшего к месту лечения; квалифицированная и специализированная врачебная помощь до полного выздоровления и восстановления бытовой и профессиональной трудоспособности.

От качества первой помощи в большой степени зависит последующее лечение травм, поэтому необходимо ее оказывать быстро и правильно.

Тема 2. Олимпийские игры (2 часа)

История Олимпийских игр имеет два периода: период Древних Олимпийских игр и период современных Олимпийских игр. Первые Олимпийские игры древности, согласно летописи были проведены в 776 г. до н.э. в честь заключения перемирия между воевавшими государствами Эллады - Афинами и Спартой. Олимпийские игры проводились до 394 г. до н.э. Всего было проведено 293 Игры. В 394 г. до н.э. они были запрещены римским императором христианином Феодосием как проявление языческих верований. Олимпийские игры современности.

Тема 3. Основы здорового образа жизни (2 часа)

Основные понятия: здоровье; образ, уровень, качество и стиль жизни: здоровый образ жизни; дееспособность, трудоспособность; саморегуляция; самонаблюдение, самооценка; установка. Здоровье человека как ценность и факторы его определяющие. Здоровый образ жизни и его взаимосвязь с общей культурой индивида. Составляющие здорового образа жизни. Основные требования к его организации. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни. Критерии эффективности здорового образа жизни.

Тема 4. Работоспособность и средства ее достижения (2 часа).

Основные понятия: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства



и методы развития быстроты, силы, выносливости, гибкости, ловкости. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Тема 5. Виды двигательной деятельности человека (2 часа).

Основные понятия: деятельность, физкультурная деятельность, спортивная деятельность, спортивно-игровая деятельность, соревновательная деятельность. Классификация существующих видов деятельности: виды физических упражнений, тип организуемых занятий физическими упражнениями, социальная направленность, форма проведения занятий.

Тема 6. Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).

Основные понятия: Потребность в физическом совершенствовании, иерархия потребностей, мотив, формирование мотива, внутренние факторы. Одной из главных образований в сфере физической культуры является формирование потребности человека в физическом совершенствовании. Успешность этого процесса определяется наличием свободного времени, материальной базы для занятий физическими упражнениями, общей культурой, а также специальными знаниями, умениями и навыками человека в области физической культуры и спорта.

Тема 7. Развитие самостоятельности и самоконтроля в процессе физкультурно-спортивной деятельности (2 часа).

Основные понятия: активность. Самостоятельность, обучаемость. Качество знаний, учебные умения, приучение к самостоятельным занятиям. Развитие самостоятельности и самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности определяется: воспитанием положительного отношения и интереса к занятиям физическими упражнениями, овладение специальными знаниями, формированием на их основе убеждений. Необходимость систематических занятий.

Тема 8. Спорт в физическом воспитании студентов (2 часа).

Основные понятия: массовый спорт, спорт высших достижений, оздоровительные системы физических упражнений. Содержание. Массовый спорт и спорт высших достижений, их цели и задачи. Спортивная классификация. Студенческий спорт. Система студенческих спортивных



соревнований. Международное спортивное движение. Краткая история Олимпийских игр. Участие спортсменов страны в Олимпиадах.

Тема 9. Физические способности человека и их развитие (2 часа).

Основные понятия: физические способности (качества), методические принципы, коррекция телосложения и функциональной подготовленности, акцентированное и комплексное развитие физических качеств. Содержание. Физиологическая и биохимическая природа проявления физических способностей. Биологические факторы, обуславливающие их развитие. Взаимосвязь и взаимозависимость между физическими качествами при их комплексном развитии. Возможная степень развития каждого из них. Возрастные особенности развития. Методические принципы, средства, методы развития быстроты. Силы, выносливости, гибкости, ловкость. Возможности и условия акцентированного развития отдельных физических качеств.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (2 часа).

Основные понятия: профессионально-прикладная физическая подготовка (ПФП); прикладные физические, психофизические и специальные знания; прикладные умения и навыки; прикладные виды спорта. Содержание. Личная и социально-экономическая необходимость специальной психофизической подготовки к труду. Цели и задачи ПФП. Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных навыков, устойчивости к профессиональным заболеваниям. Прикладная значимость некоторых видов спорта, специальных комплексов упражнений, тренировочных устройств для ПФП. Контроль за эффективностью ПФП с помощью специальных тестов.

Практические занятия

5.2. Распределение часов по темам и видам занятий

3 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1.	Техника безопасности на уроке по физ. культуры. Первая помощь при травмах. Олимпийские игры	4		4	8
2.	Легкая атлетика: развитие выносливости, бег 1000 м		2	2	4



3.	Легкая атлетика : бег 100, 60 м		2	2	4
4.	Легкая атлетика: прыжок в высоту/в длину		2	2	4
5.	Легкая атлетика: кроссовая подготовка , челночный бег.		2	2	4
6.	Легкая атлетика :силовые упражнения		2	2	4
7.	Легкая атлетика : кросс 2000 м		2	2	4
8.	Легкая атлетика : кросс 3000 м		2	2	4
9.	Волейбол :техника передвижения		2	2	4
10.	Волейбол :ведение мяча, блокирование		2	2	4
11.	Волейбол : 3х очковый бросок / штрафной бросок		2	2	4
12.	Волейбол : игра		2	2	4
13.	Волейбол : игра		2	2	4
Общая трудоемкость (час)		4	24	28	56

4 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1.	Техника безопасности на уроке по физ. культуры. Основы здорового образа жизни. Работоспособность и средства ее достижения.	4		6	10
2.	Волейбол : техника передачи		2	2	4
3.	Волейбол : атакующий удар		2	2	4
4.	Волейбол : блокирование/совершенствование		2	2	4
5.	Волейбол : передача/подача мяча		2	2	4
6.	Волейбол : двухсторонняя игра		2	2	4
7.	Легкая атлетика : высокий/низкий старт		2	2	4
8.	Легкая атлетика : бег 100 м/эстафетный бег		2	2	4
9.	Легкая атлетика : передача эстафеты/выносливость		2	2	4
10.	Легкая атлетика : челночный бег/прыжок в длину		2	2	4
11.	Легкая атлетика : метание гранат		2	2	4
12.	Легкая атлетика : бег 2000 м		2	2	4
13.	Легкая атлетика : бег с препятствиями/эстафета		2	2	4
Общая трудоемкость (час)		4	24	30	58



5 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1.	Техника безопасности на уроке по физ. культуры. Виды двигательной деятельности человека. Система специальных знаний о физкультурно-спортивной деятельности.	4		4	8
2.	Легкая атлетика :развитие выносливости		2	2	4
3.	Легкая атлетика : бег 1000 м		2	2	4
4.	Легкая атлетика : бег 100/60 м		2	2	4
5.	Легкая атлетика : прыжок в высоту/ в длину		2	2	4
6.	Легкая атлетика : кроссовая подготовка		2	2	4
7.	Легкая атлетика : челночный бег		2	2	4
8.	Легкая атлетика : силовые упражнения		2	2	4
9.	Легкая атлетика : кросс 2000 м		2	2	4
10.	Легкая атлетика : кросс 3000 м		2	2	4
11.	Волейбол : техника передвижения		2	2	4
12.	Волейбол : ведение мяча, блокирование		2	2	4
13.	Волейбол : 3х очковый бросок / штрафной бросок		2	2	4
14.	Волейбол : игра		2	2	4
15.	Волейбол : игра		2	2	4
Общая трудоемкость (час)		4	28	32	64

6 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1.	Техника безопасности на уроке по физ. культуры. Развитие самостоятельности и самоконтроля в физкультурно-спортивной деятельности. Спорт в физическом воспитании студентов.	4		2	6
2.	Волейбол : техника передачи		2	2	4
3.	Волейбол : атакующий удар		2	2	4
4.	Волейбол : блокирование/ совершенствование		2	2	4
5.	Волейбол : передача/подача мяча		2	2	4
6.	Волейбол : двухсторонняя игра		2	2	4
7.	Легкая атлетика : высокий/низкий старт		2	2	4
8.	Легкая атлетика : прыжок в длину		2	2	4
9.	Легкая атлетика : бег 100 м/эстафетный		2	2	4



	бег				
10.	Легкая атлетика : передача эстафеты		2	2	4
11.	Легкая атлетика : выносливость/челночный бег		2	2	4
12.	Легкая атлетика : метание гранаты		2	2	4
13.	Легкая атлетика : бег 2000 м		2	2	4
14.	Легкая атлетика : бег с препятствиями		2	2	4
15.	Легкая атлетика : эстафета		2	2	4
Общая трудоемкость (час)		4	28	30	62

7 семестр

№ п.п.	наименование разделов и тем	лекции	практические занятия	самостоят. работа студентов	ВСЕГО часов по теме
1.	Техника безопасности на уроке по физ. культуре. Физические способности человека и их развития. Профессионально-прикладная физическая подготовка.	4		4	8
2.	Легкая атлетика : развитие выносливости		2	2	4
3.	Легкая атлетика : бег 1000 м		2	2	4
4.	Легкая атлетика : бег 100 м		2	2	4
5.	Легкая атлетика : бег 60 м		2	2	4
6.	Легкая атлетика : прыжок в высоту		2	2	4
7.	Легкая атлетика : прыжок в длину		2	2	4
8.	Легкая атлетика : кроссовая подготовка		2	2	4
9.	Легкая атлетика : челночный бег		2	2	4
10.	Легкая атлетика : силовые упражнения		2	2	4
11.	Легкая атлетика : силовые упражнения		2	2	4
12.	Легкая атлетика : кросс 2000 м		2	2	4
13.	Легкая атлетика : кросс 3000 м		2	2	4
14.	Волейбол : техника передвижения		2	2	4
15.	Волейбол : ведение мяча		2	2	4
16.	Волейбол : блокирование		2	2	4
17.	Волейбол : 3х очковый бросок		2	2	4
18.	Волейбол : 3х очковый бросок		2	2	4
19.	Волейбол : штрафной бросок		2	2	4
20.	Волейбол : игра		2	2	4
21.	Волейбол : игра		2	2	4
22.	Волейбол : игра		2	2	4
Общая трудоемкость (час)		4	42	46	92



1. Строевые упражнения – повороты в движении.

Перестроение из колонны по 2 и по 4 в колонну по 1 разведением и слиянием.
 Перестроение из колонны по 2 в колонну по 1 разведением и слиянием.
 Перестроение из колонны по 1 в колонну по 2, 4 дроблением и сведением.

2. Обще-развивающие упражнения – упражнения на все группы мышц.

Ходьба на месте с гантелями (30 с), бег на месте (1 мин), бег 200 м, прыжки вперед на двух ногах, поочередно на левой, правой ноге 10 мин, руки в стороны сжать в кулаки, круговое вращение вперед-назад, ходьба на пятках, носках, внешний и внутренний сторонах стопы. Ходьба присев длинным шагом (гусиный шаг).

3. Легкая атлетика – беговые, прыжковые упражнения.

Метания меча, спринтерский бег, прыжок в длину, прыжок в высоту, длительный бег.

4. Подвижные игры – упражнения на ловкость и скорость.

Подвижные игры в большей степени способствуют воспитанию физических качеств: быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость.

5. Баскетбол – командная игра, развивающая меткость.

Ведение мяча, передача мяча, бросок в прыжке, штрафной бросок.

6. Волейбол – командная игра на развитие реакции.

Стойка игрока, передача мяча над собой, передача через сетку, нижняя прямая подача, техника владения мячом.

Контрольные нормативы

Направленность задания	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
Оценка	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Бег 2000 м (мин)	10	11.30	12.20	13	13.20					
1.Бег 3000 м (мин)						12.2	13.0	13.4	14.1	14.3
2.Поднимание туловища из положения лежа (кол-во раз)	50	45	38	30	32					



3.Подтягивание на перекладине (кол-во раз)						13	11	9	7	5
4.Бег 100 м (сек)	16.0	16.3	16.8	17.3	18.6	13.4	13.9	14.2	14.6	14.9

Направленность задания	Девушки					Юноши				
	5	4	3	2	1	5	4	3	2	1
1.Бег на лыжах 3км (мин)	18.3	19	20	20.3	21.3					
1.Бег на лыжах 5 км (мин)						25	26.3	27	28.3	30
2.Плавание 50 м (мин/сек)	1.05	1.12	1.20	1.30	б/вр	42.0	46.0	50.0	57.0	б/вр
3.Прыжки в длину с места см	1.80	1.70	1.60	1.50	1.40	240	230	225	215	205
4.Прыжки в длину или в высоту с разбега см	350	340	320	300	270	440	415	410	390	370
5.Метание гранаты 500 гр. (м) 700 гр. (м)	115	110	105	100	90	140	135	130	125	120
6.Подтягивания лежа (перекладина на высоте 100 см) Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках (кол-во раз)	21	19.5	18	16	14	36	34	32	30	27

Студенты со специально медицинской группой выполняют все задания без учета времени.



6. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.

6.1. Студенты должны придерживаться следующих методических рекомендаций: соблюдать сроки прохождения медицинского осмотра; соблюдать правила техники безопасности на занятиях по физической культуре на спортивных сооружениях и спортивных площадках института; последовательно осваивать тематику практических занятий; соблюдать индивидуально - дифференцированные нагрузки в процессе занятий; обрабатывать пропущенные практические занятия, если студент пропустил без уважительной причины; допускать студентов к выполнению контрольных физических нормативов только при условии регулярного посещения практических занятий и при наличии допуска врача к занятиям по физической культуре; осуществлять ежемесячный контроль успеваемости студентов в форме текущего контроля. В отдельных случаях практические занятия по физической культуре могут быть заменены написанием рефератов по прочитанным лекциям, или судейство матчей.

6.2. Методические рекомендации по написанию рефератов

1. Оформить титульный лист.
2. Написать содержание.
3. Написать введение и заключение работы. Во введении раскрыть актуальность темы, в заключении обобщить основные выводы по своей работе. Объем работы не менее 18 печатных страниц.
4. Правильно сделать ссылки на цитируемых авторов. Список литературы оформляется согласно алфавиту.
5. Шрифт Times New Roman, кегль 14, интервал – 1,5; Параметры страницы: сверху, снизу – 20 мм, слева – 30 мм, справа – 10 мм, выравнивание по ширине.
6. Для получения положительной оценки за выполненную работу необходимо зачитать доклад по времени на 5-6 минут, затем ответить на вопросы.

7. Перечень рекомендуемой литературы

Основная литература

1. Виленский М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие. – М.: Кнорус, 2016. – 240 с.



- Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура: учебник. – М.: Кнорус, 2016. – 255 с.
- Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебник. – М.: Гардарики, 2010. – 312 с.: ил.

Дополнительная литература

- Андрюхина Т.В., «Физическая культура: базовый уровень». Под редакцией Виленского М.Я. - М.: «Русское слово», 2015.
- Вайнбраум Я.С. «Гигиена физического воспитания и спорта: учебное пособие 3-е изд. – М.: «Академия»б 2011.
- Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. «Теория и методика физического воспитания и спорта». - М.: «Академия», 2011.
- Волков В.М., Мильнер Е.Г. «Человек и бег».- М.: «Учитель», 2011.

8. Материально-техническое обеспечение:

№	Наименование сооружения/объекта	Адрес	Назначение спортивных площадок	Технические данные/размеры, площадь
1.	Зал № 1, игровой зал (2-й этаж)	Кронштадтский б-р 43А	Баскетбол, волейбол, футбол, гимнастический зал	36,00 x 18,00м 648 м ²
2.	Зал № 1, игровой зал (2-й этаж)	Кронштадтский б-р 43А	Медицинская группа	36,00 x 18,00м 648 м ²
3.	Каб № 425, ЛФК	Кронштадтский б-р 43А	Медицинская группа	25,5 м ²
4.	Площадка для волейбола, искусственным покрытием	Кронштадтский б-р 43А	волейбол	360,00 м ²
5.	Полоса препятствий	Кронштадтский б-р 43А	л/а	85 м ²

Количество спортивных залов – 1. Общая площадь – 648 м²

Количество плоскостных площадок – 2. Общая площадь – 445 м²

Все залы и спортивные площадки оснащены необходимым оборудованием и инвентарем.

9. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Текущий контроль - на практических занятиях.



Форма итогового контроля – экзамен.

Контрольные занятия обеспечивают информацию о степени освоения теоретических и методических знаний – умений, о динамике физического развития, физической подготовленности студента. Критериями результативности знаний выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума – регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных контрольных упражнений. Студенты, выполняющие рабочую учебную программу, оцениваются по трем разделам учебной деятельности: теоретическому, методико-практическому и учебно-тренировочному. Условиями допуска к контрольным заданиям (упражнениям) является регулярность посещения учебных занятий и результатов выполнения контрольных заданий и упражнений.

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Критерии оценивания по физической культуре являются *качественными* и *количественными*.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включенными в обязательный минимум содержания образования и в студенческий образовательный стандарт.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватели реализуют не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитательную функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических



качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные способности студентов (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом преподавателю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство студента, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Итоговая отметка выставляется студентам за овладение темы, раздела, семестра за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные студентом за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки студентов:

1. Знания

При оценивании знаний по дисциплине "Физическая культура" учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности	За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки	За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике	За непонимание и незнание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками



Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод.

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
1	2	3	4
Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим студентом; уверенно выполняет учебный норматив	При выполнении студент действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок	Двигательное действие в основном выполнено правильно, допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Студент не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Студент умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в	Студент: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя или не выполняется	Студент не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов



конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги	незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги	один из пунктов	
--	--	-----------------	--

4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка 5	Оценка 4	Оценка 3	Оценка 2
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту студента в показателях физической подготовленности за определённый период времени	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту	Студент не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Общая оценка успеваемости складывается по видам программ: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике - путём сложения конечных оценок, полученных студентом по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

Оценка успеваемости за учебный год производится на основании оценок за учебные семестры с учётом общих оценок по отдельным разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Показатели контроля и оценки результатов освоения компетенций:



Результаты (компетенции)	Основные показатели оценки результата	Формы и методы контроля и оценки
ОК -2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	Сдача норм ГТО, выполнение практических упражнений , экзамен, СРС
ОК -3	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Сдача норм ГТО, выполнение практических упражнений , экзамен , СРС
ОК -6	Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Сдача норм ГТО, выполнение практических упражнений , экзамен , СРС