

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Иркутский государственный университет путей сообщения»  
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА  
приказом ректора  
от «08» мая 2020 г. № 266-1

## Б1.В.ДВ.01.01 Общая физическая подготовка рабочая программа дисциплины

Направление подготовки – 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических систем и комплексов

Профиль подготовки – Сервисное обслуживание транспортно-технологических систем и комплексов

Программа подготовки – прикладной бакалавриат

Квалификация выпускника – бакалавр

Форма обучения – очная

Нормативный срок обучения – 4 года

Кафедра-разработчик программы – Физическая культура и спорт

Общая трудоемкость в з.е. – 0

Формы промежуточной аттестации в семестрах:

Часов по учебному плану – 342

зачет – 2, 3, 4, 5, 6

### Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр	2	3	4	5	6	Итого
Число недель в семестре	18	18	18	18	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
<b>Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>
– практические	72	72	72	72	54	342
<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>54</b>	<b>342</b>

ИРКУТСК

<b>1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
<b>1.1 Цели освоения дисциплины</b>	
1.	формирование жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни;
2.	укрепление здоровья, физического развития обучающихся;
3.	развитие координационных и кондиционных способностей;
4.	приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
5.	воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;
6.	формирование навыков правильной осанки;
7.	воспитание морально-волевых качеств, формирование навыков культуры поведения.
<b>1.2 Задачи освоения дисциплины</b>	
1.	достичь гармоничного развития мускулатуры тела и соответствующей силы мышц;
2.	приобрести общую выносливость;
3.	повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
4.	улучшить проявление ловкости в самых разнообразных (бытовых, трудовых, спортивных) действиях, умение координировать простые и сложные движения;
5.	научиться выполнять движение без излишних напряжений, овладеть умением расслабления.
<b>1.3 Цель воспитания и задачи воспитательной работы в рамках дисциплины</b>	
<b>Профессионально-трудовое воспитание обучающихся</b>	
Цель профессионально-трудового воспитания – формирование у обучающихся осознанной профессиональной ориентации, понимания общественного смысла труда и значимости его для себя лично, ответственного, сознательного и творческого отношения к будущей деятельности, профессиональной этики, способности предвидеть изменения, которые могут возникнуть в профессиональной деятельности, и умению работать в изменённых, вновь созданных условиях труда.	
Цель достигается по мере решения в единстве следующих задач:	
– формирование сознательного отношения к выбранной профессии;	
– воспитание чести, гордости, любви к профессии, сознательного отношения к профессиональному долгу, понимаемому как личная ответственность и обязанность;	
– формирование психологи профессионала;	
– формирование профессиональной культуры, этики профессионального общения;	
– формирование социальной компетентности и другие задачи, связанные с имиджем профессии и авторитетом транспортной отрасли.	

<b>2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП</b>	
<b>2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося</b>	
1.	Изучение дисциплины «Общая физическая подготовка» основывается на знаниях обучающихся, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура и спорт»
<b>2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее</b>	
1.	БЗ.Б.01 Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты

**3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ,**

<b>СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК-8</b> способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	
<b>Минимальный уровень освоения компетенции</b>	
Знать	научно-практические основы физической культуры и спорта
Уметь	творчески использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа жизни;
Владеть	средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности.
<b>Базовый уровень освоения компетенции</b>	
Знать	роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
Уметь	составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма.
Владеть	навыками самоконтроля за эффективностью занятий физическими упражнениями.
<b>Высокий уровень освоения компетенции</b>	
Знать	основные двигательные тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности.
Уметь	выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности.
Владеть	методами и средствами развития физических качеств, оценивать уровень физической подготовленности.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен**

<b>Знать</b>	
1.	1. Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; 2. Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; 3. Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности.
<b>Уметь</b>	
1.	1. Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; 2. Выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; 3. Осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; 4. Применять приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.
<b>Владеть</b>	
1.	1. Системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья; 2. Средствами, методами для физического совершенства; 3. Приёмами профессионально-прикладной физической подготовки.

**4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
	<b>Раздел 1 ОФП (Общая физическая подготовка)</b>				
1.1	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития силовых и скоростно-силовых качеств: (пр)	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.2	Упражнения на силовую выносливость, на растяжку по группам мышц. Обучение и совершенствование техники выполнения обще-развивающих упражнений. (пр)	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

1.3	Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры. (пр)	2	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
	Зачет	2		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.4	Многосуставные движения: выпады, приседания, жимы, тяги, наклоны. (пр)	3	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.5	Методика разучивания аэробно-танцевальных упражнений. (пр)	3	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.6	Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе. (пр)	3	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
	Зачет	3		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.7	Обучение технике и совершенствование техники упражнений для развития гибкости и подвижности в суставах. Общая и специальная физическая подготовка. Базовые и изолирующие упражнения. (пр)	4	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.8	Обучение, совершенствование техники бега на короткие дистанции. (пр)	4	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.9	Техника удара по футбольному мячу, кроссовая подготовка, ускорение, жонглирование мяча ногой и головой. (пр)	4	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
	Зачет	4		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.10	Изучение техники выполнения упражнений для брюшного пресса . Изучение техники выполнения упражнений на тренажерах(пр)	5	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.11	Обучение, совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. (пр)	5	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.12	Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча. (пр)	5	24	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
	Зачет	5		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.13	Тактика выполнения упражнений для развития физических качеств в достижении определённых результатов в строительстве мышечного корсета тела, а также опорно-	6	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

	связочного аппарата. (пр)				
1.14	Старт, бег на дистанции, финиширование. Бег с переменной скоростью и ускорениями. (пр)	6	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
1.15	Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов. (пр)	6	18	ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2
2.	<b>Зачет</b>	6		ОК-8	Л1.1 Л1.2 Л1.3 Л1.4 Л2.1 Л2.3 Э1 Э2

<b>5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ</b>				
<p>Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разработан в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.</p> <p>Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине оформлен в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещён в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>				

<b>6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ</b>				
<b>6.1 Учебная литература</b>				
<b>6.1.1 Основная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л1.1	Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.	Теория и методика физической культуры и спорта	М.: Академия 2014 г-480 с.	70
Л1.2	Чеснова Е.Л.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=210945</a>	М.: Директор-Медиа 2013	100% онлайн
Л1.3	Чертов Н.В.	Физическая культура <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=241131</a>	Ростов-н/Д: Изд-во Южного федерал. ун-та, 2012	100 % онлайн
Л1.4	Говорушкина В.Н., Гришина Г.А., Павличенко А.В., Панасенко А.Н.	Физическая культура	Иркутск: ИрГУПС 2011	941
<b>6.1.2 Дополнительная литература</b>				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л2.1	Ю.И. Евсеев	Физическая культура	Ростов-н/Д	100%

		URL://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=271591	2014	онлайн
Л2.2	Попов В. Б.	555 специальных упражнений в подготовке легкоатлетов. <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_view_red&amp;book_id=298259</a>	М.: Человек 2012	100% онлайн
Л2.3	Мишенькина В.Ф, Эртман Ю.Н, Ковыршина Е.Ю, Кириченко В.Ф	Волейбол. Баскетбол. Гандбол : Организация и проведение соревнований по спортивным играм <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	СибГУФК, 2014	100% онлайн
Л2.4	Голякова Н.Н	Оздоровительная аэробика <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429370&amp;sr=1</a>	М.: Директ-Медиа 2015	100% онлайн
Л2.5	Сухолозова М. А., Бутакова Е.	Основы теории и методики преподавания гимнастики <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1">http://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&amp;id=429357&amp;sr=1</a>	ВГСПУ "Перемена" 2012	100% онлайн

### 6.1.3 Методические разработки

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Л3.1	Коробченко А.И	Самоконтроль студентов при занятиях физкультурой и спортом	Иркутск: ИрГУПС 2011	94
Л3.2	Хомяков Г.К., Павличенко А.В., Исмиянов В.В.	Развитие силовой выносливости у студентов вузов <a href="https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php">https://sdo.iriit/modules/info/info_view.php</a>	Иркутск: ИрГУПС 2009	100 % онлайн

### 6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке / 100% онлайн
Не предусмотрено				

### 6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

Э.1	сайт библиотеки ИрГУПС: <a href="http://irbis.iriit.ntb/">http://irbis.iriit.ntb/</a>
Э.2	ЭБС « Университетская библиотека онлайн» <a href="http://biblioclub.ru/">http://biblioclub.ru/</a>

### 6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)

#### 6.3.1 Перечень базового программного обеспечения

6.3.1.1	ОС Microsoft Windows XP Professional, количество – 227, лицензия № 44718499; ОС Microsoft Windows 7 Professional, количество – 100, лицензия № 49379844
6.3.1.2	Офисный пакет Microsoft Office 2010, количество – 155, Лицензия № 48288083; Libre Office v. 5.2, свободно распространяемое ПО, <a href="https://ru.libreoffice.org">https://ru.libreoffice.org</a>

#### 6.3.2 Программного обеспечения нет.

#### 6.3.3 Перечень информационных справочных систем

6.3.3.1	Консультант Плюс
---------	------------------

### 6.4 Правовые и нормативные документы

Не предусмотрено	
------------------	--

## 7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ

1.	Практические занятия проводятся по адресу: г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4,12
----	---

<p>На кафедре «Физическая культура и спорт» 2 спортивных зала общей физической подготовки - 57,4 кв.м., 56,9 кв.м, оборудованные зеркалами.</p> <p>В роще «Звездочка» на открытом воздухе расположена волейбольная, футбольная, баскетбольная площадка.</p> <p>Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – каб. 5 (по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 4)</p>
---

<b>8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ</b>	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Практические	<p>Практическое занятие - это форма организации учебного процесса, предполагающая выполнение студентами по заданию и под руководством преподавателя одной или нескольких практических работ. И если на лекции основное внимание студентов сосредоточивается на разъяснении теории конкретной учебной дисциплины, то практические занятия служат для обучения методам ее применения. Как правило, практические занятия ведутся параллельно с чтением основных курсов. Главной их целью является усвоение метода использования теории, приобретение практических умений, необходимых для изучения последующих дисциплин. Цель практических занятий - углублять, расширять, детализировать знания, полученные на лекции, в обобщенной форме и содействовать выработке навыков профессиональной деятельности. Она должна быть ясна не только педагогу, но и студентам.</p>
<p>Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИрГУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>	

**Приложение 1 к рабочей программе по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
для проведения текущего контроля успеваемости  
и промежуточной аттестации по дисциплине  
Б1.В.ДВ.01.02 Спортивные игры**

Фонд оценочных средств рассмотрен и одобрен на заседании кафедры «Физическая культура и спорт» \_\_.\_\_.20\_\_ г., протокол № \_\_.



## 1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина «Спортивные игры» участвует в формировании компетенций:

**ОК-8** способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

**Таблица траекторий формирования у обучающихся компетенций ОК-8  
при освоении образовательной программы**

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплин (модулей)/ практик, участвующих в формировании компетенции	Семестр изучения дисциплины	Этапы формирования компетенции
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Б1.В.ДВ.01.02 «Спортивные игры»	2-6	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-8  
планируемым результатам обучения**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины (модуля)/практики	Уровни освоения компетенций	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенции)
ОК-8	способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	«Спортивные игры»	Минимальный уровень	Знать: особенности воздействия двигательной активности на организм человека, правила оказания первой помощи.
				Уметь: составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его.
				Владеть: играть в спортивные игры с соблюдением основных правил.
			Базовый уровень	Знать: способы сохранения и укрепление здоровья.
				Уметь: выполнять физические упражнения для развития физических навыков;организма.
				Владеть: индивидуальными навыками владения мячом (футбол, баскетбол, волейбол)
Высокий уровень	Знать: значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.			
	Уметь: заботиться о своем здоровье.			

				Владеть: навыками проведения спортивных мероприятий по видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол).
--	--	--	--	--

**Программа контрольно-оценочных мероприятий  
за период изучения дисциплины**

№	Неделя	Наименование контрольно-оценочного мероприятия	Объект контроля (понятия, тема / раздел дисциплины, компетенция, и т.д.)	Наименование оценочного средства (форма проведения*)
<b>2 семестр</b>				
1.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Раздел 1. Спортивные игры (футбол, волейбол, баскетбол) Тема: Правила поведения студента на занятиях по баскетболу. Стойки и перемещения баскетболиста. Повороты без мяча и с мячом. Передача мяча Тема: Особенности и организация проведения занятий по волейболу. Воспитание физических качеств при занятиях волейболом. Изучение техники игры. Тема: Особенности и организация проведения занятий по футболу. Воспитание физических качеств при занятиях футболом. Изучение техники игры.</p>	ОК-8  Контрольные нормативы.
<b>3 семестр</b>				
2.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Тема: Передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча. Ловля мяча в движении. Ведение мяча. Тема: Упражнения для изучения совершенствования техники перемещения в волейболе. Нижняя прямая подача мяча. Тема: Упражнения для изучения и совершенствования техники остановки и поворотов в футболе. Удар серединой подъема по неподвижному мячу с разбега.</p>	ОК-8  Контрольные нормативы.
<b>4 семестр</b>				
3.	18	Промежуточная аттестация – зачет	<p>Тема: Бросок двумя руками сверху (от головы), бросок одной рукой от головы. Бросок в прыжке. Тема: Нижняя боковая подача, верхняя прямая подача, верхняя боковая подача волейбольного мяча. Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения подачи. Тема Удар внутренней части подъема, внешней части подъема,</p>	ОК-8  Контрольные нормативы.

			носком, резаные удары футбольного мяча.		
<b>5 семестр</b>					
4.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема: Техника защиты в баскетболе: стойка с выставленной вперед ногой, стойка с расположением стоп параллельно, вырывание мяча, выбивание мяча. Накрывание перехват мяча. Тема: Передачи в волейболе (передача вперед, назад) Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения передач. Тема: Удары по мячу головой( серединной лба без прыжка, в прыжке). Техника приема мяча (остановка мяча ногой, бедром, грудью, головой) Упражнения по совершенствованию техники выполнения остановки мяча.	ОК-8	Контрольные нормативы.
<b>6 семестр</b>					
5.	18	Промежуточная аттестация – зачет	Тема Изучение тактики игры баскетбол в нападении. Индивидуальные действия без мяча, с мячом. Групповые взаимодействия. Заслон. Тема: Нападающие удары (прямой нападающий удар, боковой нападающий удар) Упражнения для изучения и совершенствования техники выполнения нападающего удара в волейболе. Тема: Техника ведения мяча в футболе. Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств футболистов.	ОК-8	Контрольные нормативы.

## **2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания**

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Перечень оценочных средств, используемых для оценивания компетенций на различных этапах их формирования, а так же краткая характеристика этих средств приведены в таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
<b>Текущий контроль успеваемости</b>			
1	Контрольные нормативы	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы, развить исследовательские, познавательные умения и способности, творческой инициативы, а также оценить их умение аргументировать собственную точку зрения.	Нормативы
<b>Промежуточная аттестация</b>			
	зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения, навыков и (или) опыта деятельности обучающегося по дисциплине. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся	Контрольные нормативы

**Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета , а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций**

Шкалы оценивания	Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 32 балла. Посещения учебных занятий.	Высокий
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 28 балла. Посещения учебных занятий	Базовый
	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать не менее 21 балла. Посещения учебных занятий	Минимальный
«не зачтено»	По результатам сдачи контрольно-зачетных нормативов набрать менее 21 балла. Плохое посещение	Компетенции не сформированы

**3 Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы**  
Зачетные нормативы по физической культуре

для обучающихся основного отделения,  
мужчины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на перекладине (раз)	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Силовой переворот на перекладине в упор (раз)	1	5	4	3	2	1
	2	6	5	4	3	2
	3	7	6	5	4	3
Прыжок в длину с места (см)	1	235	230	225	220	215
	2	240	235	230	225	220
	3	245	240	235	230	225
В висе поднимание ног до касания перекладины (раз)	1	10	9	8	7	6
	2	11	10	9	8	7
	3	12	11	10	9	8
Отжимание (раз)	1	40	38	36	34	32
	2	44	42	40	38	36
	3	46	44	42	40	38
Бег 100м (сек.)	1	13,8	14,0	14,2	14,4	14,6
	2	13,6	13,8	14,0	14,2	14,4
	3	13,4	13,6	13,8	14,0	14,2
Бег 3000м (мин. сек.)	1	12,30	12,45	13,00	13,15	13,30
	2	12,15	12,30	12,45	13,00	13,15
	3	12,00	12,15	12,30	12,45	13,00

Зачетные нормативы по физической культуре  
для обучающихся основного отделения,  
женщины

Виды упражнений	Курс	Нормативы				
		5	4	3	2	1
Подтягивание на низкой перекладине	1	12	9	7	5	2
	2	13	10	8	6	3
	3	14	11	9	7	4
Поднимание	1	52	50	48	46	44

<b>туловища из положения лежа</b>	2	54	52	50	48	46
	3	56	54	52	50	48
<b>Прыжок в длину с места</b>	1	175	170	165	160	155
	2	180	175	170	165	160
	3	185	180	175	170	165
<b>Отжимание (девушки от гимнастическо й скамейки)</b>	1	20	15	12	9	6
	2	22	17	14	11	8
	3	24	19	16	13	10
<b>Бег 100м</b>	1	16,6	17,0	17,4	17,8	18,2
	2	16,4	16,8	17,2	17,6	18,0
	3	16,2	16,6	17,0	17,4	17,8
<b>Бег 2000м</b>	1	10,30	10,45	11,00	11,15	11,30
	2	10,20	10,35	10,50	11,05	11,20
	3	10,10	10,25	10,40	10,55	11,10