Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чижов Александр Петрович
Должность: Директор филиала СибГУ в г. Лесосибирске
Дата подписания: 23.09.2023 11:52:27
Уникальный программный ключ:
bdf6e99bfcc4944b52cae00e83cf259c6c85dda39624c7604c3fcac0cdef0efd

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М.Ф. Решетнева»
(филиал СибГУ в г. Лесосибирске)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО - ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ

Направление подготовки
39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа с различными категориями населения

Уровень высшего образования
бакалавриат

Форма обучения
заочная

Красноярск 2022

Рабочая программа дисциплины составлена в соответствии с актуализированным федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования бакалавриатапо направлению подготовки 39.03.02 Социальная работа, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерацииот« 05» февраля 2018 г. № 76

Разработчики рабочей программы дисциплины:

Старший преподаватель _____ В.А. Звягинцева
учёная степень, учёное звание, должность Подпись И.О. Фамилия

Руководитель ОПОП, Е.В. Соколова
к.соц.н., доцент,
зав. кафедрой ГСПД

_____
учёная степень, учёное звание, должность Подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании кафедрыгуманитарных и социально-политических дисциплин

от«3» октября 2022 г. протокол № 7а

Заведующий кафедрой
к. соц. н., доцент _____ Е.В. Соколова
должность, учёная степень, учёное звание Подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины рассмотрена на заседании научно-методического совета филиала

от «11» октября 2022 г. протокол № 4

Председатель НМС филиала,
к. т. н., доцент _____ С.В. Соболев
должность, учёная степень, учёное звание подпись И.О. Фамилия

Рабочая программа дисциплины утверждена в составе ОПОП решением Ученого совета СибГУ им. М.Ф. Решетнева№ 15 от 28.10.2022 г.

АННОТАЦИЯ
Рабочей программы дисциплины
Физическая культура со спортивно - видовой направленностью

(наименование дисциплины)

Направление подготовки 39.03.02 Социальная работ

Направленность (профиль) Социальная работа с различными категориями населения

Объем дисциплины составляет 328 часа (ов).

Цель и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель изучения дисциплины –формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2. Задачи изучения дисциплины: – понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно–спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленност	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества.	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления

	и для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура со спортивно - видовой направленностью» *(*Б1.В.1.В.1.ДВ.01.01*)* входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины (модули)».основной профессиональной образовательной программы высшего образования и является дисциплиной по выбору.

Краткое содержание дисциплины

Раздел 1. Легкая атлетика
Раздел 2. Баскетбол
Раздел 3. Лыжная подготовка
Раздел 4. Волейбол
Раздел 5. Мини-футбол

Форма промежуточной аттестации

Зачет

Оглавление

1. Цель и задачи изучения дисциплины 6
2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы 6
3. Место дисциплины в структуре ОПОП 7
4. Объем дисциплины и виды учебной работы 7
5. Содержание дисциплины 7
5.1 Разделы дисциплины и виды занятий 7
5.2 Занятия лекционного типа 9
5.3 Занятия семинарского типа 9
5.4. Занятия в форме практической подготовки 11
6. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине 11
7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины 11
7.1. Рекомендуемая литература 11
7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины 11
7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины 12
8.Материально – техническое обеспечение дисциплины 13

1. Цель и задачи изучения дисциплины

1.1 Цель изучения дисциплины:

формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

1.2 Задачи изучения дисциплины:

- понимание социальной роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
- знание научно-биологических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, самоопределение в физической культуре;
- обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности, определяющей психофизическую готовность студента к будущей профессии;
- приобретение опыта творческого использования физкультурно – спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

		профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	

3. Место дисциплины в структуре ОПОП

Дисциплина «Физическая культура со спортивно - видовой направленностью» *(*Б1.В.ДВ.11.01*)* входит в вариативную часть блока Б1 «Дисциплины (модули)».основной профессиональной образовательной программы высшего образования и является дисциплиной по выбору.

4. Объем дисциплины и виды учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины составляет 328 часов.

заочная форма

Вид учебной работы	Всего, зачетных единиц (акад. часов)	Семестр
		2
Общая трудоемкость дисциплины	**328**	**328**
Контактная работа при проведении учебных занятий с преподавателем (аудиторная):	6	6
занятия лекционного типа	4	4
занятия семинарского типа		
в том числе: семинары		
практические занятия	2	2
Практикумы		
лабораторные работы		
Коллоквиумы		
иные аналогичные занятия		
в том числе: курсовое проектирование		
групповые консультации		
индивидуальные консультации		
иные виды внеаудиторной контактной работы		
Самостоятельная работа обучающихся:	**322**	**322**
изучение теоретического курса (ТО)		
расчетно-графические работы (РГР)		
реферат, эссе (Р)	1	1
курсовое проектирование (КР/КП)		
контрольная работа (КнР)		
другие виды самостоятельной работы	321	321
Форма промежуточной аттестации (зачет, зачет с оценкой, экзамен, курсовой проект, курсовая работа)	зачет	зачет

5. Содержание дисциплины

5.1 Разделы дисциплины и виды занятий

заочная форма

№	Модули и темы дисциплины	Занятия лекционного типа, (акад.часов)	Занятия семинарского типа,(акад.часов)		Самостоятельная работа, (акад.часов)	Формируемые компетенции
			Семинары и/или практические занятия	Лабораторные работы		
Раздел 1 Легкая атлетика						
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	1	1		25	УК-7
1.2	Прыжки в длину	1			25	
1.3	Метание мяча				25	
Раздел 2 Волейбол						
2.1	Азбука волейбола.	1	1		26	УК-7
2.2	Тактика игры. Учебная игра.	1			25	УК-7
Раздел3 Лыжные гонки						
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.				25	УК-7
3.2	Техника коньковых лыжных ходов				25	УК-7
3.3	Техника подъемов.				25	УК-7
3.4	Техника торможения. Поворот.				20	УК-7
Раздел 4 Баскетбол						
4.1	Азбука баскетбола.				25	УК-7
4.2	Тактика игры.				25	УК-7
Раздел 5Мини – футбол						
5.1	Азбука мини-футбола.				25	УК-7
5.2	Тактика игры.				20	УК-7
Итого		4	2		322	

Программой дисциплины«Физическая культура со спортивно-видовой направленностью» предусмотрены занятия лекционного типа, занятия семинарского типа и самостоятельная работа обучающихся. Примерный перечень тем контрольной работы

приводится в Фонде оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по дисциплине (ФОС), представленном в приложении к рабочей программе.

Для запланированных видов занятий разработаны учебно-методические материалы, которые включены в состав электронного учебно-методического комплекса дисциплины (ЭУМКД) «Физическая культура со спортивно-видовой направленностью» [5].

В ЭУМКД содержатся:

– Рабочая программа дисциплины;
– Курс лекций/конспект лекций;
– Методические указания к выполнению контрольных работ;
– Иные учебно-методические материалы, предусмотренные в РПД.

5.2 Занятия лекционного типа

№ темы	Раздел/тема дисциплины	Краткое содержание лекционного занятия
1	**Раздел 1 Легкая атлетика**	
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	Оздоровительный бег. Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние и длинные дистанции. Челночный бег. Техника эстафетного бега. Техника выполнения низкого старта. Техника выполнения высокого старта.
1.2	Прыжки в длину	Техника прыжков с места и с разбега (разбег, отталкивание, фаза полета, приземление).
1.3	Метание мяча	Техника метания малого мяча (разбег, замах, финальное усилие, траектория полета снаряда).
2	**Раздел 2 Волейбол**	
2.1	Азбука волейбола.	Техника передачи мяча. Техника приема мяча: сверху, снизу. Техника подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя.
2.2	Тактика игры. Учебная игра.	Тактика нападающих ударов. Блокирование. Тактика нападения и защиты.
	Раздел 3 Лыжные гонки	
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.	Техника попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный). Переходы с одного классического на другой
3.2	Техника коньковых лыжных ходов	Полуконьковый, коньковый, коньковый без отталкивания руками, одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход
3.3	Техника подъемов.	Техника подъемов скользящим, ступающим, беговым шагами. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
3.4	Техника торможения. Поворот.	Упором, плугом, падением. Поворот переступанием, плугом из упора, поворот на параллельных лыжа
	Раздел 4 Баскетбол	
4.1	Азбука баскетбола.	Техника передачи и ловли мяча. Ведение мяча. Техника выполнения бросков в корзину двумя и одной рукой. Техника отбора мяча.
4.2	Тактика игры.	Тактика игры в защите и нападении. Учебная игра.
	Раздел 5 Мини-футбол	
5.1	Азбука мини-футбола.	Удары ногой, головой. Передача мяча. Ведение мяча. Вбрасывание мяча
5.2	Тактика игры.	Тактика игры в защите, нападении. Тактика игры вратаря. Учебная игра.
	Всего	8

5.3 Занятия семинарского типа

5.3.1 Семинары

№ темы	Раздел/тема дисциплины	Наименование и объем семинара, часа(ов)	Краткое содержание семинара
1	**Раздел 1 Легкая атлетика**		
1.1	Бег. Низкий старт. Высокий старт.	Развитие силовых способностей. Низкий старт. Высокий старт (1час)	1. Оздоровительный бег. 2. Техника бега на короткие дистанции. 3. Техника бега на средние и длинные дистанции. 4. Челночный бег. 5. Техника эстафетного бега. 6. Техника выполнения низкого старта. 7. Техника выполнения высокого старта.
1.2	Прыжки в длину	Прыжки в длину(1час)	1. Техника прыжков с места и с разбега (разбег, отталкивание, фаза полета, приземление).
1.3	Метание мяча	Метание мяча	1. Техника метания малого мяча (разбег, замах, финальное усилие, траектория полета снаряда).
2	**Раздел 2 Волейбол**		
2.1	Азбука волейбола.	Азбука волейбола. (1час)	1. Техника передачи мяча. 2. Техника приема мяча: сверху, снизу. 3. Техника подачи мяча: верхняя, боковая, нижняя.
2.2	Тактика игры. Учебная игра.	Тактика игры. Учебная игра.(1час)	1. Тактика нападающих ударов. 2. Блокирование. 3. Тактика нападения и защиты.
3	**Раздел 3 Лыжные гонки**		
3.1	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.	Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.	1. Техника попеременных ходов, одновременных ходов (бесшажный, одношажный, двухшажный). 2.Переходы с одного классического на другой
3.2	Техника коньковых лыжных ходов	Техника коньковых лыжных ходов	1. Полуконьковый. 2. Коньковый, коньковый без отталкивания руками. 3. Одновременный двухшажный, попеременный коньковый ход.
3.3	Техника подъемов.	Техник подъемов	1. Техника подъемов скользящим, ступающим, беговым шагами. 2. Преодоление подъемов различными способами: «полуёлочкой», «ёлочкой», «лесенкой».
3.4	Техника торможения. Поворот.	Техника торможения. Поворот.	1. Упором. 2.Плугом. 3. Падением. 4. Поворот переступанием, плугом из упора. 5. Поворот на параллельных лыжах
4	**Раздел 4 Баскетбол**		
4.1	Азбука баскетбола.	Азбука баскетбола	1. Техника передачи и ловли мяча. 2. Ведение мяча. 3. Техника выполнения бросков в корзину двумя и одной рукой. 4. Техника отбора мяча.
4.2	Тактика игры.	Тактика игры.	1. Тактика игры в защите и нападении. 2. Учебная игра.
	Раздел 5 Мини-футбол		
5.1	Азбука мини-футбола.	Азбука мини-футбола	1. Удары ногой, головой. 2. Передача мяча. 3. Ведение мяча. 4. Вбрасывание мяча
5.2	Тактика игры.	Тактика игры	1. Тактика игры в защите, нападении. 2. Тактика игры вратаря. 3. Учебная игра.
	Всего:	4	

5.3.2. Лабораторные работы

Лабораторные работы учебным планом не предусмотрены.

Образовательные технологии

В соответствии с «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам высшего образования – программам бакалавриата, программам специалитета, программам магистратуры» при проведении учебных занятий обеспечивается развитие у обучающихся навыков командной работы, межличностной коммуникации, принятия решений, лидерских качеств (включая при необходимости проведение интерактивных лекций, групповых дискуссий, ролевых игр, тренингов, анализ ситуаций и имитационных моделей, преподавание дисциплин (модулей) в форме курсов, составленных на основе результатов научных исследований, проводимых организацией, в том числе с учетом региональных особенностей профессиональной деятельности выпускников и потребностей работодателей)

5.4. Занятия в форме практической подготовки

Занятия в форме практической подготовки по дисциплине не организуются.

6. Фонд оценочных средств (ФОС) для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины «Физическая культура со спортивно-видовой направленностью» сформированы и представлены в приложении к рабочей программе.

7. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

7.1. Рекомендуемая литература

№ п/п	Наименование	Электронный адрес	Кол-во экз.
	7.1.1. Основная литература		
1	Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев, В. Ф. Зайцева, С. Я. Луценко, Э. В. Мануйленко. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 227 с.	https://urait.ru/bcode/518912	
2	Муллер, *А. Б.* Физическая культура : учебник и практикум для вузов / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	https://urait.ru/bcode/510794	
	7.1.2. Дополнительная литература		
3	Физическая культура. Лыжная подготовка [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. очной формы обучения / сост. О. А. Нужина, Т. В. Василистова, В. А. Звягинцева. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 20 с.		1
4	Физическая культура. Физические упражнения по развитию общей и специальной физической подготовки студентов [Текст]: метод.указания для студ. всех спец. и преподавателей физкультуры / А. А. Петухова, Н. И. Мансурова, Л. Н. Яцковская, К. М. Евсюкова. - Красноярск: СибГТУ, 2008. - 96 с.		2
5	Физическая культура [Электронный ресурс]: электронный образовательный ресурс / сост. Т. В. Василистова, О. А. Нужина, В. А. Звягинцева. -	http://www.lfsibgu.ru/index.php/ru/elektronnyj-katalog	7

	Лесосибирск, 2017.		

7.2. Перечень современных профессиональных баз данных и информационных справочных систем, необходимых для освоения дисциплины

№ п/п	Наименование
1	Научно-техническая библиотека филиала СибГУ в г. Лесосибирске: [сайт]. – Лесосибирск, 2004 – . – http://lfsibgu.ru/elektronnyj-katalog (дата обращения: 03.03.2022). – Текст : электронный.
2	КонсультантПлюс: справочная правовая система. – Москва : Консультант Плюс, 1992– . – Режим доступа: лок. сеть вуза. – Обновляется ежекварт. – Текст : электронный.
3	Университетская библиотека ONLINE: электронно-библиотечная система : [сайт]. – Москва, 2010 – . – URL: http://biblioclub.ru (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
4	ЮРАЙТ:образовательная платформа : [сайт]. – Москва, 2013– . – URL: https://urait.ru/ (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: по подписке. – Текст : электронный.
5	Сервер электронно-дистанционного обучения СибГУ им. М. Ф. Решетнева: [электрон.образоват. ресурс для студентов всех форм обучения] : [сайт]. – URL: https://dl.sibsau.ru (дата обращения: 03.03.2022). – Режим доступа: для авториз. пользователей. – Текст : электронный.

7.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

Программой дисциплины«Физическая культура со спортивно-видовой направленностью» предусмотрены занятия семинарского типа (семинары) и самостоятельная работа обучающихся. Самостоятельная работа предполагает выполнение обучающимися заданий по подготовке к семинарским занятиям и выполнение контрольной работы. В период освоения дисциплины для обучающихся организуются индивидуальные и групповые консультации.

При изучении дисциплины обязательным является выполнение следующих организационных требований:

– обязательное посещение всех занятий;

– активная работа во время занятий;

– регулярная самостоятельная работа обучающегося в соответствии с рабочей программой дисциплины и рейтинг планом;

– своевременная сдача нормативов

– получение дополнительных консультаций по подготовке, оформлению и сдаче отдельных видов заданий, в случае пропусков занятий.

Самостоятельная работа обучающегося направлена на:

–стимулирование познавательного интереса;

–систематизацию и закрепление полученных теоретических знаний;

–развитие познавательных способностей, активности, самостоятельности, ответственности и организованности обучающихся;

–формирование самостоятельности мышления, способностей к саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации.

Чтобы выполнить весь объем самостоятельной работы по всем осваиваемым дисциплинам, обучающемуся необходимо заниматься по 3-5 часов ежедневно. Начинать самостоятельные внеаудиторные занятия следует с первых же дней семестра, поскольку компенсировать пропущенный материал позднее без снижения качества работы и ее производительности практически невозможно.

Вид учебных занятий	Организация деятельности студента
Практическое занятие	В ходе занятия преподаватель излагает и разъясняет основные понятия темы, а также связанные с ней теоретические и практические вопросы, дает рекомендации по

	правильному выполнению упражнений. На занятии студентам рекомендуется: - находиться в спортивной форме; - соблюдать все указания преподавателя; - задавать преподавателю уточняющие вопросы с целью разрешения спорных ситуаций. - соблюдать технику безопасности; Для успешного овладения курсом необходимо посещать все занятия. В случаях пропуска занятия студенту необходимо отработать.
Самостоятельная работа (написание реферата, для студентов заочной и очно-заочной форм обучения)	Одной из форм самостоятельной работы студента является написание реферата. После написания реферат должен быть сдан на проверку и может быть возвращен студенту на доработку. В случае если реферат защищается устно студенту необходимо сделать следующее: - составить план-конспект своего выступления; - подготовить сопроводительную слайд-презентацию и/или демонстрационный раздаточный материал по выбранной теме; провести дома репетицию выступления с целью отработки речевого аппарата и продолжительности выступления. Рекомендации по выбору темы реферата и работе с литературой содержатся в МУ в составе электронного образовательного ресурса [9] Реферат оценивается по критериям, представленным в пункте 8.3.3.во время консультаций (до начала зачета), во время зачёта или в сроки, установленные графиком экзаменационной сессии..
Подготовка к зачету	Контрольные упражнения должны быть доступны для всех студентов, независимо от их технической и физической подготовленности.

8.Материально – техническое обеспечение дисциплины

Наименование аудитории	Назначение аудитории	Оборудование
Учебная аудитория (спортивный зал)	для проведения занятий семинарского типа, текущего контроля и промежуточной аттестации	Укомплектована специализированной мебелью и специализированным учебным оборудованием
Помещение для самостоятельной работы	для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория (компьютерный класс) на 10 посадочных мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" (неограниченный доступ) и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду организации: Ноутбук HPCompagCQ57-400ER – 8 шт.; Компьютер Pentium (R) DualCore, Intel (R) Celeron (R) – 4 шт.;
Помещение для самостоятельной работы	для самостоятельной работы обучающихся	Аудитория (читальный зал научно-технической библиотеки) на 40 посадочных мест, оснащена компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" (неограниченный доступ) и обеспечен доступ в электронную информационно-образовательную среду организации: 3 компьютера: компьютер - системный блок 300W/ GigabyteGA-A320M-S2HV2/ Ryzen 3 2200G /DDR4* 8Gb, монитор 1920*1080 LCD.
Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования	хранение и профилактическое обслуживание учебного оборудования	Помещение оснащено специализированной мебелью, в которой хранится: Доска для пресса NT 201 (2 шт.). Мяч волейбольный «МИКАСА» (5 шт.). Мяч для фитнеса (6 шт.). Мяч футбольный (4 шт.). Ракетка теннисная АТЕМИ 100 (10 шт.). Ролл-мат 1,5*3 м (3 шт.). Степ-платформа (5 шт.). Стол для настольного тенниса (2 шт.).

		Турник для шведской стенки (2 шт.). Шведская стенка (4 шт.). Экспандер лыжника (4 шт.). Лыжи пластиковые SAMLE 205 см (1 шт.). Блин 10 кг (2 шт.). Блин 15 кг (2 шт.). Блин 20 кг (2 шт.). Гантель 15 кг (2 шт.). Гантель 20 кг (2 шт.). Гриф (спортивный инвентарь) (2 шт.). Коврик гимнастический 180*60*8 (13 шт.). Крепление для лыж № 75 (11 шт.). Лыжи ACTIVE 185 см (1 шт.). Лыжи ACTIVE 190 см (1 шт.). Лыжи ACTIVE 195 см (2 шт.). Лыжи ACTIVE 205 см (2 шт.). Лыжи пластиковые Start 190 см (1 шт.). Лыжи пластиковые Start 195 см (1 шт.). Лыжи пластиковые VISU 195 см (1 шт.). Лыжи пластиковые VISU 200 см (1 шт.). Лыжи спортивные пластиковые (18 шт.). Мешок спальный (1 шт.). Мяч баскетбольный MIKASA 1000 (3 шт.). Мяч волейбольный (2 шт.). Мяч волейбольный «МИКАСА» (9 шт.). Мяч футбольный (1 шт.). Мяч футбольный (1 шт.). Палки лыжные 145 см (3 шт.). Палки лыжные 150 см (3 шт.). Палки лыжные 155 см (3 шт.). Палки лыжные 160 см (3 шт.). Палки лыжные 170 см (15 шт.). Палки лыжные ACTIVE (ручка-полиуретан) 160-165 см (2 шт.). Палки лыжные ATHLETICS (5 шт.). Секундомер электронный (2 шт.). Ботинки лыжные MOTORBrizzard (12 шт.). Ботинки лыжные MOTORBrizzard (3 шт.). БотинкилыжныеMOTORsportiks (3 шт.). БотинкилыжныеSPAINcomfort (2 шт.). Ботинки лыжные р. 37 (2 шт.). Ботинки лыжные р. 38 (3 шт.). Ботинки лыжные р. 39 (3 шт.). Ботинки лыжные р. 40 (3 шт.). Ботинки лыжные р. 41 (2 шт.). Ботинки лыжные р. 42 (2 шт.). Ботинки лыжные р. 43 (4 шт.). Ботинки лыжные р. 44 (2 шт.). Ботинки лыжные р. 46 (2 шт.). Крепление лыжное (10 шт.). Крепление лыжное «Motor» (11 шт.). Крепление лыжное «Motor» люкс (7 шт.).

Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

№ п/п	Наименование
1	Microsoft Windows Professional 7 (Russian Upgrate Academic OPEN No Level от 20.12.2009 г., номерлицензии 46291487)
2	Microsoft Office 2007 (Microsoft Open License Russian Academic OPEN No Level от 20.04. 2009 г., номер лицензии 44571625)
3	AcrobatReader DC (свободно распространяемое программное обеспечение)
4	Браузер GOOGLE CHROME (свободно распространяемое программное обеспечение)

5	Dr.WebDesktopSecuritySuit (Сублицензионныйдоговор№ 292/700-21 от 06.07.2021).
6	Microsoft Office 2010 (Microsoft Open License Russian Academic OPEN No Level от29.11. 2010г., номер лицензии 47742187).
7	Система КонсультантПлюс (договор № 22311900211 об информационной поддержке от 13.08.2015).

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Лесосибирский филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева»
(филиал СибГУ в г. Лесосибирске)

ФОНД
ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
(приложение к рабочей программе дисциплины)
для проведения промежуточной аттестации
по учебной дисциплине

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СО СПОРТИВНО - ВИДОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТЬЮ
(наименование дисциплины/модуля)

Направление подготовки
39.03.02 Социальная работа

Направленность (профиль) образовательной программы
Социальная работа с различными категориями населения

Уровень высшего образования
Бакалавриат

Форма обучения
заочная

Лесосибирск 2021

Фонд оценочных средств, для проведения промежуточной аттестации
по дисциплинеФизическая культура со спортивно - видовой направленностью_____
(наименование дисциплины/модуля)

1. Описание назначения и состава фонда оценочных средств

Настоящий фонд оценочных средств (ФОС) входит в состав рабочей программы дисциплиныФизическая культура со спортивно - видовой направленностью_____
(наименование дисциплины/модуля)

и предназначен для оценки планируемых результатов обучения – знаний, умений, навыков, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе изучения данной дисциплины.

ФОС включает в себя оценочные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации в форме **зачета**.

В состав ФОС входят следующие оценочные средства:

- вопросы и задания для самостоятельной работы (текущий контроль);
- задания для выполнения контрольной работы (текущий контроль);
- вопросы к зачету (промежуточная аттестация).

2. Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

2.1. Перечень компетенций, формируемых в процессе изучения дисциплины (модуля)

Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с установленными в программе индикаторами достижения компетенций

Код компе-тенции	Содержание компетенции	Индикаторы достижения компетенции	Планируемые результаты обучения по дисциплине, соотнесенные с установленными в программе индикаторами достижения компетенции
УК-7	Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	**УК-7.1**. Понимает роль и значение физической культуры в жизни человека и общества. **УК-7.2**. Применяет разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки. **УК-7.3**. Использует средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.	**Знать**: виды физических упражнений; научно-практические основы физической культуры и здорового образа и стиля жизни **Уметь**: применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни **Владеть**: средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования

2.2. Этапы формирования и оценивания компетенций

а) заочная форма

№	Контролируемые разделы (темы) дисциплины	Код контролируемой компетенции (или ее части)	Наименование оценочного средства
Раздел 1 Легкая атлетика			
1.1	1.1 Бег. Низкий старт. Высокий старт	УК-7	**Текущий контроль:** реферат, тестирование
1.2	1.2 Прыжки длину	УК-7	**Текущий контроль:** реферат, тестирование
Раздел 2Волейбол.			
2.1	2.1 Азбука волейбола.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
2.2	2.2 Тактика игры.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
Раздел 3 Лыжные гонки			
3.1	3.1 Основы техники передвижения на лыжах классическим ходом.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
3.2	Тема 3.2Техника коньковых лыжных ходов.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
3.3	3.3 Техника подъемов.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
3.4	3.4Техника торможения.Поворот	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
Раздел 4 Баскетбол			
4.1	4.1 Азбука баскетбола	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
4.2	4.2Тактика игры.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
Раздел 5 Мини футбол			
5.1	5.1 Азбука мини-футбола.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование
5.2	5.2Тактика игры.	УК-7	**Промежуточная аттестация:** сдача контрольных нормативов **Текущий контроль:** реферат, тестирование

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

3.1 Задания для самостоятельной работы (текущий контроль), формирование компетенцииУК-7

Задания для самостоятельной работы приведены в учебном пособии Контроль и оценка результатов физкультурного образования студентов. Данный сборник входит в состав электронного образовательного ресурса [9].

1. Техника бега на короткие, средние, длинные дистанции.

2. Техника низкого старта
3. Техника прыжка в длину с места
4. Техника эстафетного бега
5. Техника прыжков с разбега

3.2 Задания для реферата (текущий контроль), формирование компетенции УК-7

Задания на реферат приведены в методических указаниях по выполнению контрольных работ для обучающихся направлений 35.03.02заочной форм обучения. Данные МУ входят в состав электронного образовательного ресурса [9]. Примерные темы реферата

Тема1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры.

Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья.

Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.

Тема 6. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Тема 8. Особенности занятий избранным видом спорта или системой физических упражнений.

Тема 9. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом.

Тема 10. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.

Тема 11. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тема 12. Олимпийские игры. Олимпийское воспитание.

Тема 13. Виды спорта, культивируемые в регионе.

Тема 14. Спортсмены региона и их достижения.

Тема 15. Физическая культура и спорт в вашем вузе.

3.3Сдача контрольных нормативов (промежуточная аттестация), формирование компетенции УК-7

1. Бег 3000м (юноши), 2000м (девушки).
2. Бег 100м.
3. Поднимание туловища за 1 минуту (девушки).
4. Подтягивание на высокой перекладине (юноши).

4. Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

4.1 Ответы на задания для самостоятельной работы

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично)	УК-7 *Знание* - основных средств и методов физического воспитания. *Умение:* - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. *Владени:* - методами и средствами физической	Сформированные: -на высоком уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности. (УК-7);
«4» (хорошо)		Сформированные, но содержащие отдельные пробелы: - на среднем уровне владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (УК-7);

«3» (удовлетворительно)	культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.	В целом сформированные, но не систематические: - на удовлетворительном владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (УК-7);
«2» (неудовлетворительно)		Фрагментарные: -не владеет способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной и профессиональной деятельности (УК-7);

4.2. Выполнение реферата

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	Правильность реферата; оформление, структура и стиль реферата; самостоятельность выполнения реферата, сдача реферата в установленные сроки.	Выполнены все задания реферата; работа выполнена в срок, оформление, структура и стиль реферата образцовые; реферат выполнен самостоятельно, присутствуют собственные обобщения, заключения и выводы.
«4» (хорошо, зачтено):		Выполнены все задания все задания реферата с незначительными замечаниями; работа выполнена в срок; в оформлении, структуре и стиле работы нет грубых ошибок; работа выполнена самостоятельно.
«3» (удовлетворительно, зачтено)		Задания реферата имеют значительные замечания, устраненные во время контактной работы с преподавателем; работа выполнена с нарушениями графика, в оформлении, структуре и стиле работы есть недостатки; работа выполнена самостоятельно.
«2» (неудовлетворительно, не зачтено)		Часть работы или вся работа выполнена из фрагментов работ других авторов и носит несамостоятельный характер; задания в рефератерешены не полностью или решены неправильно; содержание работы не соответствует поставленной теме; при написании работы не были использованы литературные источники; оформление работы не соответствует требованиям.

4.3. Сдача контрольных нормативов

Оценка	Показатели оценивания	Критерии оценивания
«5» (отлично, зачтено)	УК-7 *Знать:* - основные средства и методы физического воспитания. *Уметь:* - подбирать и применять методы и средства физической культуры для совершенствования основных физических качеств. *Владеть:* - методами и средствами физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной	Сформированные: – выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;
«4» (хорошо, зачтено):		Сформированные, но содержащие отдельные пробелы: -выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;

«3» (удовлетворительно, зачтено)	деятельности.	В целом сформированные, но не систематические: выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; владеть:
«2» (неудовлетворительно, не зачтено)		Фрагментарные: выполнение контрольных нормативов, предусмотренные государственным стандартом с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма; владеть:

5. Методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, навыков и(или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

Текущий контроль (проверка) проводится регулярно на всех видах групповых занятий и имеет цель получать оперативную информацию о текущей успеваемости. Используемые оценочные средства: решение ситуационных задач и заданий по теме занятий; подготовка реферата по теме и их защита.

Успешность изучения дисциплины предполагает две составляющие. Первая составляющая – усредненная оценка, полученная студентом по итогам текущего контроля. Вторая составляющая – оценка студента по итогам промежуточной аттестации; для студентов заочной формы обучения – усредненная оценка по итогам защиты реферата и оценки знаний на зачете. Усредненный итог двух частей балльной оценки освоения дисциплины выставляется в ведомость и зачетную книжку студента.

Соответствие балльной шкалы оценок и уровней сформированности компетенций.

Уровень сформированности компетенций	Оценка	Критерий
Высокий	«5» (отлично) зачтено	Содержание курса освоено полностью, без пробелов, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены
Средний	«4» (хорошо) зачтено	Содержание курса освоено полностью, компетенции сформированы, все предусмотренные программой обучения учебные задания выполнены с незначительными замечаниями
Удовлетворительный	«3» (удовлетворительно) зачтено	Содержание курса освоено частично, но пробелы не носят существенного характера, компетенции сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных задач выполнено, в них имеются ошибки
Неудовлетворительный	«2» (не удовлетворительно) не зачтено	Содержание курса не освоено, компетенции не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий либо не выполнено, либо содержит грубые ошибки; дополнительная самостоятельная работа над материалом не приведет к какому-либо значимому повышению качества выполнения заданий