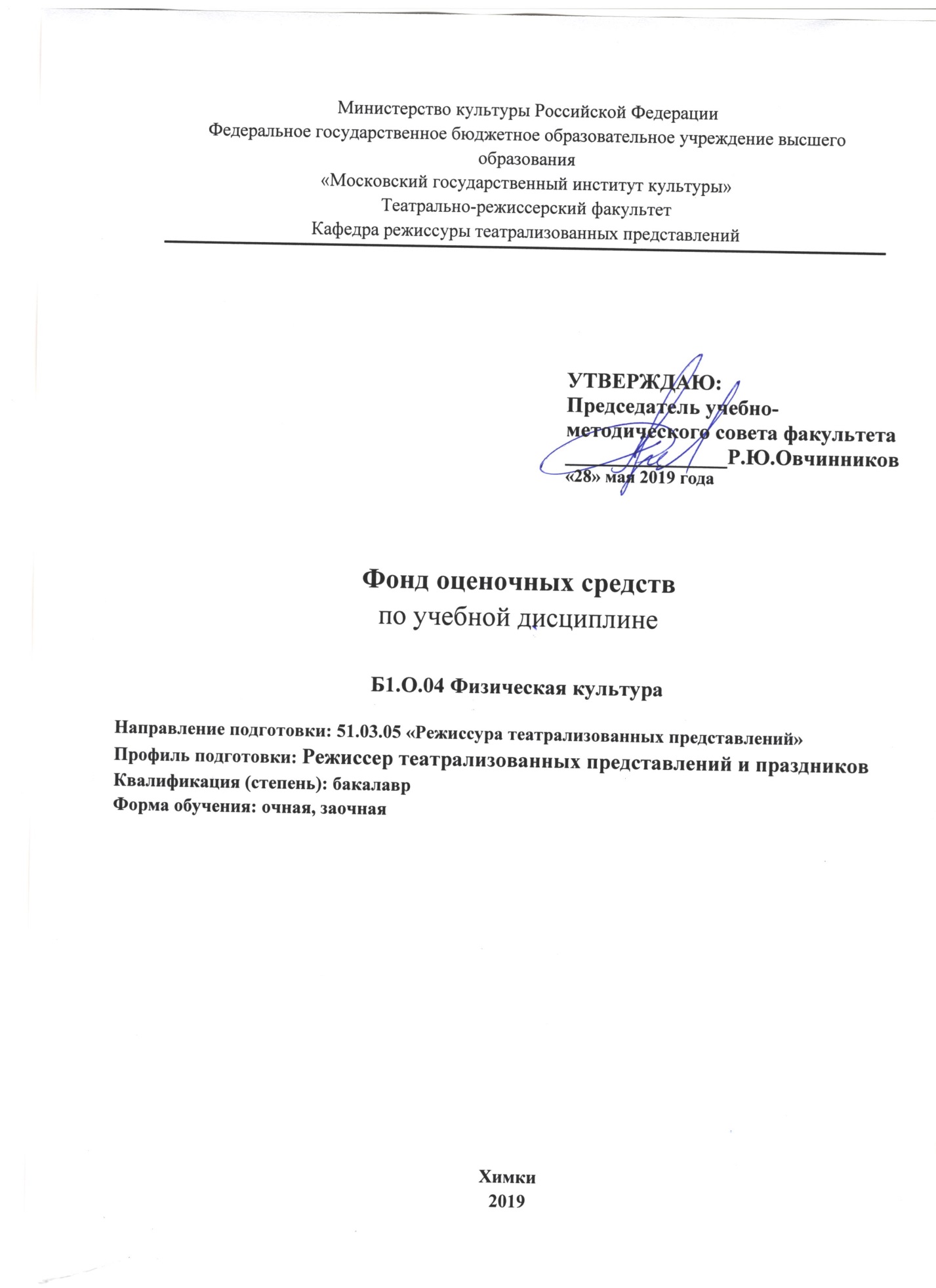
****

1. П**еречень компетенций, формируемых в процессе освоения дисциплины**

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

1. **Планируемые результаты обучения (знает, умеет, владеет (имеет навык)) по дисциплине:**

|  |
| --- |
| Знать - методы сохранения и укрепления физического здоровья и уметь использовать их для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;  • социально-гуманитарную ценностную роль физической культуры и спорта в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;  • роль физической культуры и принципы здорового образа жизни в развитии человека и его готовности к профессиональной деятельности;  • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;  • способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;  • правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности |
| Уметь - организовывать режим времени, приводящий к здоровому образу жизни; использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;  • выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики;  • выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; • преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  • выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; |
| Владеть - опытом спортивной деятельности, физическим самосовершенствованием и самовоспитанием;  • способностью к организации своей жизни в соответствии с социально-значимыми представлениями о здоровом образе жизни;  • методикой самостоятельных занятий и самоконтроля за состоянием своего организма. • методикой повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;  • методикой организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях. |

### 3.Описание средств, показателей, критериев и шкал оценивания компетенций на различных этапах формирования компетенции

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Контролируемые разделы**  **дисциплины** | **Семестр** | **Код контролируемых компетенций** | **Наименование оценочного средства** |
|  | Методико-практические и теоретические занятия |  | УК-7 | опрос |
|  | Блок лёгкая атлетика |  | УК-7 | сдача нормативов |
|  | Блок спортивные игры |  | УК-7 | участие (общая подготовка) |
|  | Блок общей физической подготовки |  | УК-7 | комплекс упражнений |
|  | Контроль физической подготовленности |  | УК-7 | сдача нормативов, зачет |

***6.1 Текущий контроль и промежуточная аттестация по дисциплине.***

Контрольные занятия, зачеты обеспечивают оперативную, текущую и итоговую дифференцированную информацию о степени освоения теоретических и методических знаний-умений, о состоянии и динамике физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности каждого студента.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают требования и показатели, основанные на использовании двигательной активности не ниже определенного минимума - регулярности посещения обязательных занятий; обязательных и дополнительных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке.

Оперативный контроль обеспечивает информацию о ходе выполнения студентами конкретного раздела, вида учебной работы. Текущий - позволяет оценить степень освоения раздела, темы, вида учебной работы. Промежуточная аттестация (зачеты) дает возможность выявить уровень сформированности физической культуры студента и самоопределения в ней через комплексную проверку знаний, методических и практических умений, характеристику общей физической, спортивно-технической подготовленности студента, его психофизической готовности к профессиональной деятельности.

***6.2. Вид промежуточной аттестации***

- зачет

Условием допуска является выполнение обязательных тестов (нормативов) по общефизической и профессионально-прикладной физической подготовке, предусмотренных в течение обучения.

Критерием успешности освоенияучебного материала студентом является экспертная оценка преподавателя регулярности посещения обязательных учебных занятий и результатов соответствующих тестов (сдаваемых нормативов)

***Критерии оценивания результатов обучения***

Оценка «зачтено» ставится, если студент, завершивший обучение по дисциплине «Физическая культура и спорт», обнаружил знания, общую и специальную физическую подготовленность, соответствующие требованиям программы, прежде всего полностью сформированную компетенцию ОК-7(*знать* основы физической культуры и здорового образа жизни; основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; *уметь* использовать физкультурно-спортивную деятельность для повышения своих функциональных и двигательных возможностей, для достижения личных жизненных и профессиональных целей; *владеть* системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств - с выполнением, установленных нормативов по общей физической и спортивно-технической подготовке). Студенты, временно освобожденныеот практических занятий по состоянию здоровья, оцениваются по посещаемости занятий с участием в организации судейства, результатам устного опроса.

Сформированность каждой компетенции в рамках освоения данной дисциплины оценивается по трехуровневой шкале: - пороговый уровень является обязательным для всех обучающихся по завершении освоения дисциплины;

- продвинутый уровень характеризуется превышением минимальных характеристик сформированности компетенции по завершении освоения дисциплины;

- эталонный уровень характеризуется максимально возможной выраженностью компетенции и является важным качественным ориентиром для самосовершенствования.

При достаточном качестве освоения более 80% приведенных знаний, умений и навыков преподаватель оценивает освоение данной компетенции в рамках настоящей дисциплины на эталонном уровне, при освоении более 60% приведенных знаний, умений и навыков – на продвинутом, при освоении более 40% приведенных знаний, умений и навыков - на пороговом уровне. В противном случае компетенция в рамках настоящей дисциплины считается неосвоенной.

Уровень сформированности каждой компетенции на различных этапах ее формирования в процессе освоения данной дисциплины оценивается в ходе текущего контроля успеваемости.

Оценка «не зачтено» ставится, если студент не посещал занятия (посетил мене 2/3 занятий) по неуважительной причине, не сдавал необходимые нормативы и не демонстрировал практические умения и навыки в соответствующих разделах дисциплины, т.е. освоил знания, умения и навыки менее порогового уровня 40%.

***Описание шкалы оценивания:*** *«зачтено», «не зачтено»*

1. Балльно-рейтинговая структура оценки знаний студента

|  |  |
| --- | --- |
| Посещение лекций и семинаров | 2 балла |
| Работа на семинаре (выступление с сообщением, самостоятельное изучение и освещение дополнительных вопросов) | 5-10 баллов |
| Рубежный контроль | 1-10 баллов |
| Премиальные (за активное участие в обсуждении темы семинарского занятия) | 3 балла |
| Итого в течение семестра | 40-70 баллов |

Шкала оценок экзамена

|  |  |
| --- | --- |
| «Отлично» | 30 баллов |
| «Хорошо» | 20 баллов |
| «Удовлетворительно» | 15 баллов |

Итоговое количество складывается из баллов, накопленных в течении семестра и баллов, получаемых на зачете и экзамене.

|  |  |
| --- | --- |
| Максимальное количество баллов в течение семестра | 70 |
| Максимальное количество баллов, получаемых на зачете и экзамене | 30 |
| Максимальное итоговое количество баллов | 100 |

Итоговая оценка ставится в зачетную книжку и ведомость.

|  |  |
| --- | --- |
| 100-85 баллов | «отлично» |
| 84-70 баллов | «хорошо» |
| 69-55 | «удовлетворительно» |
| Менее 55 баллов | «неудовлетворительно» |