

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2023 08:22:06  
Уникальный программный ключ:  
e447a1f4f41459f1a6a6aa527e34442e53e776

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный  
государственный университет путей сообщения» в г. Свободном  
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

  
\_\_\_\_\_ Т.И. Дзюба

18.05.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ОГСЭ.04 Физическая культура**  
(МДК, ПМ)

для специальности 34.02.01 Сестринское дело  
Направленность (профиль)/специализация естественнонаучный

Составитель(и): преподаватель, Кузьмина Ксения Юрьевна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 13.05.2021 г. № 9

Старший методист  Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2021 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОГСЭ.04 Физическая культура  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования  
и науки Российской Федерации от 12.05.2014 №502

Форма обучения **очная**

**ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В ЧАСАХ С УКАЗАНИЕМ  
ОБЯЗАТЕЛЬНОЙ И МАКСИМАЛЬНОЙ НАГРУЗКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

Общая трудоемкость **348 ЧАС**

Часов по учебному плану	348	Виды контроля
в том числе:		семестрах 3, 4, 5, 6, 7, 8
обязательная нагрузка	174	зачёты с оценкой 3, 4, 5, 6, 7
самостоятельная работа	174	дифференцированный зачет 8
консультации	0	

**Распределение часов дисциплины (МДК, ПМ) по семестрам (курсам)**

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	уп	рп	уп	рп										
Неделя	15		21		14		17		12		8			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп										
Лекции	2	2			2	2			2	2			6	6
Практические	28	28	42	42	26	26	34	34	22	22	16	16	168	168
Итого ауд.	30	30	42	42	28	28	34	34	24	24	16	16	174	174
Контактная работа	30	30	42	42	28	28	34	34	24	24	16	16	174	174
Сам. работа	30	30	42	42	28	28	34	34	24	24	16	16	174	174
Итого	60	60	84	84	56	56	68	68	48	48	32	32	348	348

<b>1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>	
1.1	<p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания;</p> <p>Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем). Лыжная подготовка. Плавание. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП). Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка.</p>

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Код дисциплины:	ОГСЭ.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	ОП.02 Анатомия и физиология человека
2.1.2	БД.07 Основы безопасности жизнедеятельности
2.1.3	Дисциплина изучается на 2, 3, 4 курсах в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	ОП.13 Ортобиотика
2.2.2	МДК.02.02 Основы реабилитации

### **3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес**

**Знать:** социальную значимость специальности для развития системы здравоохранения страны; востребованности выбранной профессии.

**Уметь:** описывать социальную значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; проявлять устойчивый интерес своей будущей профессии.

#### **ОК 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество**

**Знать:** способы и методы организации собственной деятельности; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.

**Уметь:** организовывать собственную деятельность; распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач; оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач: лечебно-диагностической, медико-профилактической, медико-социальной и организационно-аналитической области.

#### **ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность**

**Знать:** алгоритмы решения стандартных и нестандартных ситуаций в профессиональной деятельности; меры правовой ответственности за принятые решения в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности медицинской сестры/ медицинского брата; значение математики в профессиональной деятельности и при освоении ППССЗ; основные математические методы решения прикладных задач в области профессиональной деятельности; основные понятия и методы теории вероятностей и математической статистики; основы интегрального и дифференциального исчисления.

**Уметь:** принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях; брать и нести ответственность за принятые решения; решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности.

#### **ОК 4: Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития**

<p><b>Знать:</b> номенклатуру информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования</p>
<p><b>Уметь:</b> определять задачи для поиска информации; определять необходимые источники информации; планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию; выделять наиболее значимое в перечне информации; оценивать практическую значимость результатов поиска; оформлять результаты поиска; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.</p>

**ОК 5: Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности**

<p><b>Знать:</b> основные понятия автоматизированной обработки информации; общий состав и структуру персональных компьютеров и вычислительных систем; состав, функции и возможности использования информационных и телекоммуникационных технологий в профессиональной деятельности; методы и средства сбора, обработки, хранения, передачи и накопления информации; базовые системные программные продукты и пакеты прикладных программ в области профессиональной деятельности; основные методы и приемы обеспечения информационной безопасности.</p>
<p><b>Уметь:</b> использовать технологии сбора, размещения, хранения, накопления, преобразования и передачи данных в профессионально ориентированных информационных системах; использовать в профессиональной деятельности различные виды программного обеспечения, в том числе специального; применять компьютерные и телекоммуникационные средства.</p>

**ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями**

<p><b>Знать:</b> психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы медицинской этики и деонтологии.</p>
<p><b>Уметь:</b> организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, пациентами в ходе профессиональной деятельности.</p>

**ОК 7: Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий**

<p><b>Знать:</b> права и обязанности работников в сфере профессиональной деятельности, нормативные документы, регулирующие правоотношения и виды ответственности за результаты трудовой деятельности.</p>
<p><b>Уметь:</b> нести ответственность за работу членов команды; оценивать результаты трудовой деятельности; защищать свои права.</p>

стр. 6

**ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение квалификации**

<p><b>Знать:</b> возможные траектории личностного и профессионального развития; пути самообразования и повышения квалификации; техники и методики рефлексии.</p>
<p><b>Уметь:</b> определять задачи профессионального и личностного развития, выбирать пути самообразования и повышения квалификации; использовать рефлексивные техники, методики и приемы; самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас.</p>

**ОК 9: Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности**

<p><b>Знать:</b> инновационные технологии и новейшие технические средства для решения задач профессиональной деятельности.</p>
<p><b>Уметь:</b> ориентироваться в условиях частой смены технологий и технических средств в профессиональной деятельности; проявлять интерес к повышению эффективности и качества выполнения профессиональных задач с использованием инновационных технологий.</p>

**ОК 10: Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия**

**Знать:** основные категории и понятия философии; роль философии в жизни человека и общества; основы философского учения о бытии; сущность процесса познания; основы научной, философской и религиозной картин мира; об условиях формирования личности, о свободе и ответственности за сохранение жизни, культуры, окружающей среды; о социальных и этических проблемах, связанных с развитием и использованием достижений науки, техники и технологий; основные направления развития ключевых регионов мира на рубеже веков (XX и XXI вв.); сущность и причины локальных, региональных, межгосударственных конфликтов в конце XX - начале XXI вв.; основные процессы (интеграционные, поликультурные, миграционные и иные) политического и экономического развития ведущих государств и регионов мира; назначение ООН, НАТО, ЕС и других организаций и основные направления их деятельности; о роли науки, культуры и религии в сохранении и укреплении национальных и государственных традиций; содержание и назначение важнейших нормативных правовых и законодательных актов мирового и регионального значения.

**Уметь:** ориентироваться в общих философских проблемах бытия, познания, ценностей, свободы и смысла жизни как основах формирования культуры гражданина и будущего специалиста; ориентироваться в современной экономической, политической и культурной ситуации в России и мире; выявлять взаимосвязь отечественных, региональных, мировых социально-экономических, политических и культурных проблем в их историческом аспекте.

**ОК 11: Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку**

**Знать:** правила экологической безопасности при ведении профессиональной деятельности; санитарно- профилактическую работу в ЛПУ; основы гигиены и экологии.

**Уметь:** соблюдать нормы экологической безопасности; проводить санитарно-просветительную работу в ЛПУ, включающую пропаганду медицинских знаний, гигиеническое воспитание и обучение населения.

**ОК 12: Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности**

**Знать:** эргономику рабочего места; требования инфекционного контроля и инфекционной безопасности пациентов медицинского персонала.

**Уметь:** организовать рабочее место с соблюдением требований: охраны труда, производственной санитарией, инфекционной и противопожарной безопасности.

**ОК 13: Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей**

**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.

**В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен**

<b>3.1</b>	<b>Знать:</b>
<b>3.1.1</b>	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b>
<b>3.2.1</b>	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

**4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ**

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Лекционные занятия					

1.1	Социально-биологические основы физической культуры. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Активное слушание
1.2	Техника безопасности на занятиях физической культурой; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Активное слушание
1.3	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни; физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
<b>Раздел 2. Практические занятия</b>						
2.1	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.2	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.3	Легкая атлетика. Обучение и совершенствование техники броска гранаты.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.4	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.5	Обучение (совершенствование) технике прыжка в высоту с разбега	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.6	Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.7	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.9	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
2.10	Обучение и совершенствование техники броска гранаты.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.11	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.12	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование и бег по дистанции.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.13	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.14	Подвижные игры на развитие физических качеств.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.15	Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.16	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд, бег по дистанции	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.17	Совершенствование прыжка в длину с разбега	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.18	Совершенствование технике прыжка в высоту с разбега	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.19	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.20	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.21	Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Разновидности подач	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.22	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.23	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.24	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.25	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными способами	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.26	Баскетбол. Совершенствование техники накрывания в сочетании с развитием координационных способностей	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.27	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.28	Волейбол. Обучение и совершенствование техники нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка у сетки	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.29	Волейбол. Совершенствование техники приема и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения

2.30	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в защите	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.31	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.32	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, с различных точек, в прыжке, в движении.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.33	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча в защите.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.34	Баскетбол. Совершенствование техники перехвата мяча, быстрого прорыва и завершения атаки (действия двух нападающих против одного защитника).	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.35	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока с мячом в нападении.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.36	Баскетбол. Групповые и командные действия игроков, Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.37	Настольный теннис Выбивание мяча тыльной стороной ракетки.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.38	Настольный теннис Тактика и стили игры. Тактическиекомбинации.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.39	Настольный теннис Передвижение – безшажные шаги, прыжки, рывки	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.40	Настольный теннис Технические приемы – подача, подрезка, срезка, накат, подставка, удар, свеча	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.41	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.42	Волейбол. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.43	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.44	Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Разновидности подач	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.45	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.46	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Правила соревнований, судейство	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.47	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча различными способами, зонная защита.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения

2.48	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, с различных точек, в прыжке, в движении.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.49	Баскетбол. Совершенствование техники перехвата мяча, быстрого прорыва в условиях игрового противоборства и завершения атаки (действия двух нападающих против одного защитника).	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.50	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча в защите. Индивидуальные действия игрока без мяча в нападении.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.51	Баскетбол. Групповые и командные действия игроков, Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.52	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Правила соревнований, судейство	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.53	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.54	Волейбол. Совершенствование техники нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.55	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.56	Волейбол. Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры. Правила игры и судейства.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.57	Волейбол. Техника безопасности игры. Игра по правилам волейбола. Групповые и командные действия игроков.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.58	Волейбол. Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры. Правила игры и судейства.	6/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.59	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.60	Настольный теннис. Технические приемы – подача, подрезка, срезка, накат, подставка, удар, свеча.	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.61	Настольный теннис. Разнообразие подач. Совершенствование техники подач – справа, слева, крученый	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.62	Настольный теннис. Совершенствование техники игры в защите	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.63	Баскетбол Совершенствование штрафного броска. Правила соревнований, судейство.	8/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.64	Баскетбол Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства.	8/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.65	Баскетбол. Групповые и командные действия игрока, Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры.	8/4	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.66	Волейбол Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками.	8/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.67	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в защите.	8/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.68	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.	8/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.69	Волейбол. Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры. Правила игры и судейства.	8/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.70	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.71	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения

2.72	Настольный теннис. Обучение правилам игры, двухсторонняя игра	7/4	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.73	Совершенствование техники бега на средние дистанции	5/3	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.74	Совершенствование техники бега по пересеченной местности	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.75	Обучение технике прыжка в длину с разбега	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.76	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	3/2	6	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.77	Обучение и совершенствование техники броска теннисного мяча	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.78	Совершенствование техники бега на средние дистанции	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.79	Обучение и совершенствование техники броска гранаты	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.80	Подвижные игры на развитие физических качеств	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.81	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
<b>Раздел 3. Самостоятельная работа</b>						
3.1	Обучение технике бега по пересеченной местности	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.2	Совершенствование техники бега на средние дистанции	3/2	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.3	Обучение (совершенствование) технике прыжка в высоту с разбега	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.4	Обучение и совершенствование техники броска теннисного мяча.	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.6	Закрепление и совершенствование техники, изучаемых, двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	5/3	12	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

3.7	Закрепление и совершенствование техники, изучаемых, двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6/3	10	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.8	Закрепление и совершенствование техники, изучаемых, двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	7/4	10	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.9	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	3/2	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.10	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении	3/2	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.11	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	3/2	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.12	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными способами	3/2	4	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.13	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	4/2	9	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
3.14	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	4/2	9	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

3.15	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий	4/2	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.16	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	5/3	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.17	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	5/3	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.18	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	6/3	12	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.19	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	6/3	12	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.20	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	7/4	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.21	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий	7/4	6	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.22	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	8/4	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

3.23	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	8/4	8	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.24	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4/2	16	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.25	Социально-биологические основы физической культуры; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
<b>Раздел 4. Контроль</b>						
4.1	Зачет с оценкой	3/2	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.2	Зачет с оценкой	4/2	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.3	Зачет с оценкой	5/3	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.4	Зачет с оценкой	6/3	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.5	Зачет с оценкой	7/4	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

4.6	Дифференцированный зачет	8/4	0	ОК 1 ОК 2 ОК 3 ОК 4 ОК 5 ОК 6 ОК 7 ОК 8 ОК 9 ОК 10 ОК 11 ОК 12 ОК 13	Л1.1 Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4 Л3.1 Э1 Э2 Э3	
-----	--------------------------	-----	---	--	--	--

стр. 22

## 5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещен в приложении

## 6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

### 6.1. Рекомендуемая литература

#### 6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю.	Физическая культура	Минск: Издательство "Вышэйшая школа", 2019, <a href="http://znanium.com/go.php?id=509590">http://znanium.com/go.php?id=509590</a>

#### 6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бянкин В.В.	Основы занятий физической культурой и здоровьем студентов: Учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2017,
Л2.2		Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ	Москва: Студенческая наука, 2012, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=225696</a>
Л2.3	Коваль Л. Н., Коваль А. В.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	М. Берлин: Директ-Медиа, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426533</a>
Л2.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014, <a href="http://znanium.com/go.php?id=432358">http://znanium.com/go.php?id=432358</a>

#### 6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Садовский В.А., Мулин В.В.	Требования к выполнению и защите реферативной работы по физическому воспитанию (для студентов освобожденных от практических занятий):	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009,

#### 6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

Э1	«Университетская книга ONLINE»	<a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a> ;
Э2		
Э3	Электронная образовательная среда ДВГУПС	<a href="https://lk.dvgups.ru">https://lk.dvgups.ru</a>

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

##### 6.3.1 Перечень программного обеспечения

Free Conference Call (свободная лицензия)

Zoom (свободная лицензия)

##### 6.3.2 Перечень информационных справочных систем

1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Консультант Плюс - <http://www.consultant.ru>
2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <http://www.garant.ru>

## 7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)

Аудитория	Назначение	Оснащение
-----------	------------	-----------

АМИЖТ (СПО) Аудитория № 133 п (2)	Зал для занятий настольным теннисом	Стол теннисный, ракетка теннисная, велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид, гири, скакалка, обруч, стенд для игры в дартс, весы медицинские.
АМИЖТАудитория 130	Спортивныйзал	Щит баскетбольный – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., перекладина переносная-1шт., мяч волейбольный-10шт., мяч баскетбольный-10шт., баннер-3шт., светильник-32 шт., учебная доска-1шт

стр. 23

#### **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)**

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку по дисциплине отводится 174 часа.

Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя и индивидуальную работу студента, выполняемую дома с помощью книжных источников, интернет-источников. Студенту необходимо при подготовке к занятиям извлекать необходимую информацию из различных источников: учебно-научных текстов, справочной литературы, средств массовой информации, в том числе представленных в электронном виде на различных информационных носителях.

При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:

- подготовка рефератов по изученным темам;
- выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, реакции, прыгучести и координации;
- занятия в секциях по видам спорта, в группах ОФП не менее 2 часов в неделю;
- поиск информации в сети «Интернет» и периодической литературе.

При изучении дисциплины рекомендуется использовать Интернет-ресурсы электронно-библиотечной системы <http://biblioclub.ru>.

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.

## Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины - ОГСЭ 04 Физическая культура

### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 1 - ОК 13

Объектоценки	Уровнисформированностикомпетенций	Критерийоцениваниярезультатовобучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокийуровень	Уровень результатов обучения <b>не ниже порогового</b>

Шкалы оценивания компетенций ОК 1 - ОК 13 \_\_\_ при сдаче зачета с оценкой

Достигнутыйуровеньрезультатаобучения	Характеристикауровнясформированностикомпетенций	Шкалаоценивания
Низкийуровень	Обучающийся: - обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; - допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; - не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговыйуровень	Обучающийся: - обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; - справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; - знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; - допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенныйуровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; - успешно выполнил задания, предусмотренные программой; - усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; - показал систематический характер знаний учебно-программного материала; - способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
Высокийуровень	Обучающийся: - обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - ознакомился с дополнительнойлитературой; - усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; - проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

Шкалы оценивания компетенций ОК 1 - ОК 13 при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;</li> <li>- допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество;</li> <li>- допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов;</li> <li>- допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов</li> </ul>	Зачтено
Низкий уровень	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя;</li> <li>- обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала</li> </ul>	Незачтено

#### Описание шкалы оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результата освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Незачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2. Перечень вопросов и задач к экзаменам, зачетам, курсовому проектированию, лабораторным занятиям. Образец экзаменационного билета

Примерный перечень вопросов к зачету

Компетенция ОК 1 - ОК 13:

1. Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
2. Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
3. Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?
4. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
5. Рассказать о технике бега на короткие дистанции (низкого старта, стартового разгона и финиширования).
6. Рассказать о технике бега на средние дистанции (высокого старта, прохождения дистанции и финиширования).
7. Перечислите виды эстафет.
8. Рассказать о технике бега на длинные дистанции (высокого старта, прохождения дистанции и финиширования).
9. Рассказать о технике прыжки в длину (подготовка к прыжку, разбег, отталкивания, фаза полета и приземление).
10. Рассказать о технике броска теннисного мяча (разбег, вылет мяча, бросок).
11. Рассказать о технике броска гранаты (разбег, вылет гранаты, бросок).
12. Рассказать о технике броска ядра (подготовка к броску, бросок).
13. Рассказать о технике прыжка в высоту с разбега (подготовка к прыжку, разбег, отталкивания, фаза полета и приземление).
14. Рассказать о технике безопасности на занятиях при игре в настольный теннис.
15. Рассказать о технике выполнения технических приемов (подача, прием, контрудар) при игре в настольный теннис.
16. Рассказать о правилах игры и судейства.
17. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).
18. Рассказать о технике выполнения технических приемов (ведения, передача, бросок) при игре в баскетбол.
19. Рассказать о правилах игры (баскетбол).
20. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).
21. Рассказать о технике выполнения технических приемов (подачи, приемы, передачи, нападающий удар, блокирование нападающего удара, блокирование нападающего удара) при игре в волейбол.
22. Рассказать о правилах игры (волейбол).

Примерные практические задачи (задания) и ситуации

Задание 1 Компетенция ОК 1, ОК 2, ОК 3, ОК 13:

Выполнить из положения стоя:

- наклоном вперед касание пола ладонями;

- касание пола пальцами.

---

Задание 2 Компетенция ОК 4, ОК 5, ОК 6, ОК 12:

Выполнить верхнюю прямую подачу мяча через сетку

---

## 3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

Задание 1 (компетенция ОК 7, ОК 8, ОК 9, ОК 11)

Выберите правильный вариант ответа.

Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений.

Задание 2 (компетенция ОК 5, ОК 9, ОК 10, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Олимпийский флаг имеет \_\_\_\_\_ цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый.

Задание 3 (компетенция ОК 1, ОК 5, ОК 6, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется.

Задание 4 (компетенция ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Как осуществляется передача эстафетной палочки в эстафетном беге.

а. из руки в руку

б. броском

в. прыжком.

Задание 5 (компетенция ОК 2, ОК 4, ОК 7, ОК 13)

Закончите предложение:

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок \_\_\_\_\_ (название его).

а. согнув ноги

б. сальто

в. прогнувшись.

Полный комплект тестовых заданий в корпоративной тестовой оболочке АСТ размещен на сервере УИТ ДВГУПС, а также на сайте Университета в разделе СДО ДВГУПС (образовательная среда в личном кабинете преподавателя).

Соответствие между балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 - 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 - 75 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 - 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

#### 4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета, курсового проектирования.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) экзаменационного билета, зачета

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Незачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительно несоответствие критерию	Незначительно несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер

Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.
--	---	---	---	---

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.