

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 идентификатор:
e447a1f4f41459f16dadac727a74f67593fe766

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

16.04.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

направленность(профиль)/специализация: технический

Составитель(и): преподаватель, Горлова Диана Александровна

Обсуждена на заседании ПЦК: АМИЖТ - общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин

Протокол от 15.04.2021 г. № 4

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 22.04.2014 №388

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **336 ЧАС**

| | | |
|-------------------------|-----|--------------------------------|
| Часов по учебному плану | 336 | Виды контроля на курсах: |
| в том числе: | | зачёты (семестр) 1, 2, 3, 4, 5 |
| обязательная нагрузка | 168 | зачёты с оценкой 6 |
| самостоятельная | 168 | |
| консультации | 0 | |

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

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | 3 (2.1) | | 4 (2.2) | | 5 (3.1) | | 6 (3.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Неделя | 17 | | 23 | | 14 | | 13 | | 5 | | 12 | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 2 | 2 | | | | | | | | | | | 2 | 2 |
| Практические | 32 | 32 | 46 | 46 | 28 | 28 | 26 | 26 | 10 | 10 | 24 | 24 | 166 | 166 |
| Итого ауд. | 34 | 34 | 46 | 46 | 28 | 28 | 26 | 26 | 10 | 10 | 24 | 24 | 168 | 168 |
| Контактная работа | 34 | 34 | 46 | 46 | 28 | 28 | 26 | 26 | 10 | 10 | 24 | 24 | 168 | 168 |
| Сам. работа | 34 | 34 | 46 | 46 | 28 | 28 | 26 | 26 | 10 | 10 | 24 | 24 | 168 | 168 |
| Итого | 68 | 68 | 92 | 92 | 56 | 56 | 52 | 52 | 20 | 20 | 48 | 48 | 336 | 336 |

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

| | |
|-----|--|
| 1.1 | Научно-методические основы формирования физической культуры личности. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем). Лыжная подготовка. Плавание. Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП). Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка. |
|-----|--|

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|--------------------------------------|
| Код дисциплины: | ОГСЭ.04 |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | Физическая культура |
| | Дисциплина изучается на 2,3,4 курсах |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | ОП.09 Безопасность жизнедеятельности |

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

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

Знать: способы организации собственной деятельности;
типовые методы и способы выполнения профессиональных задач;
критерии оценки эффективности и качества выполнения профессиональных задач

Уметь: организовывать собственную деятельность;
выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач в области коммерческой деятельности ж.д. транспорта;
умеет оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач в области коммерческой деятельности ж.д. транспорта

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

Знать: способы решения в стандартных ситуациях;
способы решения нестандартных ситуаций в области коммерческой деятельности ж.д. транспорта;
способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях и ответственность за принятые решения в области коммерческой деятельности ж.д. транспорта

Уметь: принимать решение в стандартных ситуациях;
принимать решение в нестандартных ситуациях;
принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

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

Знать: основы общения в коллективе и команде;
принципы делового общения;
основы общения в коллективе и команде и принципы делового общения и организации работы коллектива

Уметь: работать в коллективе и команде;
работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами;
работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен

| | |
|------------|---|
| 3.1 | <p>Знать: способы организации собственной деятельности; типовые методы и способы выполнения профессиональных задач; критерии оценки эффективности и качества выполнения профессиональных задач способы решения в стандартных ситуациях; способы решения нестандартных ситуаций в области строительства, текущего содержания и ремонта железнодорожного пути; способы решения в стандартных и нестандартных ситуациях и ответственность за принятые решения в области строительства, текущего содержания и ремонта железнодорожного пути основы общения в коллективе и команде; принципы делового общения; основы общения в коллективе и команде и принципы делового общения и организации работы коллектива</p> |
| 3.2 | <p>Уметь: организовывать собственную деятельность; выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач в области строительства, текущего содержания и ремонта железнодорожного пути; умеет оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач в области строительства, текущего содержания и ремонта железнодорожного пути принимать решение в стандартных ситуациях; принимать решение в нестандартных ситуациях; принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность работать в коллективе и команде; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами; работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями</p> |

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 | Компетенции | Литература | Примечание |
|-------------|--|----------------|-------|-------------------|--------------------|------------|
| | Раздел 1. Лекционные занятия | | | | | |
| 1.1 | 1.1Социально- биологические основы Ф.К. и спорта. /Лек/ | 1 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 | |
| | Раздел 2. Практические занятия | | | | | |
| 2.1 | Совершенствование техники бега по пересечённой местности. /Пр/ | 1/2 | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.2 | Совершенствование техники бега на средние дистанции, метание гранаты. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.3 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции, прыжки в длину с разбега. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.4 | Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке. Секундомер, рулетка /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.5 | Совершенствование техники ходьбы и бега в марш – броске. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.6 | Совершенствование техники в ловле, передачах, бросках по кольцу одной рукой от плеча. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.7 | Совершенствование техники броска по кольцу – штрафной, в прыжке, в движении. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.8 | Совершенствование индивидуальных действий в нападении. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.9 | Совершенствование индивидуальных действий в защите. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.10 | Совершенствование техники подач слева. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |

| | | | | | | |
|------|---|-----|----|-------------------|-------------------|--|
| 2.11 | Совершенствование техники подач справа. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.12 | Совершенствование техники крученых подач. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.13 | Перемещения волейболиста, техника приёма и передачи мяча сверху двумя руками. /Пр/ | 1/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.14 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками, нижняя прямая и боковая подачи. /Пр/ | 1/2 | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | |
| 2.15 | Совершенствование техники верхней прямой подачи, приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Обучение прямому | 2/2 | 6 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.16 | Совершенствование техники верхней прямой подачи, приёма и передачи мяча снизу двумя руками. /Пр/ | 2/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.17 | Обучение технике подач слева и справа, кручёных. /Пр/ | 2/2 | 6 | | | |
| 2.18 | Совершенствование подач, контрудара, правила игры. /Пр/ | 2/2 | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.19 | Совершенствование техники прыжка в высоту способом перешагивания. /Пр/ | 2/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.20 | Совершенствование техники бега по пересечённой местности /Пр/ | 2/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.21 | Совершенствование техники ходьбы и бега в марш – броске. /Пр/ | 2/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.22 | Совершенствование техники бега на короткие дистанции /Пр/ | 2/2 | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.23 | Совершенствование техники бега на средние дистанции /Пр/ | 2/2 | 6 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.24 | Совершенствование техники бега по пересечённой местности /Пр/ | 2/2 | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.25 | Совершенствование техники бега на средние дистанции, метание гранаты. /Пр/ | 2/2 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.26 | Выполнение контрольных тестов по общей физической подготовке. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.27 | Совершенствование перемещений, ловли, передач, ведения мяча. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.28 | Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными способами. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.29 | Совершенствование техники ловли, передач, броска по кольцу. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.30 | Совершенствование техники ловли, передач, броска по кольцу в движении. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.31 | Совершенствование техники ведения мяча, броска по кольцу одной рукой от плеча. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.32 | Совершенствование техники ведения мяча, штрафных бросков. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |

| | | | | | | |
|------|---|-----|----|-------------------|-------------------|--|
| 2.33 | Совершенствование техники подач слева, справа. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.34 | Совершенствование техники подач слева, справа, кручёных. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.35 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.36 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча, нижняя прямая и боковая подачи. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.37 | Совершенствование техники прямого нападающего удара, одиночного блокирования. /Пр/ | 3/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.38 | Совершенствование техники подач слева и справа, кручёных /Пр/ | 3/3 | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.39 | Совершенствование техники верхней подачи, прямого нападающего удара. /Пр/ | 4/3 | 4 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.40 | Совершенствование техники подач, контрудара, правила игры. /Пр/ | 4/3 | 8 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.41 | Совершенствование техники выполнения штрафных бросков /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.42 | Совершенствование техники индивидуальных действий в защите. /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.43 | Совершенствование техники индивидуальных действий в нападении. /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.44 | Совершенствование коллективных действий в защите. /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.45 | Совершенствование коллективных действий в нападении. /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.46 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, верхняя прямая подача. /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 2.47 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. /Пр/ | 4/3 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.48 | Совершенствование техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками, верхняя прямая подача. /Пр/ | 5/4 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.49 | Совершенствование техники верхней прямой подачи. /Пр/ | 5/4 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | |
| 2.50 | Совершенствование техники прямого нападающего удара, группового блокирования. /Пр/ | 5/4 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.51 | Совершенствование техники прямого нападающего удара, одиночного блокирования. /Пр/ | 5/4 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 2.52 | Совершенствование техники подач справа, слева, кручёных. /Пр/ | 5/4 | 2 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | |
| 2.53 | Совершенствование техники игры в защите. /Пр/ | 6/4 | 12 | | | |
| 2.54 | Совершенствование техники контрудара, правила игры. /Пр/ | 6/4 | 12 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|----|-------------------|-------------------|--|
| | Раздел 3. Самостоятельные занятия | | | | | |
| 3.1 | Создание рефератов по темам /Ср/ | 1/2 | 34 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 3.2 | Создание рефератов по темам /Ср/ | 2/2 | 46 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 3.3 | Создание рефератов по темам /Ср/ | 3/3 | 28 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 3.4 | Создание рефератов по темам /Ср/ | 4/3 | 26 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э2 | |
| 3.5 | Создание рефератов по темам /Ср/ | 5/4 | 10 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 Э2 | |
| 3.6 | Создание рефератов по темам /Ср/ | 6/4 | 24 | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| | Раздел 4. Контроль | | | | | |
| 4.1 | Зачёт. /Контр/ | 1/2 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 4.2 | Зачёт. /Контр/ | 2/2 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 4.3 | Зачёт. /Контр/ | 3/3 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 4.4 | Зачёт. /Контр/ | 4/3 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 4.5 | Зачёт. /Контр/ | 5/4 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |
| 4.6 | Зачёт. /Контр/ | 6/4 | | ОК 2 ОК 3 ОК 6 | Л1.1Л2.1 Э1 | |

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, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|--|------------------------------|---|
| Л1.1 | Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А., Близневский А. Ю. | Физическая культура студента | Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011, http://znanium.com/go.php?id=443255 |

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

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|------------------------------------|--|---|
| Л2.1 | Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. | Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие | Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014, http://znanium.com/go.php?id=432358 |

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

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|--|---------------------|----------|-------------------|
|--|---------------------|----------|-------------------|

| | | | |
|------|----------------------------|---|--|
| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
| ЛЗ.1 | Коваль Л. Н., Коваль А. В. | Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура» | М. Берлин: Директ-Медиа, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426469 |

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

| | | |
|----|---|---|
| Э1 | Электронно-библиотечная система: «Университетская библиотека ONLINE | http://www.biblioclub.ru/ |
| Э2 | Электронно-библиотечная система | http://znanium.com/ |

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

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система:

«Университетская библиотека ONLINE <http://www.biblioclub.ru/>

Электронно-библиотечная система <http://znanium.com/>

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

| Аудитория | Назначение | Оснащение |
|----------------------------|------------------|---|
| АМИЖТ Аудитория 130 | Спортивный зал | 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 |
| АМИЖТ Аудитория №132 | Тренажерный зал. | 1. Тренажер многофункциональный – 2 шт., велотренажер – 1 шт., штанги – 2 шт., стоппер – 2 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., скамья многофункциональная для жима штанги – 2 шт., брусья многофункциональные-1 шт., скамья наклонная для прессы -1шт., вибротренажер-1шт., гантели-4шт., музыкальный центр- 1шт., обруч-2шт., шкаф -1шт., часы-1шт., скамья-1шт. |
| АМИЖТ Аудитория №133 | Теннисный зал | Шкаф-4шт., скамья-1шт., стол-1шт., стул-1шт., стол теннисный – 2 шт., стенд для игры в дартс – 2 шт., скамья гимнастическая – 2 шт., скакалки – 5 шт., обруч гимнастический – 3 шт., наборы для игры в настольный теннис – 4шт., гири-3шт., ракетки теннисные-8шт., коврик резиновый-2 шт., маты-10шт., весы-1шт. Тренажеры: - велотренажер – 2 шт. - беговая дорожка-1шт. - эллипсоид-1шт. |

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

1. Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием. 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.

2. 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.

3. 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 2, ОК 3, ОК 6)

| Объектоценки | Уровни сформированности компетенций | Критерий оценивания результатов обучения |
|--------------|---|---|
| Обучающийся | Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень | Уровень результатов обучения не ниже порогового |

Шкалы оценивания компетенций при сдаче дифференцированного зачёта (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций | Шкала оценивания дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации, учебной практики, производственной практики) |
|---|---|---|
| Низкий уровень | 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 |
| Пороговый уровень | Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, 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 |

| | | |
|---------------------------|---|----------------|
| <p>Повышенный уровень</p> | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 | <p>Хорошо</p> |
| <p>Высокий уровень</p> | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебного материала. | <p>Отлично</p> |

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом: (ОК 2, ОК 3, ОК 6)

| Планируемый уровень результатов освоения | Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения | | | |
|--|--|--|--|--|
| | Неудовлетворительно Незачтено | Удовлетворительно Зачтено | Хорошо Зачтено | Отлично Зачтено |
| <p>Знать</p> | <p>Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> | <p>Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.</p> | <p>Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель,</p> | <p>Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части</p> |

| | | | | |
|---------|---|--|---|---|
| Уметь | Отсутствие 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 самостоятельно применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в |
| Владеть | Неспособность самостоятельно проявить навыки решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно. | Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем | Обучающийся демонстрирует самостоятельно применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его | Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в |

2. Перечень контрольных заданий к к промежуточной аттестации дифференцированный зачет:(ОК 2, ОК 3, ОК 6)

РАЗДЕЛ Легкая атлетика

Контрольные нормативы . Девушки

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3*10м.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 м

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000 м или 6-ти мин бег на выносливость

6 задание - Метание гранаты весом 500 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 гр., планка и стойки для прыжков в высоту, маты гимнастические

Критериоценки:

| Лёгкаяатлетика | курс | оценка | | |
|----------------|----------|--------|------|------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м(сек) | 1семестр | 16,8 | 17,0 | 17,5 |

| | | | | |
|--|-------------|-------|-----------|-------|
| или челночный бег 3*10м (сек) | 2 семестр | 16,5 | 16,5 | 17,0 |
| | 1-2 семестр | 8.9 | 9.3 | 9.7 |
| Бег 400м(мин) | 1 семестр | 1,30 | 1,35 | 1,40 |
| | 2 семестр | 1,25 | 1,30 | 1,40 |
| Бег 800м(мин) | 1 семестр | 3,20 | 3,30 | 3,40 |
| | 2 семестр | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Бег 2000м(мин) | 1 семестр | 10,30 | 11,30 | 12,00 |
| | 2 семестр | 10,30 | 11,00 | 11,40 |
| Или 6-ти мин бег(м) | 1-2 семестр | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| Прыжки в длину с разбега (м) или Прыжки в длину с места (см) | 1 семестр | 3.60 | 3.40 | 3.00 |
| | 2 семестр | 3.80 | 3.50 | 3.50 |
| Метание гранаты (500г.)(м) | 1 семестр | 21 | 18 | 14 |
| | 2 семестр | 21 | 18 | 15 |
| Прыжки в высоту (м) | 1 семестр | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| | 2 семестр | 1,20 | 1,15 | 1,10 |

Контрольные нормативы по легкой атлетике. Юноши

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3*10м.

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000 м

5 задание - Бег на длинную дистанцию 3000 м или 6-ти мин бег на выносливость

6 задание - Метание гранаты весом 700 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Критериооценки:

| Лёгкаяатлетика | курс | оценка | | |
|---|-------------|--------|-----------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м (сек) или Челночный бег 3*10м (сек) | 1 семестр | 15.0 | 15.3 | 15.6 |
| | 2 семестр | 14.8 | 15.0 | 15.3 |
| | 1-2 семестр | 7.3 | 8.0 | 8.3 |
| Бег 400м(мин) | 1 семестр | 1.20 | 1.25 | 1.30 |
| | 2 семестр | 1.18 | 1.23 | 1.25 |
| Бег 1000м(мин) | 1 семестр | 3.40 | 3.45 | 3.50 |
| | 2 семестр | 3.30 | 3.35 | 3.40 |
| Бег 3000м(мин) или 6-ти мин бег (м) | 1 семестр | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| | 2 семестр | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| | 1-2 семестр | 1500 | 1300-1400 | 1100 |
| Прыжки в длину с разбега (см) или Прыжки в длину с места (см) | 1 семестр | 4.50 | 4.20 | 4.00 |
| | 2 семестр | 4.80 | 4.45 | 4.20 |
| | 1-2 семестр | 230 | 210 | 190 |
| Метаниегранаты 700г(м) | 1 семестр | 38 | 34 | 32 |
| | 2 семестр | 40 | 35 | 32 |
| Прыжки в высоту (см) | 1 семестр | 1.25 | 1.20 | 1.15 |
| | 2 семестр | 1.30 | 1.25 | 1.20 |

РАЗДЕЛ Волейбол

Контрольные нормативы

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах

2. Поддача нижняя, верхняя, боковая

3. Нападающий удар через сетку, блокирование

4. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и тактические действия защиты.

5. Практическое судейство

Используемый инвентарь: волейбольный мяч, сетка, свисток.

Критериооценки

| задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|--|--|---|--|---|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз) | 20 | 15 | 10 | 10 |
| 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз); | 20 | 15 | 10 | 10 |
| 3. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Практическое судейство | в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию. | в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении. | знает жестикуляцию и немного путается в применении | не знает жестикуляцию и боится свистка. |

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

Контрольные нормативы

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.
2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние
3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении.
4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

Критериооценки

| задание | Зачёт 2 семестра | | | Не зачет |
|---|--|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. | Без потерь выполняют передачи с попаданием в корзину | С одной потерей выполняют передачи – бросок в корзину | Без потерь выполняют передачи, не попадая в корзину | Не знают правильной техники выполнения передачи |
| 2. Выполнять броски мяча: ближние, | 5 | 4 | 3 | 1 |

| | | | | |
|--|---|---|---|--|
| средние, штрафные, дальние. | | | | |
| 3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении. | Ведение на скорости- правильная техника- попадает в корзину | Ведение на скорости - правильная техника- не попадает в корзину | Ведение медленное –не попадает в корзину | Не знают правильной техники выполнения ведения |
| 5.Игра: (1.выход на свободное место-получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне) | Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании | Выполняет два действия перечисленные в задании | Выполняет одно действие перечисленное в задании | Не понимает, где он находится |

РАЗДЕЛ. Гимнастика

Контрольные нормативы. Юноши

1.*Перекладина(средняя)*. Подъем переворотом из вися стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой.

2.*Брусья*. Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.

3.*Прыжок* (высота снаряда 120 см). Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.

4.*Акробатика*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.

Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Используемый инвентарь: гимнастические маты, опорный прыжок, мостик, брусья, перекладина, скакалка.

Критериоценки

| задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|--|---|---|--|------------------------------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. <i>Перекладина(средняя)</i> . 1.Подъем переворотом из вися стоя толчком двумя, 2.оборот назад в упоре, соскок дугой. Или подъем переворотом на перекладине (раз) | Выполняет всё технически правильно 3 | Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 2 | Выполняет один элемент, перечисленный в задании 1 | Ничего не выполняет 0 |
| 2. <i>Брусья</i> . 1.Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, 2.стойка на плечах – кувырок | Выполняет всё технически | Выполняет всё технически | Выполняет два элемента, перечисленные | Ничего не выполняет |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| вперед в сед ноги врозь, 3.мах вперед, махом назад – соскок боком. Или Брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | правильно 3-3-3 | правильно с небольшими ошибками 2-3-2 | х в задании 2-2-2 | 1-1-1 |
| 3.Прыжок (высота снаряда 120 см). 1.Прыжок согнув ноги; 2.прыжок ноги врозь – через коня в ширину. Или Прыжки на скакалке 300-500раз | Выполняет всё технически правильно 500 | Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 400 | Выполняет один элемент, перечисленный в задании 300 | Выполняет 100 прыжков на скакалке 100 |
| 4.Акробатика. 1.Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м.2.Равновесие, выпрямившись,3.махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, 4.силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. | Выполняет всё технически правильно | Выполняет три элемента, перечисленных в задании | Выполняет два элемента. Перечисленных в задании | Выполняет один элемент. Перечисленный в задании |

Контрольные нормативы. Девушки

1.Акробатика. И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, пережат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с.

2.Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. Или прыжки на скакалке (300-500раз)

3.Хореография: шаг польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги.

Используемый инвентарь: гимнастические маты, опорный прыжок, мостик, скакалка.

3.Тестовые задания . оценка по результатам тестирования

Примеры задания теста

1. Вид воспитания, специфическим содержанием которого являются обучение движениям, воспитание физических качеств, овладение специальными физкультурными знаниями и формирование осознанной потребности в физкультурных занятиях, называется:

- физической культурой;
- физической подготовкой;
- + физическим воспитанием;
- физическим образованием.
- Физическая культура

2. Результатом физической подготовки являются:

- физическое развитие индивидуума;
- физическое воспитание
- + физическая подготовленность
- физическое совершенство.
- физическая культура

3. Специализированный процесс, содействующий успеху в конкретной деятельности (вид профессии, спорта и др.), предъявляющий специализированные требования к двигательным способностям человека, называется:

- спортивной тренировкой;
- + специальной физической подготовкой;
- физическим совершенством;
- профессионально-прикладной физической подготовкой.
- физическое развитие индивидуума;

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 бальной и рейтинговой системами оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, 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 |

3. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание), зачета

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание), дифференцированного 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.