

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 22.10.2023 12:42:37  
Уникальный идентификатор:  
e447a1f4f41459b0d3e727a74f6597f776

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

25.05.2023

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Для специальности Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

направленность(профиль)/специализация: нет

Составитель(и): преподаватель, Горлова Диана Александровна

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

Протокол от 18.05.2023г. № 8

Старший методист \_\_\_\_\_ Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2023 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОГСЭ.04 Физическая культура  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13.08.2014 №1002

Формаобучения                      **заочная**

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

Общаятрудоёмкость                      **336 ЧАС**

Часовпоучебномуплану	336	Видыконтролянакурсах:	
в томчисле:		зачёты с оценкой (курс)	4
обязательнаянагрузка	4		
самостоятельнаяработа	332		
консультации	0		

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

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП		
Неделя						
Видзанятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			4	4	4	4
Итогоауд.			4	4	4	4
Контактнаяработа			4	4	4	4
Сам. работа	48	48	284	284	332	332
Итого	48	48	288	288	336	336

## 1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

1.1	<p>Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Бег на короткую дистанцию 100м; среднюю дистанцию 400м, 800-1000м; длинную дистанцию 2000-3000м. Метание гранаты 500гр (девушки), 700 гр. (юноши). Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Передача эстафетной палочки 4×100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Технику безопасности на занятии. Судейство игры. Игра по правилам. Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятии. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство по баскетболу. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения в паре, упражнения для коррекции осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений на брусьях, перекладине, опорном прыжке, упражнения акробатики. Элементы хореографии. Утренняя гимнастика и правила составления комплекса упражнений. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Правила составления комплексов производственной гимнастики в зависимости от избранной специальности.</p>
-----	--

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

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

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

**ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности**

**Знать:** роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья

**Уметь:** использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности

## 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
	<b>Раздел 1. Лекционные занятия</b>					
1.1	Рефераты по избранному виду спорта /Лек/	4	4	ОК 08	Л1. Л2.1 Э1 Э2	

	<b>Раздел 2. Практические занятия</b>					
	<b>Раздел 3. Самостоятельные занятия</b>					
3.1	Основы здорового образа жизни /Ср/	4	48	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э1 Э2	
3.2	Современное состояние физической культуры и спорта /Ср/	3	8	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.3	Физическая культура и личность профессионала. /Ср/	3	8	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.4	Современные оздоровительные системы физического воспитания. /Ср/	3	8	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.5	Роль современных оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни.	3	8	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.6	Роль современных оздоровительных систем в сохранении творческой активности и	3	8	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.7	Роль современных оздоровительных систем в предупреждении профессиональных	3	8	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.8	Роль современных оздоровительных систем в поддержании репродуктивной	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.9	Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.10	Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. /Ср/	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.11	Основы здорового образа жизни. /Ср/	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.12	Физическая культура в обеспечении здоровья. /Ср/	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.13	Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала./Ср/	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.14	Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.15	Современное состояние здоровья молодежи.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.16	Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.17	Двигательная активность.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.18	Влияние экологических факторов на здоровье человека.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.19	О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.20	Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.21	Рациональное питание и профессия.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.22	Режим в трудовой и учебной деятельности.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.23	Активный отдых.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.24	Вводная и производственная гимнастика.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.25	Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью:	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.26	Материнство и здоровье.	4	4	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.27	Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.28	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.29	Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.30	Психофизические основы учебного и производственного труда.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.31	Средства физической культуры в регулировании работоспособности.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	

3.32	Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.33	Прыжки в длину с разбега «согнув ноги».	4	4	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.34	Передача эстафетной палочки 4×100 м.	4	4	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.35	Прыжки в высоту способом «перешагивание».	4	2	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.36	Техника безопасности на занятии.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.37	Утренняя гимнастика и правила составления комплекса упражнений. Упражнения для	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
3.38	Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний.	4	10	ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
<b>Раздел 4. Контроль</b>						
4.1	Зачёт. /Контр/	3		ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
4.2	Зачёт. /Контр/	4		ОК 08	Л1.1Л2.1 Э2	
<b>5. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ</b>						
Размещен в приложении						

<b>6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>			
<b>6.1. Рекомендуемая литература</b>			
<b>6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богашенко Ю. А., Близневский А. Ю.	Физическая культура студента	Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011, <a href="http://znanium.com/go.php?id=443255">http://znanium.com/go.php?id=443255</a>
<b>6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю.	Физическая культура	Минск: Издательство "Вышэйшая школа", 2014, <a href="http://znanium.com/go.php?id=509590">http://znanium.com/go.php?id=509590</a>
<b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
Э1	Электронно-библиотечная система		<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>
Э2	Электронно-библиотечная система: «Университетская библиотека ONLINE		<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
<b>6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b>			
<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>			
Microsoft Office Professional plus 2007, лиц. 43107380			
Microsoft Windows Professional 7, лиц. 49684789			
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>			
Электронно-библиотечная система:			
«Университетская библиотека ONLINE» <a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>			
Электронно-библиотечная система <a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>			
Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - <a href="http://www.consultant.ru">http://www.consultant.ru</a>			
Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <a href="http://www.garant.ru">http://www.garant.ru</a>			

<b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)</b>		
Аудитория	Назначение	Оснащение

АМИЖТАудитория №132	Тренажерныйзал.	1.Тренажер многофункциональный – 2 шт., велотренажер – 1 шт., штанги – 2 шт., стоппер – 2 шт., беговаядорожка – 1 шт., тренажергребной – 1 шт., скамьямногофункциональнаядляжимаштанги – 2 шт., брусья многофункциональные-1 шт., скамьянаклоннаядляпресса -1шт., вибротренажер-1шт.,гантели-4шт., музыкальныйцентр-
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
АМИЖТАудитория №133	Теннисныйзал	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 08)

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 08)

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"> <li>- обнаружил полное знание учебно-программного материала;</li> <li>-успешно выполнил задания, предусмотренные программой;</li> <li>-усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины;</li> <li>-показал систематический характер знаний учебно-программного материала;</li> <li>-способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности</li> </ul>	<p>Хорошо</p>
<p>Высокий уровень</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;</li> <li>-умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;</li> <li>-ознакомился с дополнительной литературой;</li> <li>-усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии;</li> <li>-проявил творческие способности в понимании учебного материала.</li> </ul>	<p>Отлично</p>

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом: (ОК 08)

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 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 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 навык 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 08)

### 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)	1 семестр	3.60	3.40	3.00
	2 семестр	3.80	3.50	3.50
или Прыжки в длину с места (см)	1-2 семестр	190	175	160
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. Подача 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			Незачет
	«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	5	4	3	1

мяча: ближние, 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 виса 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 I 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			Незачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. <i>Перекладина(средняя)</i> . 1.Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя, 2.оборот назад в упоре, соскок дугой. Или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет все технические правильно 3	Выполняет все 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 все технические правильно	Выполняет все 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 упор на брусьях (раз)	3-3-3	правильно с небольшими ошибками 2-3-2	х в задании  2-2-2	1-1-1
3. <i>Прыжок</i> (высота снаряда 120 см). 1. Прыжок согнув ноги; 2. прыжок ноги врозь – через коня в ширину.  Или Прыжки на скакалке 300-500 раз	Выполняет с технической ошибкой  500	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 400	Выполняет один элемент, перечисленных в задании  300	Выполняет 100 прыжков на скакалке  100
4. <i>Акробатика</i> . 1. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 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 с технической ошибкой  500	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 (300-500 раз)

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 балльной 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 формулировок 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.