

Документ подписан в электронном виде
Информация о владельце:
ФИО: Дзюба Татьяна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 23.10.2023 16:38:14
Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Свободном

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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (Вагоны)

направленность(профиль)/специализация: технологический

Составитель(и): преподаватель, Горлова Диана Александровна

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

Протокол от 18.05.2023 № 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 22.04.2014 № 388

Квалификация **Техник**

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **0 ЧАС**

Часов по учебному плану	336	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты (семестр) 2, 4
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	14		17		16		17		7		13			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			2	2									2	2
Практические	28	28	32	32	32	32	34	34	14	14	26	26	166	166
Итого ауд.	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	168	168
Контактная работа	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	168	168
Сам. работа	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	168	168
Итого	56	56	68	68	64	64	68	68	28	28	52	52	336	336

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

- | | |
|-----|---|
| 1.1 | 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;
Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. |
|-----|---|

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
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:
2.2.1	в опоп не предусмотрено

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

ОК 02.: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

Знать:

Уровень 1	номенклатура информационных источников, применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	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
-----------	---

Иметь практический опыт::

Уровень 1	-
-----------	---

ОК 03.: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях

Знать:

Уровень 1	содержание актуальной нормативно-правовой документации; современная научная и профессиональная терминология; возможные траектории профессионального развития и самообразования, предпринимательской деятельности
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	определять актуальность нормативно-правовой документации в профессиональной деятельности; применять современную научную профессиональную терминологию; определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
-----------	--

Иметь практический опыт::

Уровень 1	-
-----------	---

ОК 06.: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения

Знать:

Уровень 1	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; основы нравственности и морали демократического общества; основные компоненты активной гражданско-патриотической позиции основы культурных, национальных традиций народов российского государства
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	описывать значимость описывать значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства;
-----------	---

	проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном сообществе; применять стандарты антикоррупционного поведения
Иметь практический опыт::	
Уровень 1	-

ОК 08.: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	
Знать:	
Уровень 1	роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья
Уметь:	
Уровень 1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности
Иметь практический опыт::	
Уровень 1	-

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ), СТРУКТУРИРОВАННОЕ ПО ТЕМАМ (РАЗДЕЛАМ) С УКАЗАНИЕМ ОТВЕДЕННОГО НА НИХ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ И ВИДОВ УЧЕБНЫХ						
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
Раздел 1. Самостоятельная работа						
1.1	Отработать комплекс упражнений для зрительного анализатора. Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Подготовить реферат - сообщение по теме «Исторические сведения по спортивным играм». Сдача контрольных нормативов по баскетболу. /Ср/	1	9	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.2	Уметь подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно повторять и закреплять упр. на метание (метание в, цель- например, по бутылке с 5-8 шагов; метание на, дальность- например, на реке); прыжки на скакалке за минуту на большее количество раз, на выносливость – 3мин. Участие в соревнованиях по волейболу в институте, в городских соревнованиях. Судейская практика. Знать правила игры волейбол. Прыжки со скакалкой за 25с: 52 раза (юноши), 58 раз (девушки). Судейство игры волейбол. Помощь в подготовке места в проведении игры волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу.	1	13	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

1.3	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации. Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие. Сдача контрольных нормативов по гимнастике. /Ср/	2	10	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.4	Катание на лыжах/коньках в свободное время. Умение подобрать лыжи и палки. Катание на лыжах. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости. Оказание доврачебной помощи при травме и обморожении. Повторить спуски, подъемы, одновременный двушажный ход. Имитационные упражнения из пройденного материала на занятиях. Написание рефератов по зимним видам спорта: (зимние Олимпийские игры, спортсмены зимних видов спорта, зимние виды спорта). Катание на лыжах. Водные процедуры. Закаливание. Сдача контрольных нормативов. /Ср/	2	12	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.5	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. /Ср/	2	6	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.6	Строевые приемы на месте и в движении. Совершенствование техники опорного прыжка ч/з гимнастического .козла, коня. /Ср/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.7	Ознакомьтесь с правилами, судейством игры в настольный теннис. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по настольному теннису. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.8	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	3	8	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.9	Уметь подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно повторять и закреплять упр. на метание (метание в, цель- например, по бутылке с 5-8 шагов; метание на, дальность- например, на реке); прыжки на скакалке за минуту на большее количество раз, на выносливость – 3мин. Участие в соревнованиях по волейболу в институте, в городских соревнованиях. Судейская практика. Знать правила игры волейбол. Прыжки со скакалкой за 25с: 52 раза (юноши), 58 раз (девушки). Судейство игры волейбол. Помощь в подготовке места в проведении игры волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу. /Ср/	3	10	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

1.10	Отработать комплекс упражнений для зрительного анализатора. Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей. Самоконтроль на занятиях по волейболу. /Ср/	3	12	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.11	Ознакомиться с правилами, судейством игры в футбол. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по футболу. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	2	4	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.12	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	1	4	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.13	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации. Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие. Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. /Ср/	4	10	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.14	Ознакомиться с правилами, судейством игры в футбол. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по футболу. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	4	10	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.15	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	4	4	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.16	Подготовить реферат - сообщение по теме «Исторические сведения по спортивным играм». Сдача контрольных нормативов по баскетболу. /Ср/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

1.17	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	5	6	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.18	Катание на лыжах/коньках в свободное время. Умение подобрать лыжи и палки. Катание на лыжах. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости. Оказание доврачебной помощи при травме и обморожении. Повторить спуски, подъемы, одновременный двушажный ход. Имитационные упражнения из пройденного материала на занятиях. Написание рефератов по зимним видам спорта: (зимние Олимпийские игры, спортсмены зимних видов спорта, зимние виды спорта). Катание на лыжах. Водные процедуры. Закаливание. Сдача контрольных нормативов. /Ср/	4	10	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.19	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации. Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие. Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. /Ср/	6	14	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.20	Ознакомиться с правилами, судейством игры в футбол. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по футболу. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	6	10	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.21	Тактика защиты «углом вперед» ,«углом назад» Учебная игра. /Ср/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.22	Самостоятельная работа /Ср/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.23	Одиночное блокирование, варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра. /Ср/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
1.24	Одиночный, двойной блок, страховка, сдача зачетов по волейболу /Ср/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

1.25	Уметь подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно повторять и закреплять упр. на метание (метение в, цель- например, по бутылке с 5-8 шагов; метение на, дальность- например, на реке); прыжки на скакалке за минуту на большее количество раз, на выносливость – 3мин. Участие в соревнованиях по волейболу в институте, в городских соревнованиях. Судейская практика. Знать правила игры волейбол. Прыжки со скакалкой за 25с: 52 раза (юноши), 58 раз (девушки). Судейство игры волейбол. Помощь в подготовке места в проведении игры волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу. /Ср/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
Раздел 2. Практическая работа						
2.1	Методико-практическое занятие: верхняя прямая подача, прием мяча. /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.2	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.3	высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.Кросс /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.4	Бег по прямой с различной скоростью, метание гранаты весом 700 г (юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши), /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.5	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты на дальность, равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши), /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.6	1.1Социально- биологические основы Ф.К. и спорта. /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.7	Метание гранаты на дальность, равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши),500 девушки /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.8	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.9	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.10	Гимнастика. Упражнения в висе, упоре. Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.11	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.12	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.13	Одиночное блокирование, варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.14	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

2.15	Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.16	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.17	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.18	Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.19	Совершенствование игровых приемов Двусторонняя игра /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.20	Акробатика:«колесо»,длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на 3-х точках, «мост» Упражнения в виси на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.21	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.22	Методико-практическое занятие: прямой нападающий удар блокирование. Игра /Пр/	1	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.23	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.24	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.25	Упражнения в виси на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.26	Сдача зачетов по лыжной подготовке Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.27	2 Бег по прямой с различной скоростью, метание гранаты весом 700 г (юноши) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.28	Сдача зачетов по мини -футболу. Игра. /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.29	Методико - практич. занятие: Удары по мячу с хода, передачи мяча, остановки /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.30	Совершенствование технических приемов.. Игра /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.31	Правила игры. Передачи, остановки, удары по воротам. /Пр/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.32	Тема 3.1 Волейбол Методико-практическое занятие: верхняя прямая подача, прием мяча. /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.33	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

2.34	Методико-практическое занятие: прямой нападающий удар блокирование. Игра /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.35	Одиночное блокирование, варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.36	3 Прыжки в длину. прыжки в длину с разбега способом «согнут ноги», метание гранаты на дальность, равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши), /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.37	Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования. Сдача зачетов по волейболу /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.38	Техника бросков одной и двумя руками с места Ловля и передача мяча одной и двумя руками /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.39	Правила игры . Перемещение остановки, повороты баскетболиста Вырывание, выбивание и перехват мяча /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.40	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.41	Игры по упрощенным правилам. Сдача зачетов по баскетболу /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.42	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.43	Методико-практическое занятие: Зонная защита, правило 3-х сек. Персональная опека /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.44	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.45	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.46	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.47	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.48	Совершенствование упражнений в висе на перекладине /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.49	Совершенствование упражнений на брусьях. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.50	Совершенствование упражнений на брусьях. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.51	Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.52	Совершенствование техники опорного прыжка Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

2.53	Верхняя подача, прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.54	Методико-практическое занятие :выполнение упражнений на гимнаст. снарядах /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.55	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Пр/	3	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.56	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.57	Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.58	Тема 2.1 Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.59	Удары по мячу с хода по воротам /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.60	Строевые приемы на месте и в движении. Совершенствование техники опорного прыжка ч/з гимнастического .козла, коня. /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.61	Правила игры. Передачи, остановки, удары по воротам. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.62	Методико-практическое занятие: Упражнения в висе на перекладине (подъем переворотом, выход «силой») /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.63	Методико- практич. занятие: Удары по мячу с хода, передачи мяча. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.64	Удары по мячу с хода, передачи мяча, остановки. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.65	Акробатика:«колесо»,длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на 3-х точках, «мост» Упражнения в висе на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.66	Правила игры. Передачи, остановки, удары по воротам. /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.67	Организация защиты и нападения. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.68	Организация защиты и нападения .Игра. /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.69	Упражнения в висе на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.70	Совершенствование технических приемов мини -футбола. Игра /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.71	Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

2.72	Совершенствование технических приемов.. Сдача зачетов по мини-футболу. Игра. /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.73	Методико-практическое занятие прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.74	Методико-практич. занятие: Удары по мячу с хода, передачи мяча, остановки /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.75	Бег на короткие дистанции, метание гранаты на дальность Техника бега на средние и длинные дистанции /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.76	Метание гранаты. Бег на дистанцию 1000 м на время /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.77	Методико-практическое занятие: бег на короткие дистанции. /Пр/	5	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.78	Совершенствование бросков мяча в прыжке, игра. Сдача зачетов по баскетболу. /Пр/	6	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.79	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.80	метание гранаты равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега, толкание ядра /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.81	Сдача зачетов по лыжной подготовке Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.82	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
2.83	Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни /Пр/	4	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	
Раздел 3. Лекции						
3.1	Методико-практическое занятие: Упражнения в висе на перекладине (подъем переворотом, выход «силой») /Лек/	2	2	ОК 02. ОК 03. ОК 06. ОК 08.	Л1.1 Э1 Э2	

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

6.2. 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

Microsoft Office Professional plus 2007, лиц. 43107380
Microsoft Windows Professional 7, лиц. 49684789
Антивирус Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Расширенный Russian Edition - Антивирусная защита, контракт 469 ДВГУПС
Интернет шлюз ideco ics, лиц. 11028205_1
Free Conference Call (свободная лицензия)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Электронно-библиотечная система:
«Университетская библиотека ONLINE http://www.biblioclub.ru/
Электронно-библиотечная система http://znanium.com/
Профессиональная база данных, информационно-справочная система КонсультантПлюс - http://www.consultant.ru
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 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 пресса -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 рабочих программ дисциплин (модулей)

Направление: 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)

Направленность (профиль):

Дисциплина: Физическая культура

Формируемые компетенции:

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

Показатели и критерии оценивания компетенций

Объект оценки	Уровни сформированности компетенций	Критерий оценивания результатов обучения
Обучающийся	Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

Шкалы оценивания компетенций при сдаче экзамена или зачета с оценкой

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Экзамен или зачет с оценкой
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 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
Повышенный уровень	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

Высокий уровень	Обучающийся: -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 учебно-программного материала.	Отлично
-----------------	---	---------

Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое затем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала	Не зачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	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	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельно-му применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части

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

1. Под физической культурой понимается:
 - а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
 - б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
 - в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.
2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):
 - а — спорт;
 - б — система физического воспитания;
 - в — физическая культура.
3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:
 - а — общей физической подготовкой;
 - б — специальной физической подготовкой;
 - в — гармонической физической подготовкой;
 - г — прикладной физической подготовкой.
4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:
 - а — развитие;
 - б — закаленность;
 - в — тренированность;
 - г — подготовленность.
5. К показателям физической подготовленности относятся:
 - а — сила, быстрота, выносливость;
 - б — рост, вес, окружность грудной клетки;
 - в — артериальное давление, пульс;
 - г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.
6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:
 - а — тренировка;
 - б — методика;
 - в — система знаний;

г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течении последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течении второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

15. Основными источниками энергии для организма являются:

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;

г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

а — посещение бани, сауны;

б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;

в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;

г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

а — самочувствие, аппетит, работоспособность;

б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;

в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;

б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;

в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

а — переоценивают свои возможности;

б — следуют указаниям учителя;

в — владеют навыками выполнения движений;

г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

а — учителя, проводящего урок;

б — классного руководителя;

в — своих сверстников по классу;

г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

а — антропометрическими показателями;

б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;

в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

а — 14-15 годам;

б — 17-18 годам;

в — 19-20 годам;

г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

а — строго регламентированы;

б — представляют собой игровую деятельность;

в — не ориентированы на производство материальных ценностей;

г — создают развивающий эффект.

27. Техникой движений принято называть:

а — рациональную организацию двигательных действий;

б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;

в — способ организации движений при выполнении упражнений;

г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

а — стойкость;

б — гибкость;

в — ловкость;

г — бодрость;

д — выносливость;

е — быстрота;

ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

а — выносливость;

б — скоростно-силовые и координационные;

в — гибкость.

30. Ловкость — это:

а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;

б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;

в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;

б — способность человека быстро набирать скорость;

в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;

г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;

б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;

в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

а — величиной их воздействия на организм;

б — напряжением определенных мышечных групп;

в — временем и количеством повторений двигательных действий;

г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;

б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;

в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

а — если обучающийся недостаточно физически развит;

б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;

в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;

г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

а — легкой атлетике;

б — спортивным играм;

в — спринту;

г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

а — низкий старт;

б — высокий старт;

в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

а — гибкий;

б — упражняю;

в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

а — Осло;

б — Саппоро;

- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;
- г — продолжительность педагогических воздействий.

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувьрки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;
- в - «О спорт — ты мир!».

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Тестовые вопросы по физической культуре.

1. Под физической культурой понимается:

- а — педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б — регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в — достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а — спорт;
- б — система физического воспитания;
- в — физическая культура.

3. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется:

- а — общей физической подготовкой;

- б — специальной физической подготовкой;
- в — гармонической физической подготовкой;
- г — прикладной физической подготовкой.

4. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

5. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

6. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

7. Какая страна является родиной Олимпийских игр:

- а — Рим;
- б — Китай;
- в — Греция;
- г — Египет.

8. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а — в Олимпии;
- б — в Спарте;
- в — в Афинах.

9. Почему античные Олимпийские игры называли праздниками мира:

- а — они имели мировую известность;
- б — в них принимали участие атлеты со всего мира;
- в — в период проведения игр прекращались войны;
- г — они отличались миролюбивым характером соревнований.

10. Олимпийские игры (летние или зимние) проводятся через каждые:

- а — 5 лет;
- б — 4 года;
- в — 2 года;
- г — 3 года.

11. Зимние игры проводятся:

- а — в зависимости от решения МОК;
- б — в третий год празднуемой Олимпиады;
- в — в течение последнего года празднуемой Олимпиады;
- г — в течение второго календарного года, следующего после года начала Олимпиады.

12. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

13. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека:

- а — образ жизни;
- б — наследственность;
- в — климат.

14. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть:

- а — ожог;
- б — тепловой удар;
- в — перегревание;
- г — солнечный удар.

- а — белки и минеральные вещества;
- б — углеводы и жиры;
- в — жиры и витамины;
- г — углеводы и белки.

16. Рациональное питание обеспечивает:

- а — правильный рост и формирование организма;
- б — сохранение здоровья;
- в — высокую работоспособность и продление жизни;
- г — все перечисленное.

17. Физическая работоспособность — это:

- а — способность человека быстро выполнять работу;
- б — способность разные по структуре типы работ;
- в — способность к быстрому восстановлению после работы;
- г — способность выполнять большой объем работы.

18. Люди, систематически занимающиеся физическими упражнениями в сочетании с использованием оздоровительных сил природы, отличаются:

- а — фагоцитарной устойчивостью;
- б — бактерицидной устойчивостью;
- в — специфической устойчивостью;
- г — не специфической устойчивостью.

19. Что понимается под закаливанием:

- а — посещение бани, сауны;
- б — повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды;
- в — купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время;
- г — укрепление здоровья.

20. К объективным критериям самоконтроля можно отнести:

- а — самочувствие, аппетит, работоспособность;
- б — частоту дыхания, ЖЕЛ, антропометрию;
- в — нарушение режима, наличие болевых ощущений.

21. Назовите основные факторы риска в образе жизни людей:

- а — малая двигательная активность (гипокинезия), психологические стрессы;
- б — нарушение в питании, переедание, алкоголизм, наркомания, курение;
- в — все перечисленное.

22. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, если занимающиеся:

- а — переоценивают свои возможности;
- б — следуют указаниям учителя;
- в — владеют навыками выполнения движений;
- г — не умеют владеть своими эмоциями.

23. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность:

- а — учителя, проводящего урок;
- б — классного руководителя;
- в — своих сверстников по классу;
- г — школьного врача.

24. Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а — антропометрическими показателями;
- б — ростовесовыми показателями, физической подготовленностью;
- в — телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья.

25. Формирование человеческого организма заканчивается к:

- а — 14-15 годам;
- б — 17-18 годам;
- в — 19-20 годам;
- г — 22-25 годам.

26. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они:

- а — строго регламентированы;
- б — представляют собой игровую деятельность;
- в — не ориентированы на производство материальных ценностей;
- г — создают развивающий эффект.

27. Техниккой движений принято называть:

- а — рациональную организацию двигательных действий;
- б — состав и последовательность движений при выполнении упражнений;
- в — способ организации движений при выполнении упражнений;
- г — способ целесообразного решения двигательной задачи.

28. Назовите из предложенного списка неправильно названные физические качества (несколько ответов):

- а — стойкость;
- б — гибкость;
- в — ловкость;
- г — бодрость;
- д — выносливость;
- е — быстрота;
- ж — сила.

29. Это физическое качество проверяют тестом «челночный бег 3 по 10» у учащихся общеобразовательных школ:

- а — выносливость;
- б — скоростно-силовые и координационные;
- в — гибкость.

30. Ловкость — это:

- а — способность осваивать и выполнять сложные двигательные действия, быстро их перестраивать в соответствии с изменяющимися условиями;
- б — способность управлять своими движениями в пространстве и времени;
- в — способность ловко управлять двигательными действиями в зависимости от уровня развития двигательных качеств человека.

31. Быстрота — это:

- а — способность человека совершать двигательные действия в минимальный отрезок времени;
- б — способность человека быстро набирать скорость;
- в — способность человека выполнять упражнения в беге с максимальной скоростью на короткие дистанции.

32. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона;
- б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений;
- в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев;
- г — эластичность мышц и связок.

33. Сила — это:

- а — способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц;
- б — способность противостоять утомлению, вызываемому относительно положительными напряжениями значительной величины;
- в — способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему с помощью мышечных усилий.

34. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

- а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки;
- б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению;
- в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;
- г — способность сохранять заданные параметры работы.

35. Нагрузка физических упражнений характеризуется:

- а — величиной их воздействия на организм;
- б — напряжением определенных мышечных групп;
- в — временем и количеством повторений двигательных действий;
- г — подготовленностью занимающихся, их возрастом и состоянием здоровья.

36. Активный отдых — это:

- а — специфическая подготовка спортсмена к предстоящим соревнованиям;
- б — двигательная деятельность, снимающая утомление и способствующая восстановлению работоспособности;
- в — деятельность, направленная на совершенствование двигательного действия в изменяющихся условиях.

37. Подводящие упражнения применяются:

- а — если обучающийся недостаточно физически развит;

- б — если в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы;
- в — если необходимо устранять причины возникновения ошибок;
- г — если применяется метод целостно-аналитического упражнения.

38. Бег на дальние дистанции относится к:

- а — легкой атлетике;
- б — спортивным играм;
- в — спринту;
- г — бобслею.

39. При беге на длинные дистанции по правилам соревнований применяется:

- а — низкий старт;
- б — высокий старт;
- в — вид старта по желанию бегуна.

40. В переводе с греческого «гимнастика» означает:

- а — гибкий;
- б — упражняю;
- в — преодолевающий.

41. XXI зимние Олимпийские игры проходили в:

- а — Осло;
- б — Саппоро;
- в — Сочи;
- г — Ванкувере.

42. Динамика индивидуального развития человека обусловлена:

- а — влиянием эндогенных и экзогенных факторов;
- б — генетикой и наследственностью человека;
- в — влиянием социальных и экологических факторов;
- г — двигательной активностью человека.

43. Простейший комплекс ОРУ (обще развивающие упражнения) начинается с упражнения:

- а — для мышц ног;
- б — типа потягивания;
- в — махового характера;
- г — для мышц шеи.

44. При длительной нагрузке высокой интенсивности рекомендуется дышать:

- а — через рот и нос попеременно;
- б — через рот и нос одновременно;
- в — только через рот;
- г — только через нос.

45. Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а — 3 минуты;
- б — 7 минут;
- в — 5 минут;
- г — 10 минут.

46. Два очка в баскетболе засчитывается при броске в корзину:

- а — из зоны нападения;
- б — с любой точки площадки;
- в — из зоны защиты;
- г — с любого места внутри трех очковой линии.

47. Правилами волейбола каждой команде во время игры предоставлено максимум..... удара (передачи) для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке):

- а — 2;
- б — 4;
- в — 3;
- г — 5.

48. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а — гимнастикой;
- б — соревнованием;
- в — видом спорта.

49. Основой методики воспитания физических качеств является:

- а — простота выполнения упражнений;
- б — постепенное повышение силы воздействия;
- в — схематичность упражнений;

50. Назовите способы передвижения человека (несколько ответов):

- а — ползание;
- б — лазанье;
- в — прыжки;
- г — метание;
- д — группировка;
- е — упор.

51. Какие основные базовые виды двигательных действий входят в школьную программу физического воспитания (несколько ответов):

- а — метание дротика;
- б — ускорения;
- в — толчок гири;
- г — подтягивание;
- д — кувырки;
- е — стойка на одной руке.

52. Олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке:

- а — сверху — красное, голубое, черное, внизу — желтое и зеленое;
- б — сверху — зеленое, черное, красное, внизу — голубое и желтое;
- в — сверху — голубое, черное и красное, внизу — желтое и зеленое;
- г — сверху — голубое, черное, красное, внизу — зеленое и желтое.

53. Пять олимпийских колец символизируют:

- а — пять принципов олимпийского движения;
- б — основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в — союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г — повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека.

54. Укажите, кто из выдающихся спортсменов РФ в настоящее время является членом Международного олимпийского комитета (МОК):

- а — Вячеслав Фетисов;
- б — Юрий Титов;
- в — Александр Попов;
- г — Александр Карелин.

55. Основным показателем, характеризующим стадии развития организма, является:

- а — биологический возраст;
- б — календарный возраст;
- в — скелетный и зубной возраст.

56. Систематическое употребление веществ, изменяющих психологическое состояние человека (табака, алкоголя, ингаляторов), специалисты расценивают как:

- а — асоциальное поведение;
- б — респективную привычку;
- в — вредную привычку;
- г — консеквентное поведение.

57. Игры, проведенные в Москве, были посвящены Олимпиаде:

- а — 20-ой;
- б — 21-ой;
- в — 22-ой;
- г — 23-ой.

58. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а - «с разбега»;
- б - «перешагиванием»;
- в - «перекатом»;
- г - «ножницами».

59. Гиподинамия — это:

- а — пониженная двигательная активность человека;
- б — повышенная двигательная активность человека;
- в — нехватка витаминов в организме;
- г — чрезмерное питание.

60. Олимпийский девиз, выражающий устремления олимпийского движения, звучит как:

- а - «Быстрее, выше, сильнее»;
- б - «Главное не победа, а участие»;

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 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			
	Неудовлетворительн	Удовлетворительн	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	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.	Значительное несоответствие критерию.	Незначительное 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.	. 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.