

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2023 08:22:06  
Уникальный программный идентификатор:  
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7f6

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

03.07.2020

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для специальности 23.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

направленность(профиль)/специализация: технический

Составитель(и): преподаватель Кузьмина Ксения Юрьевна

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

Протокол от 10.06.2020 г. № 5

Старший методист  Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2020 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОГСЭ.04 Физическая культура  
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.01.2018 № 2

Форма обучения **заочная**

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

Общая трудоемкость **184 ЧАС**

Часов по учебному плану	184	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты с оценкой (курс) 4
обязательная нагрузка	4	
самостоятельная работа	180	
консультации	0	

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	4		Итого	
	УП	РП	УП	РП
Неделя				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП
Лекции	4	4	4	4
Итого ауд.	4	4	4	4
Контактная работа	4	4	4	4
Сам. работа	180	180	180	180
Итого	184	184	184	184

<b>1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>	
1.1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Баскетбол. Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Волейбол. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передачи мяча. Поддачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. Тактика нападения. Тактика защиты. Футбол. Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу. Простые тактические комбинации. Атлетическая гимнастика. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.

<b>2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
Код дисциплины:	ОГСЭ.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	БД.5. Физическая культура
	Дисциплина изучается на 4 курсе
<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

<b>3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ</b>	
<b>ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;</b>	
<b>Знать:</b> роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; средства профилактики перенапряжения	
<b>Уметь:</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	

<b>ПК 3.5: Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по</b>	
<b>Знать:</b> требования нормативных документов в области охраны труда, пожарной безопасности и охраны окружающей среды при производстве строительных работ; основные санитарные правила и нормы, применяемые при производстве строительных работ; основные вредные и (или) опасные производственные факторы, виды негативного воздействия на окружающую среду при проведении различных видов строительных работ и методы их минимизации и предотвращения; требования к рабочим местам и порядок организации и проведения специальной оценки условий труда; правила ведения документации по контролю исполнения требований охраны труда, пожарной безопасности и охраны окружающей среды; методы оказания первой помощи пострадавшим при несчастных случаях; меры административной и уголовной ответственности, применяемые при нарушении требований охраны труда, пожарной безопасности и охране окружающей среды.	
<b>Уметь:</b> определять вредные и (или) опасные факторы воздействия производства строительных работ, использования строительной техники и складирования материалов, изделий и конструкций на работников и окружающую среду; определять перечень рабочих мест, подлежащих специальной оценке условий труда, определять перечень необходимых средств коллективной и индивидуальной защиты работников; определять перечень работ по обеспечению безопасности строительной площадки; оформлять документацию по исполнению правил по охране труда, требований пожарной безопасности и охраны окружающей среды.	
<b>Иметь практический опыт::</b> обеспечения соблюдения требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды при выполнении строительных работ на объекте капитального строительства; проведении инструктажа работникам по правилам охраны труда и требованиям пожарной безопасности; планировании и контроле выполнения и документального оформления инструктажа работников в соответствии с требованиями охраны труда и пожарной безопасности; подготовке участков производства работ и рабочих мест для проведения специальной оценки условий труда; контроле соблюдения на объекте капитального строительства требований охраны труда, пожарной безопасности и охраны окружающей среды.	

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

3.1	<b>Знать:</b> о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни
3.2	<b>Уметь:</b> - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. - выполнять задания, связанные с самостоятельной разработкой, подготовкой, проведением студентом занятий или фрагментов занятий по изучаемым видам спорта

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Лекционные занятия</b>					
1.1	Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Бег на длинные дистанции. Эстафетный бег. Бег на средние дистанции. Баскетбол. Техника перемещений, стоек. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Броски мяча. Простые тактические комбинации. Волейбол. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Прием и передачи мяча. Поддачи мяча. Нападающий удар. Блокирование.	4	2	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
1.2	Тактика нападения. Тактика защиты. Футбол. Техника перемещений. Правила игры. Ведение, прием и передача мяча. Удары по мячу. Простые тактические комбинации. Атлетическая гимнастика. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений.	4	2	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
	<b>Раздел 2. Самостоятельные занятия</b>					
2.1	Здоровый образ жизни. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.2	Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.3	Общая физическая подготовка. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.4	Лёгкая атлетика. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.5	Спортивные игры. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.6	Аэробика (девушки).Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем). /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.7	Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП). /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.8	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
2.9	Военно-прикладная физическая подготовка. /Ср/	4	20	ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 Э1 Э2	
	<b>Раздел 3. Контроль</b>					
3.1	Зачёт.	4		ОК 08 ПК 3.5	Л1.1Л2.1Л3.1 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	Малейченко Е. А., Доценко Н. А., Скидан М. Н., Красюк Г. В.	Физическая культура. Лекции	ЮНИТИ-ДАНА 2017г <a href="https://znanium.com/catalog/document?id=341972">https://znanium.com/catalog/document?id=341972</a>

<b>6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014, <a href="http://znanium.com/go.php?id=432358">http://znanium.com/go.php?id=432358</a>

<b>6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)</b>			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Коваль Л. Н., Коваль А. В.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	М. Берлин: Директ-Медиа, 2015, <a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426533</a>

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

Э1	Университетская библиотека ONLINE	<a href="http://www.biblioclub.ru/">http://www.biblioclub.ru/</a>
Э2	Электронно-библиотечная система	<a href="http://znanium.com/">http://znanium.com/</a>

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

<b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>	
<b>6.3.2 Перечень информационных справочных систем</b>	
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>	

**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 прессы шт., брусья многофункциональные-1 шт., скамья наклонная для -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., стелд 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;
- 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 ПК 3.5)

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 ПК 3.5)

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
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины;	Хорошо

	-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	
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 учебного материала.	Отлично

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом: (ОК 08 ПК 3.5)

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

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, в 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 контрольных заданий к к промежуточной аттестации дифференцированный зачет:** (ОК 08 ПК 3.5)

**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

**Критериооценки:**

Лёгкаяатлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м(сек) или челночный бег 3*10м (сек)	1 семестр	16.8	17,0	17,5
	2 семестр	16,5	16,5	17,0
	1-2 семестр	8.9	9.3	9.7
Бег 400м(мин)	1 семестр	1,30	1,35	1,40
	2 семестр	1,25	1,30	1,40



Бег 800м(мин)	1 семестр	3,20	3,30	3,40
	2 семестр	3,10	3,20	3,30
Бег 2000м(мин)	1 семестр	10,30	11,30	12,00
	2 семестр	10,30	11,00	11,40
Или 6-ти мин бег(м)	1-2 семестр	1300	1050-1200	900
Прыжки в длину с разбега (м) или Прыжки в длину с места (см)	1 семестр	3.60	3.40	3.00
	2 семестр	3.80	3.50	3.50
	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)

### Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек) или	1 семестр	15.0	15.3	15.6
	2 семестр	14.8	15.0	15.3
Челночный бег 3*10м (сек)	1-2 семестр	7.3	8.0	8.3

Бег 400м(мин)	1 семестр	1.20	1.25	1.30
	2 семестр	1.18	1.23	1.25
Бег 1000м(мин)	1 семестр	3.40	3.45	3.50
	2 семестр	3.30	3.35	3.40
Бег 3000м(мин) или 6-ти мин бег (м)	1 семестр	13.30	14.30	15.00
	2 семестр	13.00	13.30	14.30
	1-2 семестр	1500	1300-1400	1100
Прыжки в длину с разбега (см) или Прыжки в длину с места (см)	1 семестр	4.50	4.20	4.00
	2 семестр	4.80	4.45	4.20
	1-2 семестр	230	210	190
Метаниегранаты 700г(м)	1 семестр	38	34	32
	2 семестр	40	35	32
Прыжки в высоту (см)	1 семестр	1.25	1.20	1.15
	2 семестр	1.30	1.25	1.20

## РАЗДЕЛ Волейбол

### Контрольные нормативы

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах
2. Поддача нижняя, верхняя, боковая
3. Нападающий удар через сетку, блокирование
4. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и тактические действия защиты.
5. Практическое судейство

Используемый инвентарь: волейбольный мяч, сетка, свисток.

### Критерии оценки

задание	Зачет 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	20	15	10	10
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над	20	15	10	10

собой(раз):				
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).

#### Критериоценки

задание	Зачёт 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.	Без потерь выполняют передачи с попаданием в корзину	С одной потерей выполняют передачи – бросок в корзину	Без потерь выполняют передачи, не попадая в корзину	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние.	5	4	3	1
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			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Перекладина(средняя). 1.Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя, 2.оборот назад в упоре, соскок дугой.  Или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет всё технически правильно  3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками  2	Выполняет один элемент, перечисленный в задании  1	Ничего не выполняет  0
2.Брусья. 1.Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, 2.стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, 3.мах вперед, махом назад – соскок боком. Или Брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Выполняет всё технически правильно  3-3-3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками  2-3-2	Выполняет два элемента, перечисленных в задании  2-2-2	Ничего не выполняет  1-1-1
3.Прыжок (высота снаряда 120 см). 1.Прыжок согнув ноги; 2.прыжок ноги врозь – через коня в ширину.  Или Прыжки на скакалке 300-500раз	Выполняет всё технически правильно  500	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками  400	Выполняет один элемент, перечисленный в задании  300	Выполняет 100 прыжков на скакалке  100
4.Акробатика. 1.Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м.2.Равновесие, выпрямившись,3.махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, 4.силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет три элемента, перечисленных в задании	Выполняет два элемента. Перечисленные в задании	Выполняет один элемент. Перечисленный в задании

## Контрольные нормативы. Девушки

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

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

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

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

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

#### Примеры задания теста

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

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

2. Результатом физической подготовки являются:

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

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

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

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

Соответствие между бальной и рейтинговой системами оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, устанавливается посредством следующей таблицы:

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

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

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

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Незачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено

Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно	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.