

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна  
Должность: Заместитель директора по УР  
Дата подписания: 20.09.2019  
Уникальный программный ключ:  
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

25.06.2019

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

Для специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

направленность(профиль)/специализация: нет

Составитель(и): преподаватель Кузьмина Ксения Юрьевна

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

Протокол от 27.05.2019 г. № 5

Старший методист  Н.Н. Здриль

г. Свободный  
2019 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) 3 |
| обязательная нагрузка   | 4   |                           |
| самостоятельная работа  | 180 |                           |
| консультации            | 0   |                           |

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

| Семестр<br>(<Курс>.<Семестр на<br>курсе>) | 3   |     | 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 3 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**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3.1</b> | <b>Знать:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 3.1.1      | знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни                                                                                                                                                                         |
| <b>3.2</b> | <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> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |              |                    |                       |                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|--------------|--------------------|-----------------------|-------------------|
| <b>Код занятия</b>                                                                                                                                                     | <b>Наименование разделов и тем /вид занятия/</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Семестр / Курс</b> | <b>Часов</b> | <b>Компетенции</b> | <b>Литература</b>     | <b>Примечание</b> |
| <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. Подачи мяча. Нападающий удар. Блокирование. | 3                     | 2            | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>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.                                                                                               | 3                     | 2            | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| <b>Раздел 2. Самостоятельные занятия</b>                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |              |                    |                       |                   |
| 2.1                                                                                                                                                                    | Здоровый образ жизни. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.2                                                                                                                                                                    | Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.3                                                                                                                                                                    | Общая физическая подготовка. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.4                                                                                                                                                                    | Лёгкая атлетика. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.5                                                                                                                                                                    | Спортивные игры. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.6                                                                                                                                                                    | Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем). /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.7                                                                                                                                                                    | Профессиональноприкладная физическая подготовка (ППФП). /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.8                                                                                                                                                                    | Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| 2.9                                                                                                                                                                    | Военно-прикладная физическая подготовка. /Ср/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3                     | 20           | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>Э1 Э2 |                   |
| <b>Раздел 3. Контроль</b>                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                       |              |                    |                       |                   |
| 3.1                                                                                                                                                                    | Зачёт. /Контр/                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 3                     |              | ОК 08 ПК 3.5       | Л1.1Л2.1Л3.1<br>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.,<br>Доценко Н. А.,<br>Скидан М. Н.,<br>Красюк Г. В. | Физическая культура. Лекции                                       | ЮНИТИ-ДАНА 2017г<br><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.,<br>Рапопорт Л. А.                                   | Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие          | Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2014,<br><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,<br><a href="http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426533">http://biblioclub.ru/index.php?page=book&amp;id=426533</a> |
| <b>6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)</b> |                                                                      |                                                                   |                                                                                                                                                                 |
| 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>                                                                                                           |

|                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>6.3. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)</b> |
| <b>6.3.1 Перечень программного обеспечения</b>                                                                                                                                                                                     |
| <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>                                                                                                    |

| <b>7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Аудитория                                                                                                                        | Назначение       | Оснащение                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| АМИЖТ<br>Аудитория<br>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<br>Аудитория<br>№132                                                                                                       | Тренажерный зал. | 1.Тренажер многофункциональный – 2 шт., велотренажер – 1 шт., штанги – 2 шт., стоппер – 2 шт., беговая дорожка – 1 шт., тренажер гребной – 1 шт., скамья многофункциональная для жима штанги – 2 шт., брусья многофункциональные-1 шт., скамья наклонная для прессы -1шт., вибротренажер-1шт.,гантели-4шт., музыкальный центр- 1шт.,обруч-2шт.,шкаф -1шт.,часы-1шт.,скамья-1шт.             |
| АМИЖТ<br>Аудитория<br>№133                                                                                                       | Теннисный зал    | Шкаф-4шт.,скамья-1шт.,стол-1шт.,стул-1шт.,стол теннисный – 2 шт., стэнд 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.<br>Тренажеры:<br>- велотренажер – 2 шт.<br>- беговая дорожка-1шт.<br>- эллипсоид-1шт. |

| <b>8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>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.</p> <p>2.При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● подготовка рефератов по изученным темам;</li> <li>● выполнение комплексов специальных упражнений на развитие силы, реакции, прыгучести и координации;</li> <li>● поиск информации в сети «Интернет» и периодической литературе.</li> </ul> <p>3.При изучении дисциплины рекомендуется использовать Интернет-ресурсы электронно-библиотечной системы <a href="http://biblioclub.ru">http://biblioclub.ru</a>. 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.</p> |

**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 | Уровниформированностикомпетенций                          | Критерийоценивания<br>Результатовобучения          |
|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| Обучающийся  | Низкий уровень<br>Пороговый уровень<br>Повышенный уровень | Уровень результатов обучения<br>не ниже порогового |

Шкалы оценивания компетенций при сдаче дифференцированного зачёта (ОК 08 ПК 3.5)

| Достигнутыйуровеньрезультата<br>обучения | Характеристикауровнясформированности<br>компетенций                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Шкала оценивания<br>дифференцированного<br>зачёта (других форм<br>промежуточной<br>аттестации, учебной<br>практики,<br>производственной<br>практики) |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Низкий<br>уровень                        | Обучающийся:<br>-обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала;<br>-допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой;<br>-не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.                                                                                                                                                                         | Неудовлетворительно                                                                                                                                  |
| Пороговый<br>уровень                     | Обучающийся:<br>-обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности;<br>-справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой;<br>-знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины;<br>-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<br>уровень                    | Обучающийся:<br>- обнаружил полное знание учебно-программного материала;<br>-успешно выполнил задания, предусмотренные программой;<br>-усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины;                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Хорошо                                                                                                                                               |

|                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |         |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
|                 | -показал систематический характер знаний учебно-программного материала;<br>-способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно- программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности                                                                                                                                                |         |
| Высокий уровень | Обучающийся:<br>-обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала;<br>-умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой;<br>-ознакомился с дополнительной литературой;<br>-усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии;<br>-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<br>Незачтено                                                                                                                                        | Удовлетворительно<br>Зачтено                                                                                                                                      | Хорошо<br>Зачтено                                                                                                                                                                                                    | Отлично<br>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 навыки 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)<br>или челночный бег 3*10м<br>(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<br>6-ти мин бег(м)                                             | 1-2 семестр | 1300  | 1050-1200 | 900   |
| Прыжки в длину с разбега (м)<br>или<br>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)                   | 1 семестр   | 15.0   | 15.3 | 15.6 |
|                                  | 2 семестр   | 14.8   | 15.0 | 15.3 |
| Или<br>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)<br>или<br>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<br>(см)<br>или<br>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 собой(раз);              | 20                                                                         | 15                                                                | 10                                                 | 10                                      |
| 3. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач) | 4                                                                          | 3                                                                 | 2                                                  | 1                                       |
| 4.Практическое судейство                        | в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию. | в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении. | знает жестикуляцию и немного путается в применении | не знает жестикуляцию и боится свистка. |

### РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

#### Контрольные нормативы

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

#### Критериооценки

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

## Контрольные нормативы. Девушки

1. *Акробатика*. И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекаат 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 балльной и рейтинговой системами оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, устанавливается посредством следующей таблицы:

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

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

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

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

|                                                                                           |                                                                      |                                                                                                                                   |                                                                                                                                         |                                                                                                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Соответствие ответов 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.<br>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.