

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 ключ: "Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
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

27.05.2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для специальности 31.02.01 Лечебное дело
Направленность (профиль)/специализация нет

Составитель(и): преподаватель, Кузьмина Ксения Юрьевна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 20.05.2020г. № 9

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 12.05.2014 №514

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **476 ЧАС**

Часов по учебному плану 476 Виды контроля в семестрах
 в том числе: Зачет (семестр) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7
 Обязательная 238 дифференцированный зачет (семестр) 8
 Самостоятельная 238
 работа
 консультации 0

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого		
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Неделя	15		21		15		17		13		16		12		10				
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	
Лекции	2	2			2	2			2	2			2	2			8	8	
Практические	28	28	42	42	28	28	34	34	24	24	32	32	22	22	20	20	230	230	
Итого ауд.	30	30	42	42	30	30	34	34	26	26	32	32	24	24	20	20	238	238	
Контактная работа	30	30	42	42	30	30	34	34	26	26	32	32	24	24	20	20	238	238	
Сам. работа	30	30	42	42	30	30	34	34	26	26	32	32	24	24	20	20	238	238	
Итого	60	60	84	84	60	60	68	68	52	52	64	64	48	48	40	40	476	476	

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)	
ОГСЭ.04	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Общая физическая подготовка. Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем). Лыжная подготовка. Плавание. Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка.
2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Код дисциплины:	ОГСЭ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	ОП.10 Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	ОП.03 Анатомия и физиология человека
2.1.3	Дисциплина изучается на 1, 2, 3, 4 курсах в 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:
2.2.1	МДК.05.01 Медико-социальная реабилитация
2.2.2	МДК.06.01 Организация профессиональной деятельности
3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
ОК 1: Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес	
Знать: социальную значимость специальности для развития системы здравоохранения страны; востребованности выбранной профессии.	
Уметь: описывать социальную значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; проявлять устойчивый интерес своей будущей профессии.	
ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	
Знать: значение математики в профессиональной деятельности и при освоении ППСЗ; основные математические методы решения прикладных задач в области профессиональной деятельности; основные понятия и методы теории вероятностей и математической статистики; основы интегрального и дифференциального исчисления; алгоритмы решения стандартных и нестандартных ситуаций в профессиональной деятельности; меры правовой ответственности за принятые решения в стандартных и нестандартных ситуациях профессиональной деятельности фельдшера.	
Уметь: решать прикладные задачи в области профессиональной деятельности; принимать решение в стандартных и нестандартных ситуациях; брать и нести ответственность за принятые решения.	
ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями	
Знать: взаимосвязь общения и деятельности; цели, функции, виды и уровни общения; роли и ролевые ожидания в общении; виды социальных взаимодействий; механизмы взаимопонимания в общении; техники и приемы общения, правила слушания, ведения беседы, убеждения; этические принципы общения; источники, причины, виды и способы разрешения конфликтов.	
Уметь: применять техники и приемы эффективного общения в профессиональной деятельности; использовать приемы саморегуляции поведения в процессе межличностного общения.	
ОК 13: Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
Знать: о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни.	
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	
В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен	
3.1	Знать:

3.1.1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни
3.2	Уметь:
3.2.1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей

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

Кодзанятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Лекционные занятия					
1.1	Социально-биологические основы физической культуры; Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Активное слушание
1.2	Техника безопасности на уроках физкультуры; социально-биологические основы физической культуры; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента	3/2	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
1.3	Техника безопасности во время спортивных игр; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; спорт	5/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
1.4	Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни; физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений	7/4	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Активное слушание
	Раздел 2. Практические работы					
2.1	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Подвижные игры на развитие физических качеств	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.2	Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах

2.4	Общая физическая подготовка. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.5	Лёгкая атлетика. Спортивные игры. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.6	Лыжная подготовка. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.7	Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши) (одна из двух тем). Обучение технике броска гранаты	2/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.8	Плавание. Обучение (совершенствование) технике прыжка в высоту с разбега	1/1	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.9	Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Совершенствование техники бега на средние дистанции	3/2	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	1/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.11	Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	2/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.12	Обучение технике бега по пересеченной местности	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.13	Обучение и совершенствование техники броска теннисного мяча	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.14	Военно-прикладная физическая подготовка. Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.15	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.16	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.17	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.18	Совершенствование техники бега на средние дистанции	3/2	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	

2.19	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.20	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	8/4	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.21	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	8/4	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.22	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	3/2	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
2.23	Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Разновидности подач	3/2	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.24	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача	3/2	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.25	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	3/2	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	Игровые методы обучения
2.26	Волейбол. Обучение и совершенствование техники нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка у сетки	4/2	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.27	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении	3/2	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.28	Волейбол. Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры	4/2	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.29	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	4/2	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.30	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными способами	4/2	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.31	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости	4/2	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	

2.32	Баскетбол. Совершенствование техники накрывания в сочетании с развитием координационных способностей	5/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.33	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Правиласоревнований, судейство	5/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.34	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, с различных точек, в прыжке, в движении	5/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.35	Баскетбол. Совершенствование техники накрывания мяча. Совершенствование техники быстрого прорыва и завершения атаки	5/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.36	Баскетбол. Закрепление окончания атаки при быстром прорыве (действия двух нападающих против одного защитника)	5/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.37	Баскетбол. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства и завершения атаки (действия двух нападающих против одного защитника)	5/3	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.38	Баскетбол. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Групповые и командные действия игрока	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.39	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча в защите	5/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.40	Баскетбол. Групповые и командные действия игроков, Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры	6/3	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.41	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Правила соревнований, судейство	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.42	Настольный теннис Стойка игрока. Способы держания ракетки – горизонтальная и вертикальная хватка	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.43	Настольный теннис Передвижение – безшажные шаги, прыжки, рывки	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Работа в малых группах

2.44	Настольный теннис Технические приемы – подача, подрезка, срезка, накат, подставка, удар, свеча	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.45	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	6/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.46	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	6/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.47	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	6/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.48	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.49	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.50	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании	6/3	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.51	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании	2/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.52	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении	1/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.53	Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Разновидности подач	1/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.54	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача	7/4	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения

2.55	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными способами	7/4	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
2.56	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Правила соревнований, судейство	7/4	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	Игровые методы обучения
2.57	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в защите	4/2	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
Раздел 3. Самостоятельная работа						

3.1	Социально-биологические основы физической культуры	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.2	Обучение технике бега по пересеченной местности	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.3	Обучение технике бега по пересеченной местности	3/2	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.4	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	2/1	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.5	Совершенствование техники бега на средние дистанции	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.6	Обучение (совершенствование) технике прыжка в высоту с разбега	2/1	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.7	Обучение и совершенствование техники броска теннисного мяча.	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.8	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	3/2	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.9	Обучение технике броска гранаты	2/1	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.10	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	2/1	12	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.11	Подвижные игры на развитие физических качеств	2/1	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.12	Легкая атлетика. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	4/2	12	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.13	Легкая атлетика. Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	5/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.14	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по	5/3	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.15	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и	7/4	5	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.16	Легкая атлетика Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	7/4	5	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	

3.17	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в защите	4/2	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.18	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	1/1	2	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.19	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	3/2	16	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.20	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	1/1	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.21	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении	1/1	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.22	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными способами	1/1	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.23	Баскетбол. Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	4/2	12	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2	
3.24	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	5/3	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.25	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий	5/3	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.26	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	6/3	12	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.27	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	6/3	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.28	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	7/4	8	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.29	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных занятий	7/4	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.30	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	8/4	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.31	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	8/4	10	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	

3.32	Легкая атлетика. Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий	6/3	4	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
3.33	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие и средние дистанции. Выполнение стартовых команд. Финиширование и бег по дистанции	6/3	6	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
Раздел 4. Контроль						
4.1	Зачёт	1/1	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.2	Зачёт	2/1	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.3	Зачёт	3/2	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.4	Зачёт	4/2	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.5	Зачёт	5/3	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.6	Зачёт	6/3	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.7	Зачёт	7/4	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	
4.8	Дифференцированный зачет	8/4	0	ОК 1 ОК 3 ОК 6 ОК 13	Л1.1Л2.1 Л2.2 Л2.3 Л2.4Л3.1 Э1 Э2 Э3	

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,	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю.	Физическая культура	Минск: Издательство "Вышэйшая школа", 2017, http://znanium.com/go.php?id=509590

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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бянкин В.В.	Основы занятий физической культурой и здоровьем студентов: Учеб. пособие	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2019,
Л2.2		Физическая культура и спорт. Сборник студенческих работ	Москва: Студенческая наука, 2012, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=225696

Л2.3	Коваль Л. Н., Коваль А. В.	Методико-практические занятия по дисциплине «Физическая культура»	М. Берлин: Директ-Медиа, 2015, http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=426533
Л2.4	Бароненко В. А., Рапопорт Л. А.	Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие	Москва: Издательский дом "Альфа-М", 2019, http://znanium.com/go.php?id=432358

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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л3.1	Садовский В.А., Мулин В.В.	Требования к выполнению и защите реферативной работы по физическому воспитанию (для студентов освобожденных от практических занятий): метод. указания	Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2009,

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

Э1	«Университетская книга ONLINE»	http://biblioclub.ru ;
Э2	«Электронно-библиотечная система»	http://znanium.com
Э3	Электронная образовательная среда ДВГУПС	https://lk.dvguups.ru

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Free Conference Call (свободная лицензия)

Zoom (свободная лицензия)

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

1. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Консультант Плюс - <http://www.consultant.ru>

2. Профессиональная база данных, информационно-справочная система Гарант - <http://www.garant.ru>

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

Аудитория	Назначение	Оснащение
АМИЖТ Аудитория 130	Спортивный зал	Щит баскетбольный – 2 шт., сетка волейбольная – 1 шт., шведская стенка – 2 шт., перекладина переносная-1шт., мяч волейбольный-10шт., мяч баскетбольный-10шт., баннер-3шт., светильник-32 шт., учебная доска-1шт
АМИЖТ (СПО) Аудитория № 133 п (2)	Зал для занятий настольным теннисом	Стол теннисный, ракетка теннисная, велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид, гири, скакалка, обруч, стенд для игры в дартс, весы медицинские.

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

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.

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;
- занятий в секциях по видам спорта, в группах ОФП не менее 2 часов в неделю;
- поиск информации в сети «Интернет» и периодической литературе.

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 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13

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

Шкалы оценивания компетенций ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13 при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Низкий уровень	Обучающийся: - обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; - допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; - не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; - справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; - знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; - допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; - успешно выполнил задания, предусмотренные программой; - усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; - показал систематический характер знаний учебно-программного материала; - способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.	Хорошо
Высокий уровень	Обучающийся: - обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - ознакомился с дополнительной литературой; - усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; - проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	Отлично

Шкалы оценивания компетенций ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13 при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранено студентом с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть из которых была устранена студентом с помощью уточняющих вопросов 	Зачтено
Низкий уровень	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем 50% в знаниях основного учебно-программного материала 	Незачтено

Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оценивается следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Незачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его 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 консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.
Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

2. Перечень вопросов и задач к дифференцированному зачету

Примерный перечень вопросов к дифференцированному зачету

Компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13:

1. Дайте определение основным понятиям: физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовленность, физическая культура.
2. Как влияют занятия физическими упражнениями на функциональные возможности человека?
3. Какое место занимает физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни?
4. Рассказать о технике безопасности на занятиях лёгкой атлетикой.
5. Рассказать о технике бега на короткие дистанции (низкого старта, стартового разгона и финиширования).
6. Рассказать о технике бега на средние дистанции (высокого старта, прохождения дистанции и финиширования).
7. Перечислите виды эстафет.
8. Рассказать о технике бега на длинные дистанции (высокого старта, прохождения дистанции и финиширования).
9. Рассказать о технике прыжки в длину (подготовка к прыжку, разбег, отталкивания, фаза полета и приземление).
10. Рассказать о технике броска теннисного мяча (разбег, вылет мяча, бросок).
11. Рассказать о технике броска гранаты (разбег, вылет гранаты, бросок).
12. Рассказать о технике броска ядра (подготовка к броску, бросок).
13. Рассказать о технике прыжка в высоту с разбега (подготовка к прыжку, разбег, отталкивания, фаза полета и приземление).
14. Рассказать о технике безопасности на занятиях при игре в настольный теннис.
15. Рассказать о технике выполнения технических приемов (подача, прием, контрудар) при игре в настольный теннис.
16. Рассказать о правилах игры и судейства.
17. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (баскетбол).
18. Рассказать о технике выполнения технических приемов (ведения, передача, бросок) при игре в баскетбол.
19. Рассказать о правилах игры (баскетбол).
20. Рассказать о технике безопасности на занятиях спортивными играми (волейбол).
21. Рассказать о технике выполнения технических приемов (подачи, приемы, передачи, нападающий удар, блокирование нападающего удара, блокирование нападающего удара) при игре в волейбол.
22. Рассказать о правилах игры (волейбол).

Примерные практические задачи (задания) и ситуации

Задание 1 Компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13:

Выполнить из положения стоя:

- наклоном вперед касание пола ладонями;

- касание пола пальцами.

Задание 2 Компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13:

Выполнить верхнюю прямую подачу мяча через сетку

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

Задание 1 (компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений.

Задание 2 (компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Олимпийский флаг имеет _____ цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый.

Задание 3 (компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается
- в. игрок удаляется.

Задание 4 (компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13)

Выберите правильный вариант ответа.

Как осуществляется передача эстафетной палочки в эстафетном беге.

- а. из руки в руку
- б. броском
- в. прыжком.

Задание 5 (компетенция ОК 1, ОК 3, ОК 6, ОК 13)

Закончите предложение:

Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок _____ (название его).

- а. согнув ноги
- б. сальто
- в. прогнувшись.

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

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы

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

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

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Незачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных сфер

Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	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