

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:
e447a1f4f41459f1a6a6aa527e34442e53e776

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

23.05.2022

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для специальности 31.02.06 Стоматология профилактическая
Направленность (профиль)/специализация нет

Составитель(и): преподаватель, Кузьмина Ксения Юрьевна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 19.05.2022г. № 9

Старший методист Н.Н. Здриль

г. Свободный
2022 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОГСЭ.04 Физическая культура
разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.08.2014 №973

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **264 ЧАС**

Часов по учебному плану	264	Виды контроля в семестрах
в том числе:		Зачет (семестр) 1, 2, 3,
Обязательная нагрузка	132	дифференцированный зачет (семестр) 4
Самостоятельная работа	132	
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)		Итого	
	Неделя		17		22		14			
Вид занятий	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп	уп	рп
Лекции	2	2			2	2			4	4
Практические	32	32	44	44	26	26	26	26	128	128
Итого ауд.	34	34	44	44	28	28	26	26	132	132
Контактная работа	34	34	44	44	28	28	26	26	132	132
Сам. работа	34	34	44	44	28	28	26	26	132	132
Итого	68	68	88	88	56	56	52	52	264	264

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)	
ОГСЭ.04	<p>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.</p> <p>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.</p>

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	
Код дисциплины:	ОГСЭ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	ОП.02 Анатомия и физиология человека
2.1.2	ОП.03 Первая медицинская помощь
2.1.3	Дисциплина изучается на 1, 2 курсах в 1, 2, 3, 4 семестрах
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:
2.2.1	МДК.01.01 Стоматологические заболевания и их профилактика

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 профессиональный 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 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их качество и эффективность
Знать: способы и методы организации собственной деятельности; основные источники информации и ресурсы для решения задач и проблем в профессиональном и/или социальном контексте; алгоритмы выполнения работ в профессиональной и смежных областях; методы работы в профессиональной и смежных сферах; структуру плана для решения задач; порядок оценки результатов решения задач профессиональной деятельности.
Уметь: организовывать собственную деятельность; распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач; оценивать эффективность и качество выполнения профессиональных задач.
ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями
Знать: лексический (1200 - 1400 лексических единиц) и грамматический минимум, необходимый для чтения и перевода (со словарем) иностранных текстов профессиональной направленности; психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы медицинской этики и деонтологии.
Уметь: общаться (устно и письменно) на иностранном языке на профессиональные и повседневные темы; переводить (со словарем) иностранные тексты профессиональной направленности; владеть способами бесконфликтного общения и саморегуляции в повседневной деятельности и экстремальных условиях военной службы; организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, пациентами в ходе профессиональной деятельности.
ОК 8: Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

Знать: возможные траектории личностного и профессионального развития; пути самообразования и повышения квалификации; техники и методики рефлексии.
Уметь: самостоятельно совершенствовать устную и письменную речь, пополнять словарный запас; определять задачи профессионального и личностного развития, выбирать пути самообразования и повышения квалификации; использовать рефлексивные техники, методики и приемы.

ПК 3.4: Формировать мотивацию к здоровому образу жизни

Знать: особенности проведения стоматологического просвещения среди различных возрастных групп населения; основы экономики, планирования и финансирования здравоохранения.

Уметь: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Иметь практический опыт: навыками формирования мотивации к здоровому образу жизни.

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 занятий физической культурой и спортом; 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 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	Активное слушание
1.2	Техника безопасности на уроках физкультуры; 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	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	Активное слушание
	Раздел 2. Практические занятия					
2.1	Совершенствование техники бега на средние дистанции. Выполнение стартовых команд	1/1	4	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.2	Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.3	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование и бег по дистанции	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2 Э3	

2.4	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	1/1	4	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.5	Совершенствование техники бега на средние дистанции	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.6	Совершенствование техники бега на длинные дистанции. Пробегание отрезков 400 м.	1/1	4	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.7	Обучение и совершенствование техники броска теннисного мяча	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	Работа в малых группах
2.8	Совершенствование техники прыжка в длину с места.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	Работа в малых группах
2.9	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.10	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование и бег по дистанции.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.11	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.12	Совершенствование техники бега на средние дистанции.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.13	Совершенствование техники бега по пересеченной местности.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.14	Совершенствование техники и тактики бега по пересеченной местности.	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.15	Совершенствование прыжка в длину с разбега	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.16	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.17	Бег по повороту. Передача эстафетной палочки. Эстафетный бег	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.18	Совершенствование техники бега на средние дистанции	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.19	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Финиширование и бег по дистанции	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.20	Обучение и совершенствование техники броска гранаты	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	Работа в малых группах
2.21	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.22	Подвижные игры на развитие физических качеств	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.23	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.24	Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Разновидности подач	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	

2.25	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямая подача	1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.26	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.27	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи, ведения мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.28	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча, передач, ловли различными	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.29	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.30	Баскетбол. Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, с различных точек, в прыжке, в движении.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.31	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча различными способами, зонная защита.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.32	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока без мяча в защите.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.33	Баскетбол. Закрепление окончания атаки при быстром прорыве (действия двух нападающих против одного защитника).	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.34	Баскетбол. Индивидуальные действия игрока с мячом в нападении.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э3	
2.35	Баскетбол. Групповые и командные действия игрока, взаимодействия игроков в ходе двухсторонней игры.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.36	Волейбол. Совершенствование техники приема и передача мяча сверху и снизу двумя руками.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.37	Волейбол. Обучение и совершенствование техники нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка у сетки.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.38	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в защите.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.39	Волейбол. Расстановка игроков. Тактика игры в нападении.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.40	Волейбол. Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.41	Настольный теннис Стойка игрока. Способы держания ракетки – горизонтальная и вертикальная хватка.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.42	Настольный теннис Передвижение – безшажные шаги, прыжки, рывки.	2/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	

2.43	Настольный теннис Технические приемы – подача, подрезка, срезка, накат, подставка, удар, свеча.	2\1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
2.44	Настольный теннис Тактика и стили игры. Тактические комбинации.	2\1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.45	Волейбол. Совершенствование техники приема и передачи мяча сверху и снизу двумя руками	3\2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.46	Волейбол. Совершенствование передачи мяча двумя руками снизу. Разновидности подач	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.47	Волейбол. Выполнение нижней и верхней передачи мяча над собой. Верхняя прямаяподача	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.48	Волейбол. Совершенствование навыков защитных действий. Обучение командным тактическим действиям	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.49	Баскетбол. Совершенствование ловли, передачи мяча. Обучение основам быстрого прорыва в условиях игрового противоборства	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.50	Баскетбол. Совершенствование техники ведения мяча	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.51	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием выносливости	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.52	Баскетбол. Совершенствование штрафного броска. Правила соревнований, судейство	3/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.53	Баскетбол Совершенствование техники броска мяча по кольцу с места, с различных точек, в прыжке, в движении	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.54	Баскетбол Групповые и командные действия игроков, Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры. Правила	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.55	Волейбол Совершенствование техники нападающего удара, блокирование нападающего удара, страховка у сетки Расстановка игроков. Тактика игры в защите	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	

2.56	Волейбол Взаимодействие игроков в ходе двухсторонней игры. Правила	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.57	Настольный теннис. Выбивание мяча тыльной стороной ракетки	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	
2.58	Настольный теннис. Передвижение – безшажные шаги, прыжки, рывки	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.59	Настольный теннис. Совершенствование технических приемов – подача, подрезка, срезка, накат, подставка, удар, свеча	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1Э3	
2.60	Настольный теннис. Тактика и стили игры. Тактические комбинации. Двухсторонняя игра.	4/2	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э2Э3	

2.61	Баскетбол. Закрепление техники защитных действий в накрывании, перехвате мяча в сочетании с развитием	4/2	2	ОК 1 ОК 6 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1Э3	
Раздел 3. Самостоятельные работы						
3.1	Социально-биологические основы занятий физической культурой и спортом	1/1	2	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.2	Закрепление и совершенствование техники, изучаемых, двигательных действий в процессе самостоятельных	1/1	18	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.3	Закрепление и совершенствование техники, изучаемых, двигательных действий в процессе самостоятельных	2/1	14	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.4	Закрепление и совершенствование техники, изучаемых, двигательных действий в процессе самостоятельных	3/2	12	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.5	Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных	4/2	8	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.6	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	1/1	8	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.7	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	1/1	6	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.8	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	2/1	12	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.9	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	2/1	10	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.10	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных	2/1	8	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.11	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	3/2	8	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.12	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	3/2	8	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.13	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в баскетбол в процессе самостоятельных занятий	4/2	6	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
3.14	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в волейбол в процессе самостоятельных занятий	4/2	6	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	

3.15	Закрепление и совершенствование техники и тактики игры в настольный теннис в процессе самостоятельных	4/2	6	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
Раздел 4. Контроль						
4.1	Зачёт	1/1	0	ОК 1 ОК 2 ОК 6 ОК 8 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.2	Зачёт	2/1	0	ОК 1 ОК 6 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.3	Зачёт	3/2	0	ОК 1 ОК 6 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 Э1 Э2Э3	
4.4	Дифференцированный зачет	4/2	0	ОК 1 ОК 6 ПК 3.4	Л1.1Л2.1 Л2.2Л3.1 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, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Григорович Е. С., Переверзев В. А., Романов К. Ю.	Физическая культура	Минск: Издательство "Высшая школа", 2019, http://znanium.com/go.php?id=509590
6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)			
	Авторы, составители	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, 2019,
6.1.3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (МДК, ПМ)			
	Авторы, составители	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, 2019,
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.dvgups.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 (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.
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

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)
<p>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>При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 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. <p>При изучении дисциплины рекомендуется использовать Интернет-ресурсы электронно-библиотечной системы http://biblioclub.ru.</p> <p>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 1, ОК 2, ОК 6, ОК 8, ПК 3.4

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

Шкалы оценивания компетенций ОК 1, ОК 2, ОК 6, ОК 8, ПК 3.4 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 2, ОК 6, ОК 8, ПК 3.4 при сдаче зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
---	--	------------------

Пороговый уровень	Обучающийся: - обнаружил на зачете всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие их качество; - допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое 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	Обучающийся: - 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 Незачтено	Удовлетворительно Зачтено	Хорошо Зачтено	Отлично Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его 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 зачетам

Примерный перечень вопросов к зачету

Компетенция ПК 3.4:

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 ПК 3.4:

Выполнить из положения стоя:

- наклоном вперед касание пола ладонями;

- касание пола пальцами.

Задание 2 Компетенция ПК 3.4:

Выполнить верхнюю прямую подачу мяча через сетку

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

Примерные задания теста

Задание 1 (компетенция ПК 3.4)

Выберите правильный вариант ответа.

Под физической культурой понимается:

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

Задание 2 (компетенция ПК 3.4)

Выберите правильный вариант ответа.

Олимпийский флаг имеет _____ цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый.

Задание 3 (компетенция ПК 3.4)

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 ПК 3.4)

Выберите правильный вариант ответа.

Как осуществляется передача эстафетной палочки в эстафетном беге.

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

Задание 5 (компетенция ПК 3.4)

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 балльной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

Объектоценки	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), зачета.

Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) 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.