

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Гашенко Светлана Александровна
Должность: Заместитель директора по учебной работе Байкало-Амурского
института железнодорожного транспорта – филиала ДВГУПС в г. Тынде
Дата подписания: 27.10.2023 23:09:56
Уникальный программный ключ:
deec2f68a6da580cd55ff142c74714a705e898d4

Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта
филиал федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде
Подразделение СПО – Тындинский техникум железнодорожного транспорта

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____С.А. Гашенко
«__»_____2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура
для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по
видам)

Составители: преподаватель - Климкин С.П.

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных и социально-экономических
дисциплин

«__»_____2022г., протокол №

Председатель ПЦК_____И.С. Новичкова

Согласована на заседании методической комиссии БАМИЖТ – филиала ДВГУПС в
г. Тынде:

«__»_____2022г., протокол №

Методист_____Е.П. Федоренко

г. Тында
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 22.04.2014 № 376

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **336 ЧАС**

Часов по учебному плану 336 Виды контроля на курсах:
 в том числе: зачёты (семестр) 3, 4, 5, 6, 7
 обязательная нагрузка 168 диффер. зачёты с оценкой 8
 самостоятельная работа 168
 консультации 0

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	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
Неделя	34		46		28		26		10		24			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2											2	2
Практические	32	32	46	46	28	28	26	26	10	10	24	24	166	166
Итого ауд.	34	34	46	46	28	28	26	26	10	10	24	24	168	168
Контактная работа	34	34	46	46	28	28	26	26	10	10	24	24	168	168
Сам. работа	34	34	46	46	28	28	26	26	10	10	24	24	168	168
Итого	68	68	92	92	56	56	52	52	20	20	48	48	336	336

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	ОГСЭ.04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	ОП.09 Безопасность жизнедеятельности
2.1.2	БД.5 Физическая культура
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:
2.2.1	ОП.07 Охрана труда

3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**ОК 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество****Знать:**

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

Уметь:

Уровень 1	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; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
-----------	---

Иметь практический опыт:

Уровень 1	---
-----------	-----

ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность**Знать:**

Уровень 1	способы решения в стандартных и нестандартных, использовать нормативно – правовую документацию по профессии, ФГОС по профессии, учитывать нормы и правила техники безопасности, принятие решений для устранения последствий с минимальными затратами
-----------	--

Уметь:

Уровень 1	принимать решение в стандартных и нестандартных, - умение выбирать соответствующие методы решения, обобщать результаты, делать заключительные выводы
-----------	--

Иметь практический опыт:

Уровень 1	---
-----------	-----

ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями**Знать:**

Уровень 1	сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
-----------	---

Уметь:

Уровень 1	работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями; умение передавать информацию другим на вербальном и невербальном уровне
-----------	--

Иметь практический опыт:	
Уровень 1	---

В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен

3.1	Знать: - о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - основы здорового образа жизни
3.2	Уметь: - 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
3.3	Иметь практический опыт:

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетен-ции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Легкая атлетика:					
1.1	2.1 Эстафетный бег 2.2 Развитие выносливости 2.3 Техника метания /Пр/	3/2	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 2. Волейбол:					
2.1	3.1 Техника передвижения 3.2 Техника передачи мяча 3.3 Поддачи мяча 3.4 Блокирование 3.5 Командные действия /Пр/	3/2	13	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 3. Баскетбол:					
3.1	4.1 Перемещения и остановки 4.2 Передачи мяча 4.3 Вырывание, выбивание 4.4 Тактика нападения, защиты /Пр/	4/2	13	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
3.2	1 Теоретический Раздел: /Лек/	4/2	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
3.3	Самостоятельная работа студентов /Ср/	4/2	34	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 4. Гимнастика:					
4.1	5.1 Строевые упражнения 5.2 Изучение гим. комбинаций 5.3 Длинный кувырок вперед 5.4 Опорный прыжок /Пр/	4/2	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 5. Лыжная подготовка:					

5.1	6.1 Прохождение трасы 6.2 техника подъемов и спусков 6.3прохождение дистанции /Пр/	4/2	14	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
Раздел 6. Футбол.						
6.1	7.1 Освоение ударов 7.2 Техника нападения и защиты 7.3Техника ударов и остановка мяча Настольный теннис: 7.4Освоение ударов 7.5техника нападения /Пр/	4/2	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
Раздел 7. Легкая атлетика						
7.1	9.1 Прыжки в длину с разбега 9.2 Кроссовая подготовка /Пр/	4/2	10		Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
7.2	Самостоятельные работы студентов /Ср/	4/2	46	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
Раздел 8. Легкая атлетика:						
8.1	2.1 Эстафетный бег 2.2 Развитие выносливости 2.3Техника метания /Пр/	5/3	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
Раздел 9. Волейбол:						
9.1	3.2 Техника передачи мяча 3.3 Подачи мяча 3.4 Блокирование 3.5Командные действия /Пр/	5/3	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
Раздел 10. Баскетбол:						
10.1	4.1Перемещения и остановки 4.2Передачи мяча 4.3Вырывание, выбивание 4.4Тактика нападения, защиты /Пр/	6/3	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
10.2	Самостоятельные работы студентов /Ср/	6/3	28	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
Раздел 11. Гимнастика:						
11.1	5.1Строевые упражнения 5.2изучение гим. комбинаций 5.3длинный кувырок вперед 5.4Опорный прыжок /Пр/	6/3	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль

	Раздел 12. Лыжная подготовка:					
12.1	6.1 Прохождение трасы 6.2 техника подъемов и спусков 6.3 прохождение дистанции /Пр/	6/3	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа,
	Раздел 13. Футбол.					
13.1	7.1 Освоение ударов 7.2 Техника нападения и защиты 7.3 Техника ударов и остановка мяча Настольный теннис: 7.4 Освоение ударов 7.5 техника нападения /Пр/	6/3	8	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 14. Легкая атлетика					
14.1	9.1 Прыжки в длину с разбега 9.2 Кроссовая подготовка /Пр/	7/4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
14.2	Самостоятельные работы студентов /Ср/	7/4	26	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 15. Волейбол:					
15.1	3.1 Техника передвижения 3.2 Техника передачи мяча 3.3 Поддачи мяча 3.4 Блокирование 3.5 командные действия /Пр/	7/4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 16. Гимнастика:					
16.1	5.1 Строевые упражнения 5.2 изучение гим. комбинаций 5.3 длинный кувырок вперед 5.4 Опорный прыжок /Пр/	7/4	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
16.2	Самостоятельные работы студентов /Ср/	7/4	10	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 17. Баскетбол					
17.1	4.1 Перемещения и остановки 4.2 Передачи мяча 4.3 Вырывание, выбивание 4.4 тактика нападения, защиты 4.5 Судейство /Пр/	8/4	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
	Раздел 18. Лыжная подготовка:					
18.1	6.1 прохождение трасы 6.2 техника подъемов и спусков 6.3 прохождение дистанции /Пр/	8/4	12	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение,

17.2	Самостоятельные работы студентов /Ср/	8/4	24	ОК 02, ОК 03, ОК 06	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2Л3.1	Групповая и индивидуальная работа, наблюдение, контроль
------	---------------------------------------	-----	----	---------------------------	---------------------------	---

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ 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
Л 1.1	Болманенкова Т.А.	Основы физического воспитания [Электронный ресурс] : учебное пособие	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru
Л 1.2	Гребенникова Ю.В. Ковыляева Н.А. Сантьева Е.В. Рыжова Н.С.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие	Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=572859
Л 1.3	Небытова, Л.А. Катренко, М.В. Соколова Н.И.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие	Министерство образования и науки РФ, Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский федеральный университет». – Ставрополь : СКФУ, 2017. – 269 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru

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

	Авторы,	Заглавие	Издательство, год
Л 2.1	Дисько Е. Н., Якуш Е.М.	Основы теории и методики спортивной тренировки : учебное пособие	Минск : РИПО, 2018. – 252 с. : ил., схем., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru
Л 2.2	Коровин С. С.	Физическая культура. Ценности. Личность: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru
Л2.3	Шеенко Е. И. Толистинов Б.Г. Халев И.А.	Физическая культура человека (основные понятия и ценности) : учебное пособие	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 81 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: https://biblioclub.ru
Л 2.4	Гриднев В.А. Шамшина Н.В. Дутов С.Ю.	Физическая культура [Электронный ресурс]: курс лекций (лекция)	Тамбовский государственный технический университет. – Тамбов : Тамбовский государственный технический университет (ТГТУ), 2017. – Ч. 2. Особенности проведения учебных занятий для студентов с ограниченными возможностями здоровья. – 112 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=499008 .
Л 2.5	Захарова Л.В. Люлина Н.В. Кудрявцев М.Д.	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник	Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет, Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева, Сибирский государственный университет науки и технологий им. акад. М. Ф. Решетнёва и др. – Красноярск : СФУ, 2017. – 612 с. : ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: http://biblioclub.ru

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)		
Э1	ЭБ УМЦ ЖДТ	https://www.umezdt.ru
Э2	ЭБС Университетская библиотека онлайн	https://www.biblioclub.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		
Microsoft	Windows	
Microsoft Office 2019 Russia		
Kaspersky Endpoint Security		
Zoom (свободная лицензия)		
Free Conference Call		
6.3.2 Перечень информационных справочных систем		
1. Система КонсультантПлюс информационно-правовое обеспечение 2021 г. ООО «Фирма Дом» - официальный		
2. 1С : 8.3 Бухгалтерия государственного учреждения.		

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ)		
Аудитория	Назначение	Оснащение
Спортивный зал	Спортивный зал	60 тренировочных мест Оснащенность: универсальный игровой зал площадью 269,1 м.кв (баскетбольная площадка, волейбольная площадка, мини-футбольная площадка); футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, шведская стенка, гимнастические: перекладина, скамейки, «конь», «козел», «мостик» подкидной, маты, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, линейка складная для прыжков в длину, гранаты для метания, рулетка, конусы, насос, весы, секундомеры, мячи для тенниса, дартс, шахматы, часы шахматные, ракетки, шарики для настольного тенниса, гири, гантели, утяжелители, штанга с комплектом различных отягощений, упоры для отжимания, велотренажеры, вибромассажер, дорожки беговые, пресс – дуга с гантелями, пресс - скамья, тренажер многофункциональный, подставка под штангу, тренажер для контроля отжимания, скакалки, гимнастические коврики, диск здоровье, обручи, фитболы.
8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)		
Для успешного освоения дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура студентам необходимо участие в теоретических занятиях, выполнение практических занятий. 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 дистанционных образовательных технологий (ДОТ) проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.		

Приложение

Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК03, ОК 06 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	Не зачтено

1.3 Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК03, ОК 06 при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания дифференцированного зачёта
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -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 учебного материала.	Отлично

1.4 Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Не Зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его 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.

2. Перечень заданий к промежуточной аттестации (зачет – 3,4,5,6,7 семестры, дифференцированный зачет – 8 семестр)

2.1. Задания к зачету 3 семестр, 2 курс

ОК 02, ОК 03, ОК 06

1 задание - Бег 100 метров

2 задание - Прыжок в длину с места

3 задание - Бег на короткую дистанцию 100 м.4

задание - Бег на среднюю дистанцию 1000м.

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м или 6-ти мин бег на выносливость.

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, сектор для прыжков в длину.

Критерии оценивания:

ОК 02, ОК03, ОК 06	(2-3)курс	зачет			Не зачет	зачет			Не зачет
		«5»	«4»	«3»	«2»	«5»	«4»	«3»	«2»
		Юноши				Девушки			
1.Бег 100м(сек)	(2-3)курс	13,5	14,8	15,1	15.3	16,5	17.0	17,5	18.0
		7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0
2.Бег 1000м (мин)	2(1)курс	3.30	3.40	3.50	4.00	3,20	3,30	3,40	4.00
	3 (2)курс	3.20	3.30	3.40	3.50	3,10	3,20	3,30	3.50
4.Бег 2000-3000м(мин) или 6-ти мин бег(м)	1-3 (1-2)курс	Без учета времени							

5.Прыжки в длину места, см	1-3 (1-2)курс	4.30	3.90	3.80	3.60	3.20	2.90	2.70	2.50
		240	230	215	200	195	180	170	160

2.1.2 Задания к зачету 4 семестр, 2 курс

ОК 02, ОК03, ОК 06

1. Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)
2. Выполнять броски мяча: штрафные
3. Челночный бег с ведением мяча
- 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).

Критерии оценивания:

Задание	Критерии оценки			Незачет
ОК 02, ОК03, ОК 06	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Ведение 2шага бросок (техника выполнения правой и левой рукой)	5 попаданий из 5, при правильной техники выполнения	4 попадания из 5, при правильной техники выполнения	3 попадания из 5, при правильной техники выполнения	Не знают правильной техники выполнения передачи
2. Штрафной бросок	5	4	3	Меньше 3
3. Челночный бег с ведением мяча	Юн. 20 сек. Дев. 22 сек. при правильной технике выполнения	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной технике выполнения	Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной технике выполнения	Меньше 22 сек. или неправильная техника выполнения
4.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 выполняет

2.1.3 Задания к зачету 3 семестр, 2 курс

ОК 02, ОК 03, ОК 06

- 1.Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой, в парах.2.Подача нижняя, верхняя, боковая.
- 3.Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты.
4. Практическое судейство.

Задание	Критерии оценки			Не Зачтено
	Зачтено	Зачтено	Зачтено	
ОК 02, ОК 03, ОК 06	Зачтено	Зачтено	Зачтено	Не Зачтено
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. подача нижняя или верхняя прямая(из 6 подач)	8	7	6	5
5.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.

2.1.4. Вопросы к зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).

1 семестр

Компетенции ОК 02

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения. Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.

Компетенции ОК 03, ОК 06,

1. Курение, потомство и мы.
2. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
4. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
6. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. наркомания как социальное зло.
8. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
9. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
10. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
11. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.

2.1.5. Вопросы к зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).

2 семестр

Компетенции ОК 02

1. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
2. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
3. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.
4. Особенности индивидуального контроля за состоянием организма и физической подготовленностью во время самостоятельных занятий физическими упражнениями
5. Влияние регулярных занятий физическими упражнениями на здоровье человека, развитие органов дыхания, кровообращения.
6. Особенности подготовки и проведения туристических походов, организация мест стоянок.
7. Оздоровительная направленность закаливания. Основные закаливающие процедуры .
8. Индивидуальный режим дня, какие задачи решаются и что необходимо учитывать при его организации.
9. Клинико-физиологическое обоснование лечебного действия физических упражнений.

Компетенции ОК 03, ОК 06

1. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
2. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
3. Краткая характеристика функциональной активности человека.
4. Биологические ритмы и работоспособность.
5. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
6. Значение мышечной релаксации.
7. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
8. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
9. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
10. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
11. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
12. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

2.1.6. Вопросы к зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).

3 семестр

Компетенции ОК 02

1. Содержание индивидуальных процедур. Особенности их проведения.

2. Положительное влияние физической культурой на профилактику вредных привычек
3. Влияние экологических факторов на здоровый образ жизни.
4. Общая физическая подготовленность. Ее влияние на достижение успеха в учебной и трудовой деятельности.
5. Питание человека. Основы потребления пищи.
6. Современные системы занятий и комплексы физических упражнений, связанных с регулированием массы тела.
7. Влияние занятий физической культурой родителей на особенности здоровья и физического развития детей.
8. Профилактика осанки.

Компетенции ОК 03, ОК 06

1. Что такое стрейчинг? Понятие и физиология гибкости. Причины ограничивающие гибкость.
2. Показатели суточной потребности в энергии и основных пищевых веществах.
3. Значение мышечной релаксации.
4. Профилактика простудных заболеваний и перегревов.
5. Эмоции человека: отрицательные и положительные. Способы профилактики отрицательных эмоций при развитии физических качеств.
6. Роль двигательного опыта в овладении новыми движениями.
7. Связь обучения двигательным действиям с развитием внимания, памяти, мышления.
8. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями.
9. Гибкость как физическое качество. Упражнения для развития гибкости.
10. Выносливость как физическое качество. Упражнения на развитие выносливости.
11. Первая помощь при ушибах и кровотечениях во время занятий физическими упражнениями.
12. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

2.1.7. Вопросы к дифференцированному зачету

6 семестр

Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06

1. Курение, потомство и мы.
2. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.
3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.
4. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.
5. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система.
6. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.
7. Наркомания как социальное зло.
8. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня
9. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.
10. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.
11. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья.
12. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.
13. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма.
14. Краткая характеристика функциональной активности человека.
15. Биологические ритмы и работоспособность.
16. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.
17. Значение мышечной релаксации.
18. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.
19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
20. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).
21. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.
22. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

Компетенции ОК 02

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.
2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)
4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения. Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.
9. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
10. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями

справедливости и гуманизма.

11. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

2.1.8. Перечень заданий к дифференцированному зачету

6 семестр

Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу над собой, в парах.

2. Подача нижняя, верхняя, боковая.

3. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и защиты.

4. Практическое судейство.

Задание	Критерии оценки			Не Зачтено
	Зачтено	Зачтено	Зачтено	
ОК 02, ОК 03, ОК 06	Зачтено	Зачтено	Зачтено	Не Зачтено
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	12	11	10	9
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой (раз);	12	11	10	9
3. Прием и передача мяча двумя руками сверху и с низу в парах.	12	11	10	9
4. Подача нижняя или верхняя прямая (из 6 подач)	8	7	6	5
5. Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию немного путается в применении	не знает жестикуляцию боится свистка.

2.1.9. Вопросы к дифференцированному зачету для студентов, имеющих освобождение по мед. показаниям (спец. мед. группа).

6 семестр

Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК 06

1. Курение, потомство и мы.

2. Общая и специальная выносливость. Способы их развития.

3. Влияние наследственных заболеваний на формирование здорового поколения.

4. Основные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки). Способы их совершенствования.

5. Организм человека как единая саморазвивающаяся саморегулирующая биологическая система. 6. Средства физической культуры в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной и физической деятельности.

7. Наркомания как социальное зло.

8. Динамика общей работоспособности человека в режиме дня

9. Скандинавская ходьба, ее значение, показания к применению.

10. Современная концепция здоровья и здорового образа жизни.

11. Сексуальная культура - ключевой фактор психического и физического здоровья. 12. Роль физической культуры и спорта в духовном развитии личности.

13. Понятия: здоровье, резервы человеческого организма. 14. Краткая характеристика функциональной активности человека. 15. Биологические ритмы и работоспособность.

16. Формирование профессионально важных психических и физических качеств средствами физической культуры.

17. Значение мышечной релаксации.

18. Оперативное мышление. Влияние занятий физической культурой на оперативное мышление.

19. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.

20. Закономерности индивидуального физического развития (на примере своего возраста).

21. Механизм адаптации к физическим нагрузкам.

22. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.

Компетенции ОК 02

1. Физическая культура. Ее связь с культурой общества. Роль физической культуры в укреплении здоровья человека.

2. Гигиенические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

3. Лечебная физическая культура по своему заболеванию (комплекс физических упражнений.)

4. Сила как физическое качество. Силовые упражнения.
5. Физическое развитие человека, от чего оно зависит, как его определяют
6. Утренняя гигиеническая гимнастика. Ее задачи, требования к организации и проведению (гигиенические, педагогические, организационные)
7. Правильная осанка: формирование и профилактика нарушения. Быстрота как физическое качество. Упражнения для развития быстроты.
8. Физическая культура личности.
9. Формы физической культуры, используемые в организации культурного досуга и здорового образа жизни.
10. Значение олимпийского движения в установлении дружбы и мира между народами, его приверженность идеями справедливости и гуманизма.
11. Физическая работоспособность человека. Влияние занятий физическими упражнениями на повышение работоспособности.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

3.1. Примерные задания теста

1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись (ОК 02, ОК03, ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) в V в. до н.э.;
- б) в 776 г. до н.э.;
- в) в I в. н.э.;
- г) в 394 г. н.э.

2. Олимпиониками в Древней Греции называли (ОК 02, ОК03, ОК 06)

Выберите правильный вариант ответа:

- а) жителей Олимпии;
- б) участников Олимпийских игр;
- в) победителей Олимпийских игр;
- г) судей Олимпийских игр.

3. Первые Олимпийские игры современности проводились (ОК 02, ОК03, ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) в 1894 г.;
- б) в 1896 г.;
- в) в 1900 г.;
- г) в 1904 г.

4. Девиз Олимпийских игр (ОК 02, ОК03, ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) «Спорт, спорт, спорт!»;
- б) «О спорт! Ты – мир!»;
- в) «Быстрее! Выше! Сильнее!»;
- г) «Быстрее! Выше! Дальше!»

5. Одним из основных средств физического воспитания является (ОК 02, ОК03, ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) физическая нагрузка;
- б) физические упражнения;
- в) физическая тренировка
- г) урок физической культуры.

6. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный (ОК 02, ОК03, ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) на формирование правильной осанки;
- б) на гармоническое развитие человека;
- в) на всестороннее развитие физических качеств;
- г) на достижение высоких спортивных результатов.

7. К показателям физической подготовленности относятся (ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

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

8. К показателям физического развития относятся (ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) сила и гибкость;
- б) быстрота и выносливость;
- в) рост и вес;
- г) ловкость и прыгучесть.

9. Недостаток витаминов в организме человека называется (ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) авитаминоз;
- б) гиповитаминоз;
- в) гипервитаминоз;
- г) бактериоз.

10. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет (ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) 60–90 уд./мин.;
- б) 90–150 уд./мин.;
- в) 150–170 уд./мин.;
- г) 170–200 уд./мин.

11. Динамометр служит для измерения показателей (ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) роста;
- б) жизненной емкости легких;
- в) силы воли;
- г) силы кисти.

12. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются (ОК 06):

Выберите правильный вариант ответа:

- а) общеразвивающими;
- б) собственно-силовыми;
- в) скоростно-силовыми;
- г) групповыми.

3.2. 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 – 77 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

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

4.1. Оценка ответа обучающегося на задания к зачету

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Не Зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно 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 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 элементного оценивания.