

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: 22.02.2024 16:47:51

Уникальный программный ключ:

deec2f68a6da58fd55ff143c74714a705a898d4

Приложение 3

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

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ДИСЦИПЛИНЫ: ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Составители: преподаватель – Климкин Сергей Петрович

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных социально-экономических дисциплин

«\_\_»\_\_09\_\_2023г., протокол №9

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ И.С. Новичкова

Согласована на заседании Методической комиссии БАМИЖТ – филиала

ДВГУПС в г.Тынде: «\_\_»\_\_09\_\_2023 г., протокол №\_

Методист \_\_\_\_\_ Е.П. Федоренко

г.Тында  
2023г.

## **СОДЕРЖАНИЕ**

- 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  
УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
- 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ**

# 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

## 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла ОПОП-П в соответствии с ФГОС СПО по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК 02, ОК 03, ОК06

## 1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Код ОК	Умения	Знания
ОК 02 ОК 03 ОК 06	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности
	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности
	-организовывать работу коллектива и команды; -взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности	-психологические основы деятельности коллектива; -психологические особенности личности; -основы проектной деятельности

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
<b>Объем образовательной программы учебной дисциплины</b>	201
<b>в т.ч. в форме практической подготовки</b>	-
в т. ч.:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	130
Самостоятельная работа <sup>1</sup>	67
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>	-

---

<sup>1</sup> Самостоятельная работа в рамках образовательной программы планируется образовательной организацией в соответствии с требованиями ФГОС СПО в пределах объема учебной дисциплины в количестве часов, необходимом для выполнения заданий самостоятельной работы обучающихся, предусмотренных тематическим планом и содержанием учебной дисциплины.

## 2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем, акад. ч/ в том числе в форме практической подготовки, акад. ч	Код ПК, ОК	Код Н/У/З
1	2	3	4	5
<b>Раздел 1. Основы физической культуры</b>		<b>2</b>		
<b>Тема 1.1. Физическая культура в профессиональной подготовке и социокультурное развитие личности</b>	<b>Содержание учебного материала</b>		<i>ОК 04</i>	Уо 04.01
	1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья	1	<i>ОК 08</i>	Уо 08.01
	2. Самоконтроль студентов физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств	1	<i>КК 02</i> <i>КК 04</i> <i>КК 05</i> <i>КК 06</i> <i>КК 08</i>	Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, 3д 2
<b>Раздел 2. Легкая атлетика</b>		<b>50</b>		
<b>Тема 2.1. Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<i>ОК 04</i>	Уо 04.01
	1. Техника бега на короткие дистанции с низкого, среднего и высокого старта Методика обучения технике бега на спринтерские дистанции: старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.		<i>ОК 08</i>	Уо 08.01
	2. Техника прыжка в длину с места		<i>КК 02</i>	Уо 08.02
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>	<i>КК 04</i>	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 1.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 100 м	2	<i>КК 05</i>	Зо 04.01
	<b>Практическое занятие № 2.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 200 м.	2	<i>КК 06</i>	Зо 08.01
	<b>Практическое занятие № 3.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 300 м.	2	<i>КК 08</i>	Зо 08.02
	<b>Практическое занятие № 4.</b> Совершенствование техники бега на дистанции 500 м.	2		Зо 08.03
	<b>Практическое занятие № 5.</b> Совершенствование техники прыжка в длину с места	2		Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		Уд 1
Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие,	6		Зд 1, 3д 2	

	средние дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бег на 100/200/300/500 м			
<b>Тема 2.2. Бег на длинные дистанции</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>18</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>KK 02</i> <i>KK 04</i> <i>KK 05</i> <i>KK 06</i> <i>KK 08</i>	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на длинные дистанции. Бег по дистанции, финиширование, бег по прямой и вираже. Методика обучения технике старта.			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 6.</b> Овладение техникой старта, стартового разбега, финиширования	2		
	<b>Практическое занятие № 7.</b> Техника бега по дистанции (беговой цикл). Техника бега по пересеченной местности (равномерный, переменный, повторный шаг)	2		
	<b>Практическое занятие № 8.</b> Техника бега на дистанции 2000 м	2		
	<b>Практическое занятие № 9.</b> Техника бега на дистанции 3000 м	2		
	<b>Практическое занятие № 10.</b> Техника бега на дистанции 5000 м	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>8</b>		
	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега), бега на длинные дистанции, равномерного бега на длинные дистанции	8		
<b>Тема 2.3. Бег на средние дистанции</b> <b>Прыжок в длину с разбега.</b> <b>Метание снарядов.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>16</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>KK 02</i> <i>KK 04</i> <i>KK 05</i> <i>KK 06</i> <i>KK 08</i>	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Методика обучения технике бега на средние дистанции. Методика обучения технике метания снарядов			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 11.</b> Обучение технике бега на средние дистанции	2		
	<b>Практическое занятие № 12.</b> Совершенствование техники передвижения по дистанции 500 м/1000 м	2		
	<b>Практическое занятие № 13.</b> Выполнение прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги»	2		
	<b>Практическое занятие № 14.</b> Целостное выполнение техники прыжка в длину с разбега	2		
	<b>Практическое занятие № 15.</b> Техника метания гранаты	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
	Ходьба и бег по пересеченной местности. Метание гранаты весом 500г (девушки) и 700 г (юноши)	6		
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				

<b>Тема 3.1.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения</b> <b>мяча, передачи</b> <b>и броска мяча</b> <b>в</b> <b>кольцо с места</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>KK 02</i> <i>KK 04</i> <i>KK 05</i> <i>KK 06</i> <i>KK 08</i>	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча с места			
	<b>В том числе, практических занятий</b>	<b>6</b>		
	<b>Практическое занятие № 16.</b> Овладение техникой выполнения ведения и передачи мяча	2		
	<b>Практическое занятие № 17.</b> Овладение и закрепление техникой ведения и передачи мяча в баскетболе	2		
	<b>Практическое занятие № 18.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, броска в кольцо с места	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.				
<b>Тема 3.2.</b> <b>Техника</b> <b>выполнения</b> <b>ведения и</b> <b>передачи мяча</b> <b>в движении</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>KK 02</i> <i>KK 04</i> <i>KK 05</i> <i>KK 06</i> <i>KK 08</i>	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника ведения и передачи мяча в движении и броска мяча в кольцо - «ведение – 2 шага – бросок».			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 19.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	<b>Практическое занятие № 20.</b> Совершенствование техники выполнения ведения мяча, передачи и броска мяча в кольцо с места	2		
	<b>Практическое занятие № 21.</b> Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, техники бросков после ведения, тактических действий в нападении в игре	2		
	<b>Практическое занятие № 22.</b> Совершенствование техники ведения и передачи мяча в движении, выполнения упражнения «ведения-2 шага-бросок»	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6			
<b>Тема 3.3.</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i>OK 04</i>	Уо 04.01

<b>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу, правила баскетбола</b>	Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колонне и кругу. Техника выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста. Применение правил игры в баскетбол в учебной игре		<i>OK 08</i> <i>KK 02</i> <i>KK 04</i> <i>KK 05</i> <i>KK 06</i> <i>KK 08</i>	Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 23.</b> Совершенствование техники выполнения штрафного броска	2		
	<b>Практическое занятие № 24.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в колонне	2		
	<b>Практическое занятие № 25.</b> Совершенствование техники ведение, ловля и передача мяча в кругу	2		
	<b>Практическое занятие № 26.</b> Совершенствование техники выполнения перемещения в защитной стойке баскетболиста	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6		
<b>Тема 3.4. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>14</b>	<i>OK 04</i> <i>OK 08</i> <i>KK 02</i> <i>KK 04</i> <i>KK 05</i> <i>KK 06</i> <i>KK 08</i>	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Техника владения баскетбольным мячом			
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>8</b>		
	<b>Практическое занятие № 27.</b> Совершенствование тактических действий в позиционном нападении со сменой мест	2		
	<b>Практическое занятие № 28.</b> Выполнение контрольных нормативов: «ведение – 2 шага – бросок»	2		
	<b>Практическое занятие № 29.</b> Выполнение контрольных нормативов: бросок мяча с места под кольцо	2		
	<b>Практическое занятие № 30.</b> Совершенствование технических элементов баскетбола	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения	6			



<b>Раздел 4. Волейбол</b>				
<b>Тема 4.1. Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>22</b>	<i>OK 04</i>	Уо 04.01
	Техника перемещений, стоек, технике верхней и нижней передач двумя руками		<i>OK 08</i>	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>16</b>	<i>KK 02</i>	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 31.</b> Отработка действий: стойки в волейболе, перемещения по площадке	2	<i>KK 04</i>	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 32.</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая	2	<i>KK 05</i>	Зо 04.01
	<b>Практическое занятие № 33.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	<i>KK 06</i>	Зо 08.01
	<b>Практическое занятие № 34.</b> Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары.	2	<i>KK 08</i>	Зо 08.02
	<b>Практическое занятие № 35.</b> Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки.	2		Зо 08.03
	<b>Практическое занятие № 36.</b> Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху и снизу на месте и после перемещения	2		Зо 08.04
	<b>Практическое занятие № 37.</b> Отработка тактики игры: расстановка игроков, тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча	2		Уд 1
	<b>Практическое занятие № 38.</b> Отработка тактики игры: групповые и командные действия игроков, взаимодействие игроков	2		Зд 1, Зд 2
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>			
Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	6			
<b>Тема 4.2. Техника нижней подачи и приёма после неё</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i>	Уо 04.01
	Техника нижней подачи и приёма после неё		<i>OK 08</i>	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<i>KK 02</i>	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 39.</b> Обучение технике верхней и нижней подачи через сетку, по зонам	2	<i>KK 04</i>	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 40.</b> Отработка техники нижней подачи и приёма после неё	2	<i>KK 05</i>	Зо 04.01
			<i>KK 06</i>	Зо 08.01
			<i>KK 08</i>	Зо 08.02
				Зо 08.03

	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>		Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2		
<b>Тема 4.3. Техника прямого нападающего удара</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>6</b>	<i>OK 04</i>	Уо 04.01
	Техника прямого нападающего удара		<i>OK 08</i>	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>4</b>	<i>KK 02</i>	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 41.</b> Обучение технике нападающего удара из 4 и 2 номера с самоабрасывания и с передачи партнера.	2	<i>KK 04</i>	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 42.</b> Отработка техники прямого нападающего удара	2	<i>KK 05</i>	Зо 04.01
			<i>KK 06</i>	Зо 08.01
			<i>KK 08</i>	Зо 08.02
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>2</b>		Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	2		
<b>Тема 4.4. Совершенствов ание техники владения волейбольным мячом</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>10</b>	<i>OK 04</i>	Уо 04.01
	1. Техника прямого нападающего удара		<i>OK 08</i>	Уо 08.01
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>6</b>	<i>KK 02</i>	Уо 08.02
	<b>Практическое занятие № 43.</b> Приём контрольных нормативов: передача мяча над собой снизу, сверху.	2	<i>KK 04</i>	Уо 08.03
	<b>Практическое занятие № 44.</b> Приём контрольных нормативов: подача мяча на точность по ориентирам на площадке	2	<i>KK 05</i>	Зо 04.01
	<b>Практическое занятие № 45.</b> Отработка техники владения техническими элементами в волейболе	2	<i>KK 06</i>	Зо 08.01
			<i>KK 08</i>	Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>4</b>		Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Освоение основных игровых элементов. Знание правил игры. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	4		
<b>Раздел 5. Легкоатлетическая гимнастика</b>		<b>15</b>		
<b>Тема 5.1. Легкоатлетиче</b>	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>15</b>	<i>OK 04</i>	Уо 04.01
	Основы здорового образа жизни, методика обучения прыжкам на скакалке,		<i>OK 08</i>	Уо 08.01

ская гимнастика, работа на тренажерах	методика обучения занятий на тренажерах, силовым упражнениям		KK 02 KK 04 KK 05 KK 06 KK 08	Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>10</b>		
	<b>Практическое занятие № 46.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	<b>Практическое занятие № 47.</b> Обучение технике упражнений на тренажерах	2		
	<b>Практическое занятие № 48.</b> Выполнение упражнений для развития различных групп мышц	2		
	<b>Практическое занятие № 49.</b> Круговая тренировка на 5 - 6 станций	2		
	<b>Практическое занятие № 50.</b> Обучение упражнениям, развивающим гибкость	2		
	<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>5</b>		
Выполнение висов и упоров, упражнений на перекладине, у гимнастической стенки. Составление, освоение и выполнение в группе комплекса упражнений из 26—30 движений	5			
<b>Раздел 6. Лыжная подготовка</b>				
Тема 6.1. Лыжная подготовка	<b>Содержание учебного материала</b>	<b>38</b>	OK 04 OK 08 KK 02 KK 04 KK 05 KK 06 KK 08	Уо 04.01 Уо 08.01 Уо 08.02 Уо 08.03 Зо 04.01 Зо 08.01 Зо 08.02 Зо 08.03 Зо 08.04 Уд 1 Зд 1, Зд 2
	Разъяснение правил техники безопасности, подборка инвентаря, правила соревнований методика обучения технике попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, конькового хода	2		
	<b>В том числе практических занятий</b>	<b>30</b>		
	<b>Практическое занятие № 51.</b> Обучение технике попеременного двухшажного хода	2		
	<b>Практическое занятие № 52.</b> Обучение технике одновременного одношажного хода	2		
	<b>Практическое занятие № 53.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2		
	<b>Практическое занятие № 54.</b> Полуконьковый и коньковый ход	2		
	<b>Практическое занятие № 55.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
	<b>Практическое занятие № 56.</b> Одновременные бесшажный, одношажный, двухшажный классический ход и попеременные лыжные ходы	2		
	<b>Практическое занятие № 57.</b> Передвижение по пересечённой местности	2		
<b>Практическое занятие № 58.</b> Повороты, торможения, прохождение спусков, подъемов и неровностей в лыжном спорте	2			

<b>Практическое занятие № 59.</b> Прыжки на лыжах с малого трамплина	2		
<b>Практическое занятие № 60.</b> Обучение технике спуска с горы в средней и низкой стойке, торможению «плугом».	2		
<b>Практическое занятие № 61.</b> Обучение технике подъемов в гору разными способами	2		
<b>Практическое занятие № 62.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2		
<b>Практическое занятие № 63.</b> Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2		
<b>Практическое занятие № 64.</b> Равномерное передвижение на лыжах 3 км.	2		
<b>Практическое занятие № 65.</b> Равномерное передвижение на лыжах 5 км.	2		
<b>Самостоятельная работа обучающихся</b>	<b>6</b>		
Преодоление лыжных подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни. Сдача на оценку техники лыжных ходов. Умение разбираться в тактике лыжных гонок: распределение силы, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5км (юноши). Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях Знание техники безопасности	6		
<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>дифференцированный зачет</b>		
<b>Всего:</b>	<b>201</b>		

### 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Для реализации программы учебной дисциплины должны быть предусмотрены следующие специальные помещения:

Спортивный комплекс, оснащенный в соответствии с п. 6.1.2.1 образовательной программы по специальности 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

#### 3.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы библиотечный фонд образовательной организации должен иметь печатные и/или электронные образовательные и информационные ресурсы, для использования в образовательном процессе. При формировании библиотечного фонда образовательной организацией выбирается не менее одного издания из перечисленных ниже печатных изданий и (или) электронных изданий в качестве основного, при этом список может быть дополнен новыми изданиями.

##### 3.2.1. Основные печатные и электронные издания

1. Коровин, С.С. Физическая культура. Ценности. Личность[Электронный ресурс]: учебное пособие для обучающихся системы среднего профессионального образования и обучающихся — бакалавров высшего образования : [12+] / С.С. Коровин. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 199 с. : ил., табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=570992>. – Текст : электронный.

2. Болманенкова, Т.А. Основы физического воспитания[Электронный ресурс] : учебное пособие : [12+] / Т.А. Болманенкова. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020. – 236 с. : табл. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=571983>. – Текст : электронный.

3. Физическая культура в XXI веке[Электронный ресурс]: концептуальные основы, инновационные методики и модели образовательных практик / под ред. А.Э. Страдзе, И.М. Быховской ; Департамент образования и науки города Москвы, Московский городской педагогический университет и др. – Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2019. – 288 с. : табл., ил. – Режим доступа: по подписке. – URL: <http://biblioclub.ru/index.php?page=book&id=560694>. – Текст : электронный.

#### 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
<p>Зд 1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>Зд 2 основы здорового образа жизни.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся понимает роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li> <li>- обучающийся понимает принципы, понятия и правила здорового образа жизни;</li> <li>- обучающийся формулирует правила игры по всем видам, включенным в рабочую программу;</li> <li>- обучающийся формулирует положения по технике безопасности при занятиях спортом;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение контрольных нормативов по темам;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>
<p>Уд 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- обучающийся владеет техникой двигательных действий, технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</li> <li>- обучающийся осуществляет правильный выбор и применение необходимых видов физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения различных целей;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях;</li> <li>- оценка техники выполнения упражнений и базовых элементов спортивных игр на практических занятиях;</li> <li>- дифференцированный зачет</li> </ul>

**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, ОК06

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК06 при сдаче дифференцированного зачета

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
		Дифференцированный зачет
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;	Отлично

	-проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.	
--	--	--

### 1.3. Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
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 дифференцированному зачету по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура-3 (1) семестр

### 2.1. Примерные задания

ОК 02, ОК 03, ОК06

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 (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)	(3-2)курс	Без учета времени							
5.Прыжки в длину с места, см	(2-3)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 Примерные задания дифференцированный зачет в 4 (2) семестре**

ОК 02, ОК 03, ОК06

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			
	«5»	«4»	«3»	«2»
ОК 02, ОК 03, ОК06				
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 техники выполнения	Юн. 21 сек. Дев. 23 сек. при правильной техники выполнения	Юн. 22сек. Дев. 24 сек. при правильной техники выполнения	Меньше 22 сек.или неправильна я 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 Примерные задания в 5 (3) семестр-дифференцированный зачет**  
ОК 02, ОК 03, ОК06

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			
	«5»	«4»	«3»	«2»
ОК 02, ОК 03, ОК06				
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.

**2.1.8 Перечень заданий к дифференцированному зачету в 6 (4) семестре**  
Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК06

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			
	отлично	хорошо	удовлетворительно	неудовлетворительно
ОК 02, ОК 03, ОК06				
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	в совершенстве	знает	не знает

	знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	знает жестикуляцию, немного путается в применении.	жестикуляцию и немного путается в применении	жестикуляцию и боится свистка.
--	---	--	--	--------------------------------

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

**3 (1) семестр**

**Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК06**

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 02, ОК 03, ОК06**

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

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

**4 (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 02, ОК 03, ОК06**

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.
1. Физическая культура – ведущий фактор здоровья.
12. Двигательная активность как фактор реализации программы индивидуального развития обучающегося.

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

##### **5 (3) семестр**

#### **Компетенции ОК 02, ОК 03, ОК06**

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 02, ОК 03, ОК06**

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 физическим упражнениями..
12. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой на занятиях физическими упражнениями.

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

#### **6 (4) семестре**

ОК 02, ОК 03, ОК06

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, ОК 03, ОК06**

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 к дифференцированному зачету**

##### **1. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись (ОК 02):**

**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)**

**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 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, ОК 03, ОК 06):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

#### **3.2 Примерные задания теста к дифференцированному зачету**

##### **1. Одним из основных средств физического воспитания является (ОК 02, ОК 03, ОК 06):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

##### **2. Под общей физической подготовкой (ОФП) понимают тренировочный процесс, направленный (ОК 02, ОК 03, 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.

**3. К показателям физической подготовленности относятся (ОК 02,ОК 03,ОК06):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

**4. К показателям физического развития относятся (ОК 02,ОК 03,ОК06):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

**3.3 Примерные задания теста к диффер.зачету (3 семестр)**

**1. Недостаток витаминов в организме человека называется (ОК 02,ОК 03,ОК06):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

**2. Пульс у взрослого нетренированного человека в состоянии покоя составляет (ОК 02,ОК 03,ОК06)**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

**3. Динамометр служит для измерения показателей (ОК 02,ОК 03,ОК06)**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

**4. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, называются (ОК 02,ОК 03,ОК06):**

**Выберите правильный вариант ответа:**

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

**3.4. Соответствие между балльной 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 задания к дифференцированному зачету**

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
Соответствие ответов формулировка м 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.