

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна

Должность: Заместитель директора по учебной работе

Дата подписания: 07.04.2022 16:27:00

Уникальный программный ключ:

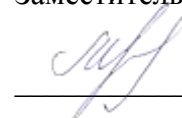
7f8c45cd3b5599e575ef49afdc475b4579d2cf61

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"  
(ДВГУПС)

Приморский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного  
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный  
государственный университет путей сообщения» в г. Уссурийске  
(ПримИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Уссурийске)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР



Л.А. Мелешко

09.06.2021

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

для специальности Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Составитель(и): преподаватель, Хоменко И. О.

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

Протокол от 26.05.2021г. №5

Председатель ПЦК: Хомячук О.В

г. Уссурийск  
2021 г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС среднего профессионального образования по специальности 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 января 2018 г. №2

Форма обучения **очная**

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

Часов по учебному плану	196	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты (семестр) 7
обязательная нагрузка	172	зачёты с оценкой 8
самостоятельная работа	24	других форм промежуточной аттестации (контрольных работ) 3 сем. (1), 6 сем. (1)
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		
Неделя	16		22		13		17		6		12			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции	2	2			2	2			2	2	2	2	8	8
Практические	30	30	44	44	24	24	34	34	10	10	22	22	164	164
Итого ауд.	32	32	44	44	26	26	34	34	12	12	24	24	172	172
Контактная работа	32	32	44	44	26	26	34	34	12	12	24	24	172	172
Сам. работа	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	24	24
Итого	36	36	48	48	30	30	38	38	16	16	28	28	196	196

**1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)**

1.1	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Техника бега на короткие дистанции. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с места. Бег на длинные дистанции. Техника бега на длинные дистанции. Эстафетный бег. Техника эстафетного бега: старт, стартовый разбег, финиширование, передача эстафетной палочки. Бег на средние дистанции. Техника бега на средние дистанции. Баскетбол. Техника перемещений, стоек. Техника перемещений, стоек баскетболиста. Правила игры. Эффективное применение правил игры. Ведение, прием и передача мяча. Техника ведения, приемов и передач мяча. Броски мяча. Техника бросков по кольцу. Простые тактические комбинации. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Волейбол. Техника стоек, перемещений и прыжков волейболиста. Стойки, перемещения, прыжки. Правила игры. Эффективное применение правил игры. Прием и передачи мяча. Техника приема и передачи мяча. Поддачи мяча. Техника подачи мяча. Нападающий удар. Техника нападающего удара. Блокирование. Техника блокирования. Тактика нападения. Тактические действия в нападении. Тактика защиты. Тактические действия в защите. Футбол. Техника перемещений. Техника перемещений футболиста. Правила игры. Эффективное применение правил игры. Ведение, прием и передача мяча. Техника ведения, приемов и передач мяча. Удары по мячу. Техника ударов по мячу. Простые тактические комбинации. Тактика и техника простых тактических комбинаций. Атлетическая гимнастика. Комплексы вольных общеразвивающих упражнений. Техника двигательных действий с собственным весом и предметами. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Комплексы профессионально-прикладных гимнастических упражнений. Техника двигательных действий на развитие гибкости. Прикладные физические упражнения.
-----	---

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

Код дисциплины:	ОГСЭ.04
<b>2.1</b>	<b>Требования к предварительной подготовке обучающегося:</b>
2.1.1	Физическая культура
<b>2.2</b>	<b>Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:</b>
2.2.1	ОПОП не предусмотрены

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

<b>В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен:</b>	
<b>Освоить общие и профессиональные компетенции:</b>	
ОК 8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;	
ПК 3.5 Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	
<b>В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен</b>	
<b>3.1</b>	<b>Знать:</b> Основные требования охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиты окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов
<b>3.2</b>	<b>Уметь:</b> Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>					
1.1	Бег на короткие дистанции 100 м /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих условий

1.2	Бег на короткие дистанции 400 м /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.3	Прыжки в длину /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.4	Бег на средние дистанции 800-1000 м /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.5	Бег на длинные дистанции 2000-3000м /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.6	Бег на длинные дистанции 2000-3000м /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.7	ОФП Подъем туловища, лежа на спине за 30 сек, руки за головой;Прыжки в высоту способом«перешагивания». Совершенствование техники разбега, отталкивания, и приземления /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих условий
<b>Раздел 2. Волейбол</b>						
2.1	Приём и передача мяча /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
2.2	Подача мяча: нижняя прямая и верхняя прямая подача /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
2.3	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
2.4	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
2.5	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
2.6	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
2.7	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
<b>Раздел 3. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>						
3.1	Упражнения на развитие координации движения /Пр/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 4. Научно - методические основы формирования физической культуры личности</b>						
4.1	Роль физической культуры в общекультурном развитии человека /Лек/	3	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Лекция-визуализация
4.2	Выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий /Ср/	3	4	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 5. Баскетбол</b>						
5.1	Перемещения. Передача и ловля мяча /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
5.2	Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения

5.3	Тактические действия в нападении /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
<b>Раздел 6. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>				ОК 8, ПК 3.5		
6.1	Упражнения на развитие координации движений /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
6.2	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
6.3	Упражнения на развитие силы /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 7. Гимнастика</b>						
7.1	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.2	Упражнение на перекладине. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.3	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.4	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.5	Упражнения на брусьях. Опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.6	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 8. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>						
8.1	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
8.2	Упражнения на развитие силы /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 9. Военно - прикладная физическая подготовка</b>						
9.1	Строевые приемы и движения без оружия /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
9.2	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
9.3	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 10. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>						
10.1	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
10.2	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 11. Легкая атлетика</b>						

11.1	Бег на 800-1000м /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.2	Бег 2000-3000 м /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.3	Бег 2000-3000 м /Пр/	4	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.4	закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий /Ср/	4	4	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	<b>Раздел 12. Футбол</b>					
12.1	Ведение, прием и передача мяча /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
12.2	Удары по мячу /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	<b>Раздел 13. Общая физическая подготовка</b>					
13.1	Прыжки в высоту способом «перешагивания» /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
13.2	Прыжки в высоту способом «перешагивания» /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	<b>Раздел 14. Военно - прикладная физическая подготовка</b>					
14.1	Строевые приемы на месте и в движении /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
14.2	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	<b>Раздел 15. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>					
15.1	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
15.2	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
15.3	Упражнения на развитие силы /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
15.4	Упражнения на развитие силы /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	<b>Раздел 16. Волейбол</b>					
16.1	Передвижения. Передача мяча, приём мяча /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
16.2	Подача мяча /Пр/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	<b>Раздел 17. Научно - методические основы формирования физической культуры личности</b>			ОК 8, ПК 3.5		
17.1	Использование физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей /Лек/	5	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Лекция-визуализация

17.2	Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий2 /Ср/	5	4	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	<b>Раздел 18. Баскетбол</b>					
18.1	Перемещение. Передача и ловля мяча /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
18.2	Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
18.3	Броски мяча с места и в движении /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
18.4	Техника защиты. Финты, повороты. Игра /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
18.5	Тактика игры в нападении, в защите. Игра /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	<b>Раздел 19. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>					
19.1	Упражнения на развитие координации движений. /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
19.2	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	<b>Раздел 20. Гимнастика</b>					
20.1	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
20.2	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
20.3	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
20.4	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
20.5	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
20.6	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	<b>Раздел 21. Легкая атлетика</b>					
21.1	Бег на короткие дистанции 100 м /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
21.2	Бег на средние дистанции 800-1000 м /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
21.3	Бег на длинные дистанции 2000-3000м /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	<b>Раздел 22. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>					
22.1	Упражнения на развитие выносливости /Пр/	6	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих

22.2	Выполнение комплексов упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня, в свободное время /Ср/	6	4	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 23. Волейбол</b>						
23.1	Тактика нападения. Игра /Пр/	7	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
23.2	Тактика защиты. Игра /Пр/	7	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
<b>Раздел 24. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>						
24.1	Упражнения на развитие координации движений /Пр/	7	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
24.2	Упражнения на развитие координации движений /Пр/	7	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 25. Военно - прикладная физическая подготовка</b>						
25.1	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	7	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 26. Научно - методические основы формирования физической культуры личности</b>						
26.1	Физическая культура как социальные явления, как явления культуры /Лек/	7	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Лекция-визуализация
26.2	Развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями /Ср/	7	4	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
<b>Раздел 27. Баскетбол</b>						
27.1	Перемещение. Передача и ловля мяча /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
27.2	Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
27.3	Броски мяча с места и в движении /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
27.4	Техника защиты. Финты, повороты. Игра /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
27.5	Тактика нападения. Игра /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
27.6	Тактика защиты. Игра /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
<b>Раздел 28. Военно - прикладная физическая подготовка</b>						
28.1	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
28.2	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 29. Профессионально - прикладная физическая подготовка</b>						



29.1	ППФП. Упражнения на развитие силы /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
29.2	ППФП. Упражнения на развитие силы /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
<b>Раздел 30. Гимнастика</b>						
30.1	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
30.2	Роль физической культуры в социальном развитии человека /Лек/	8	2	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Лекция-визуализация
30.3	Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий /Ср/	8	4	ОК 8, ПК 3.5	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

стр. 10

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены 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	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	Москва: КНОРУС, 2020,

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Мутко В.Л.	Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): Документы и методические материалы	Москва: Спорт, 2016,
Л2.2	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие	Б. м., 2019,

#### 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

Свободно распространяемое программное обеспечение: Zoom, Free Conference Call

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

Аудитория	Назначение	Оснащение
(ПримИЖТ) Аудитория № 116 Спортивный зал	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы	спортивный инвентарь спорт.зала; мягкий инвентарь -дополнительное оборудование; Компьютер Intel(R) Pentium(R) 4 CPU 2.80GHz/1GB/ 500GB/DVD- DW/; монитор Samsung SyncMaster 710N; Копировальный аппарат Canon FC208; Принтер Samsung ML-2950ND Фотоаппарат; Видеокамера; DVD –проигрыватель;
(ПримИЖТ) Аудитория № 112 Тренажерный зал	Учебная аудитория для проведения практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы	Тренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, велоэллипсоиды, многофункциональный тренажер Бубновского, шведские стенки, аудио –центр с колонками спорт.инвентарь.
(ПримИЖТ) Зал атлетической гимнастики	Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для	Силовые тренажеры, скамьи для жима штанги лежа, штанги, гири, гантели

(ПримИЖТ) Стрелковый тир	Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для	Винтовки пневматические
(ПримИЖТ) Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий спортивного комплекса «Локомотив» УГО	Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы	Беговые дорожки, сектор для прыжков в длину, сектор для прыжков в высоту, элементы полосы препятствий, теннисный корт, раздевалки, трибуны для зрителей, футбольное поле

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

Методические рекомендации при работе над конспектом во время проведения лекции

В ходе лекционных занятий необходимо вести конспектирование учебного материала. Общие и утвердившиеся в практике правила и приемы конспектирования лекций:

Конспектирование лекций ведется в специально отведенной для этого тетради, каждый лист которой должен иметь поля, на которых делаются пометки из рекомендованной литературы, дополняющие материал прослушанной лекции, а также подчеркивающие особую важность тех или иных теоретических положений.

Необходимо записывать тему и план лекций, рекомендуемую литературу к теме. Записи разделов лекции должны иметь заголовки, подзаголовки, красные строки. Для выделения разделов, выводов, определений, основных идей можно использовать цветные карандаши и фломастеры.

Названные в лекции ссылки на первоисточники надо пометить на полях, чтобы при самостоятельной работе найти и вписать их.

В конспекте дословно записываются определения понятий, категорий и законов. Остальное должно быть записано своими словами.

Каждому обучающемуся необходимо выработать и использовать допустимые сокращения наиболее распространенных терминов и понятий.

В конспект следует заносить всё, что преподаватель пишет на доске, а также рекомендуемые схемы, таблицы, диаграммы и т.д.

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Самостоятельная работа осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Виды самостоятельной работы, выполняемые в рамках курса:

1. Конспектирование первоисточников и другой учебной литературы;
2. Проработка учебного материала (по конспектам, учебной и научной литературе);
3. Работа с тестами и вопросами для самопроверки;

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию.

1. Ходьба на месте с постепенным ускорением темпа, в течение 1 минуты.
2. Исходное положение (ИП): руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения вперед; на счет 5-8 - то же назад. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
3. ИП - основная стойка. 1 - руки в стороны, взмах правой ногой в сторону - вдох; 2 - ИП; 3-4 - то же со взмахом левой ногой. 3-4 - ИП - вдох; 5-8 - то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
4. ИП - основная стойка. 1 - наклон вперед, руками достать пол; 2 - упор присев; 3 - положение счета <<1>>; 4- ИП. Повторить 8-10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
5. ИП - руки в стороны. 1 - выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади; 2-3 - руки на колени, два пружинистых движения вниз - выдох; 4 - вдох; 5-8 - то же левой ногой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.
6. ИП - упор лежа. 1-2 - согнуть руки; 3-4 - ИП. Повторить 6-12 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. ИП - основная стойка 1-2 - присесть на одной ноге, не отрывая пятки от пола, другая нога вперед - выдох; 3-4 - ИП - вдох; 5-8 - то же на другой ноге. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
8. ИП - ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжком ноги вместе; 2 - прыжком ноги врозь. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.
9. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа, в течение 1 минуты.

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.

## **ПримИЖТ**

### **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** для промежуточной аттестации по дисциплине

#### **Физическая культура**

*специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений*

Составитель: преподаватель Хоменко И. О.

Уссурийск  
2021

## Формируемые компетенции: ОК 08, ПК 3.5.

### 1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

#### 1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

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

#### 1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 08, ПК 3.5 при сдаче дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации)

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации)
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;	Хорошо

	-способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно- программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности	
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

### 1.3.Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачёта

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил на зачёте всесторонние, систематические и глубокие знания учебного материала; -допустил небольшие упущения в ответах на вопросы, существенным образом не снижающие качество; -допустил существенное упущение в ответе на один из вопросов, которое за тем было устранена обучающимся с помощью уточняющих вопросов; - допустил существенное упущение в ответах на вопросы, часть которых была устранена обучающимся с помощью уточняющих вопросов;	Зачтено
Низкий уровень	Обучающийся: - допустил существенные упущения при ответах на все вопросы преподавателя; - обнаружил пробелы более чем на 50% в знаниях основного учебного материала	Незачтено

### Описание шкал оценивания

#### 1.4.Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно Не зачтено	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.

## 2. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации: (ОК 08, ПК 3.5.)

### 3 (1) семестр

1. Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности

- 1.Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16кг (раз) ;
- 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание на низкой перекладине;
- 3.Поднимание и опускание туловища из положения, лежа на спине, руки за головой за 1 мин;

Контрольные задания	пол	Оценка		
		5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	11	9	7
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	40	30	20

2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) или подтягивание в висе лежа ( раз)	Дев	12	10	8
	Дев	18	13	8
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)	юн	47	40	35
	Дев	45	38	32

## 2. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на короткую дистанцию 400 м
4. Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м
5. Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м
6. Метание гранаты весом 500; 700 гр.
7. Прыжки в высоту (м)

Контрольные задания	Юноши			Девушки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 100м (сек)	13,6	14,0	14,4	16,5	17,0	17,9
2.Бег 400м(мин)	1.10	1.15	1.20	1,25	1,30	1,40
3.Бег 800 -1000м(мин)				3,20	3,30	3,40
	3.30	3.40	3.50			
4.Бег 2000 3000м(мин)				11.00	11.30	11.50
	12.35	13.35	14.30			
5.Прыжки в длину с места, см	240	230	215	195	180	170
6.Метание гранаты 700г(юн),(500г.)(дев)	37	35	33	21	17	14
7.Прыжки в высоту (м)	1.40	1.35	1.30	1,15	1,10	1,05

## 3. Контрольные задания по теме «Волейбол»

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);
3. Поддача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	25	20	15
2. Прием и передача мяча двумя	25	20	15

руками снизу над собой(раз);			
3. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)	4	3	2

## 2 (4) семестр

### 1. Контрольные задания по теме «Баскетбол»

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.
2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние
3. 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).

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1. Челночный бег с ведение мяча	Без двойного ведения и уложиться в норматив 15,3 сек – Юн. 17,3 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 16 сек – Юн. 18 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 17, сек – Юн. 19 сек - Дев
2. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание
3. 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

### 2. Контрольные задания для юношей по теме «Гимнастика»

1. *Перекладина(средняя)*. Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя.оборот назад в упоре, соскок дугой.

2. *Брусья*. Размахивание в упоре на предплечьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.



3. *Прыжок* (высота снаряда 120 см). Прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.

4. *Акробатика*. Равновесие, выпрямившись, кувырок вперед в упор присев, длинный кувырок вперед, силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперед на горку матов высотой 1м.

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1. <i>Перекладина (средняя)</i> . 1. Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя, 2. оборот назад в упоре, соскок дугой. или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет всё технически правильно 4	Выполняет с небольшими ошибками 3	Выполняет один элемент, перечисленный в задании 2
2. <i>Брусья</i> . 1. Размахивание в упоре на предплечьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, 2. кувырок вперед в сед ноги врозь, 3. мах вперед, махом назад – соскок боком. или брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Выполняет всё технически правильно 3-3-3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 2-3-2	Выполняет два элемента, перечисленных в задании 2-2-2
3. <i>Прыжок</i> (высота снаряда 120 см). 1. прыжок согнув ноги - через коня в ширину. или прыжки на скакалке 300-500раз	Выполняет всё технически правильно 500	Выполняет с небольшими ошибками 400	Выполняет один элемент, перечисленный в задании 300
4. <i>Акробатика</i> . 1. Равновесие, выпрямившись, 2. Кувырок вперед, длинный кувырок вперед. 3. силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет с небольшими ошибками	Выполняет два элемента. перечисленных в задании

Контрольные задания для девушек по теме «Гимнастика»

1. *Акробатика*. И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, пережат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с.

2. *Прыжок*. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. Или прыжки на скакалке (300-500раз)

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
<p><i>1.Акробатика.</i>  1.И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие, держать,  2.скрестный поворот, кувырок вперед,  кувырок вперед с прямыми ногами в сед,  3.наклон вперед, перекат в стойку на лопатках,  4.кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). и – о.с.</p>	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)
<p><i>2.Прыжок.</i> Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.</p>	Выполняет всё технически правильно	Выполняет с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)	Выполняет прыжок в упор присев, соскок. прогнувшись.

### 3.Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на короткую дистанцию 400 м
4. Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м
5. Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

Контрольные задания	Юноши			Девушки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 100м (сек)	13,6	14,0	14,4	16,5	17,0	17,9
2.Прыжки в длину с места, см	240	230	215	195	180	170
3.Бег 400м(мин)	1.10	1.15	1.20	1,25	1,30	1,40
4.Бег 800 -1000м(мин)				3,20	3,30	3,40
	3.30	3.40	3.50			
5.Бег 2000 3000м(мин)				11.00	11.30	11.50
	12.35	13.35	14.30			

### 5(3) семестр

1.Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности:

1. Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16кг (раз) ;
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание на низкой перекладине;
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин;

Контрольные задания	пол	Оценка			
		5	4	3	2
1. Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	12	10	8	7
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	50	40	30	29
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) или подтягивание в висе лежа (раз)	Дев	13	11	9	8
	Дев	20	15	10	9
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин (раз)	Юн	50	42	37	36
	Дев	47	40	34	30

## 2. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика» :

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3\*10м

2 задание - Прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

6 задание - Метание гранаты весом 500; 700 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Контрольные задания	Оценка				Оценка			
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
1. Бег 100м (сек)	13,5	13,9	14,3	14.4	16,9	17.5	18,5	18.60

2.Бег 400м(мин)	1.05	1.10	1.15	1.25	1,20	1,30	1,40	1.45
3.Бег 800 -1000м(мин)					3,20	3,30	3,40	4.00
	3.20	3.30	3.40	3.50				
4.Бег 2000 3000м(мин)					11.10	11.40	12.00	12.01
	12.30	13.30	14.25	14.30				
5.Прыжки в длину с места, см	245	235	220	219	190	175	165	164
6.Метание гранаты 700г(юн),(500г.)(дев)	40	37	35	34	20	16	12	11
7.Прыжки в высоту (м)	1.40	1.35	1.30	1.25	1,15	1,10	1,05	1.00

### 3.Контрольные задания по теме «Волейбол»:

1.Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах

2.Подача нижняя, верхняя, боковая

3. Нападающий удар через сетку, блокирование

4. Двусторонняя игра

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах (раз)	20	15	10	9
2. подача в 6 зону верхняя прямая или нижняя прямая (из 5 подач)	4	3	2	1
3.Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).	в совершенстве знает и умеет на практике применять	в совершенстве знает технику, немного путается в применении.	знает технику не может применить на практике	Не знает технику
4.Двусторонняя игра. (нападающий удар, блокирование, прием,	Выполняет все необходимые действия	Выполняет два действия перечисленные в	Выполняет одно действие перечисленное в	Не понимает, где он

подача, своевременный выход к мячу, тактическое взаимодействие	перечисленные в задании	задании	задании	находится
--	-------------------------	---------	---------	-----------

## 6(4) семестр

### 1. Контрольные задания по теме «Баскетбол»:

1. Выполнять ведение в движении с изменением направления.

2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние

3. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов.

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).

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1. Выполнять ведение мяча с изменением направления	Без двойного ведения и уложиться в норматив 15 сек – Юн. 17 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 16 сек – Юн. 18 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 17 сек – Юн. 19 сек - Дев	Пробежка или не уложился в норматив 17 и более сек – Юн. 19 и более сек - Дев
2. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание	0 попаданий
3. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов на время	Без двойного ведения и уложиться в норматив 11,5 сек – Юн. 14 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 12,0 сек – Юн. 15 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 13,0 сек – Юн. 16 сек - Дев	Не укладывается в норматив Более 13,0 сек – Юн. Более 16 сек - Дев
4. Игра: (1. выход	Выполняет все	Выполняет два	Выполняет одно	Не понимает, где



<p><i>2.Брусья.</i> 1.Из упора на плечах- подъем в упор махом назад,2. махом вперед – угол (держать), 3.силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь,4. мах вперед и махом вперед – соскок с поворотом на 180 или брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)</p>	<p>Выполняет всё технически правильно</p> <p>4-4-4</p>	<p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнуты колени, носки не оттянуты)</p> <p>3-3-3</p>	<p>Выполняет два элемента, перечисленных в задании</p> <p>3-2-2</p>	<p>Ничего не выполняет</p> <p>1-1-1</p>
<p><i>3.Прыжок</i> (высота снаряда 120 см). Прыжок через коня в длину - ноги врозь</p>	<p>Выполняет всё технически правильно</p>	<p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками</p>	<p>Выполняет прыжок согнув ноги –конь в ширину.</p>	<p>Выполняет 100 прыжков на скакалке</p>
<p><i>4.Акробатика.</i> 1.Равновесие, махом одной и толчком другой – стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев, 2. силой согнувшись, стойка на голове и руках, кувырок вперед, 3.встать – шагом правой (левой) переворот боком. 4.Кувырок вперед на горку матов высотой 1м.</p>	<p>Выполняет всё технически правильно</p>	<p>Выполняет три элемента, перечисленных в задании (согнуты колени, носки не оттянуты)</p>	<p>Выполняет два элемента. перечисленных в задании</p>	<p>Выполняет один элемент. перечисленный в задании</p>

### 3. Контрольные задания по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Лазание по канату юноши (кол-во раз)

2.Подтягивание из вися на низкой перекладине девушки

3. Прыжки на скакалке в течении девушки 5 мин (раз)

4Проба Ромберга (сек) дев, юноши

5.Челночный бег 3\*10м (сек).

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1.Лазание по канату юноши (кол-во раз)	3	2	1	0
2.Подтягивание из вися на низкой перекладине девушки	20	15	10	9
3. Прыжки на скакалке в течении девушки 5 мин (раз)	500	400	300	100
4Проба Ромберга (сек) дев, юноши	15	10	5	2
5.Челночный бег 3*10м (сек)юноши	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	10и ниже
Девушки				

4. Контрольные задания по теме «Военно – прикладная физическая подготовка»:

1. Строевые приемы и движение без оружия. Строевой расчет. Строевая стойка.

2. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.

3. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. Изготовка для стрельбы, прицеливание, выстрел. Сборка разборка автомата.

Контрольные задания	Зачет			Не зачет
	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет не четко с небольшими ошибками	
1. Строевые приемы и движение без оружия. Строевой расчет. Строевая стойка.				Путается в своих действиях



2. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет не четко с небольшими ошибками	Путается в своих действиях
3. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. Изготовка для стрельбы, прицеливание, выстрел. Сборка разборка автомата.	Знает технику и выполняет технически правильно	Знает технику и выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками	Путается в знаниях и в движениях	Ничего не знает

### 7(5) семестр

1. Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности:

- 1.Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16кг (раз) ;
- 2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа или подтягивание на низкой перекладине;
- 3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин;

Контрольные задания	пол	Оценка			
		5	4	3	2
1.Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	13	11	9	8
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	60	50	40	39
2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) или подтягивание в висе лежа ( раз)	Дев	12	10	8	7
	Дев	18	13	8	7
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)	Юн	52	45	40	39
	Дев	45	38	32	31

## 2.Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»:

### 1 задание - Прыжки в высоту

Контрольные задания	Оценка				Оценка			
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
1.Прыжки в высоту (м)	1.45	1.40	1.35	1.30	1,15	1,10	1,05	1.00

## 3.Контрольные задания по теме «Волейбол»:

1.Чередование приема сверху и снизу двумя руками в стену (кол-во раз)

2. Подача в 6 зону верхняя прямая или нижняя прямая (из 5 подач)

3. Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1. Чередование приема сверху и снизу двумя руками у стены (раз)	20	16	12	11
2. Подача в 6 зону верхняя прямая или нижняя прямая (из 5 подач)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам	2 Не знает технику
3.Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).	в совершенстве знает и умеет на практике применять	в совершенстве знает технику, немного путается в применении.	знает технику не может применить на практике	Не знает технику

## 3. Перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации: дифференцированный зачет (ПК 3.5, ОК 08.)

### 8(6) семестр

1.Контрольные задания по теме «Баскетбол »:

1. Штрафные броски 5 попыток

2. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов.

3. 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).

Контрольные задания	Дифференцированный зачет			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	4 попадания	3 попадания	2 попадания	1 попаданий
2. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов на время	Без двойного ведения и уложиться в норматив 11,0 сек – Юн. 13,5сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 11,6 сек – Юн. 14,5 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 12,5 сек – Юн. 15,6 сек - Дев	Не укладывается в норматив Более 13,0 сек – Юн. Более 16 сек - Дев
3. Игра: (1. выход на свободное место- получение мяча; 2. ведение два шага бросок; 3. держание игрока в тыловой зоне)	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не понимает, где он находится

2. Контрольные задания для юношей по теме «Гимнастика»:

1. *Перекладина* (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, перемахи левой (правой), соскок боком.

2. *Брусья*. Из упора на плечах - подъем в упор махом назад, махом вперед – угол (держать), силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, мах назад, мах вперед – соскок с поворотом на 180.

3. *Прыжок* через коня в длину: ноги врозь (высота 120—125 см).

Контрольные задания	Дифференцированный зачет
---------------------	--------------------------

	«5»	«4»	«3»	«2»
<p><i>1.Перекладина</i> (высокая). 1.Силой подъем переворотом в упор, 2.оборот назад в упоре, 3.перемах правой (левой), оборот верхом, 4.перемахи левой (правой), соскок боком.</p> <p>или подъем переворотом на</p>	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет один элемент, перечисленный в задании	Ничего не выполняет
перекладине (раз)	5	4	3	1
<p><i>2.Брусья</i>. 1. Из упора на плечах - подъем в упор махом назад, 2.махом вперед – угол (держать),3. силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь,4. мах назад, мах вперед–соскок с поворотом на180.</p> <p>или брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)</p>	Выполняет всё технически правильно  4-4-4	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнуты колени, носки не оттянуты)  3-3-3	Выполняет два элемента, перечисленных в задании  2-3-2	Ничего не выполняет  1-1-1
<p><i>3.Прыжок</i> (высота снаряда 120 см). Прыжок через коня в длину - ноги врозь</p>	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет прыжок согнув ноги –конь в ширину	Выполняет 100 прыжков на скакалке

Контрольные задания для девушек по теме «Гимнастика»:

*1.Прыжок*. Конь в ширину. Высота 120 см. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь.

*2.Акробатика*. и.п.– о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене ( держать). Встать – о.с. , переворот боком (колесо).

3. Прыжки на скакалке (300-500раз)

Контрольные задания	Дифференцированный зачет			
	«5»	«4»	«3»	«2»
<p><i>1.Акробатика.</i></p> <p><i>1.И. П. – о. с.,</i> Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие, держать, <i>2.скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, 3.наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, 4.кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать).5. мост с поворотом в упор присев</i></p> <p><i>6.Встать – о.с., переворот боком (колесо).</i></p>	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет два элемента, перечисленные в задании
<p><i>2.Прыжок.</i> Конь в ширину, высота 115 см. 1. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь</p>	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)	Выполняет прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	Выполняет только отталкивание на мостике
3.Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	85	80	75	70

3. Контрольные задания по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка»:

(ППФП)

1.Челночный бег 3\*10м (сек)

2.Подъем переворотом (раз)

3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)

4. Отжимание или подтягивание в висе лежа ( раз)

Контрольные задания	Дифференцированный зачет				
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.Челночный бег 3*10м (сек)	Юн	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже
	Дев	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10и ниже
Подъем переворотом ( раз)	Юн	7	6	4	3
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)	Юн	52	45	40	39
	Дев	45	38	32	31
Отжимание девушки или подтягивание в висе лежа ( раз)	Дев	12	10	8	7
		18	13	8	7

#### 4. Перечень тестовых вопросов по дисциплине:

1.Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке?

- 1)7 человек
- 2)6 человек
- 3)5 человек
- 4)8 человек

2.Какова длительность одной партии в волейболе?

- 1)20 минут
- 2) до счета 15
- 3)30 минут
- 4) до счета 25

3.Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:

- 1) высокий старт
- 2) старт с опорой на одну руку
- 3) низкий старт
- 4) по желанию

4.К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

- 1) до 100 м включительно

- 2) свыше 400 м
- 3) до 400 м включительно
- 4) до 200 м включительно

5. При беге на длинные дистанции применяют:

- 1) высокий старт
- 2) низкий старт
- 3) старт с опорой на руку
- 4) на усмотрение спортсмена

6. Какое количество игроков одной команды может находиться на площадке при игре в волейбол?

- 1) 5
- 2) 6
- 3) 7
- 4) 8

7. Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время")?

- 1) 40 минут
- 2) 45 минут
- 3) 60 минут
- 4) 30 минут

8. Какие виды подач бывают в волейболе?

- 1) косая
- 2) верхняя прямая
- 3) слабая
- 4) броском

9. Каковы размеры баскетбольной площадки?

- 1) 26\*14 м
- 2) 28\*15 м
- 3) 23\*12 м
- 4) 20\*20 м

10. Каковы размеры волейбольной площадки?

- 1) 9\*18 м
- 2) 12\*10 м
- 3) 8\*14 м
- 4) 10\*10 м

11. Каков зона передачи эстафетной палочки в эстафете 4x100 метров?

- 1) 30 м
- 2) 25 м
- 3) 15 м
- 4) 20 м

12. В какой спортивной игре, изобретенной в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды состоящие из 6 человек?

- 1) волейбол
- 2) баскетбол
- 3) футбол
- 4) гандбол

13. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

- 1) передача
- 2) подача
- 3) удар
- 4) прямая передача

14. Бег по пересеченной местности - это:

- 1) эстафета
- 2) кросс
- 3) спринт
- 4) марафон

15. Сколько человек входит в команду классических эстафет?

- 1) 4 человека;
- 2) 6 человек;
- 3) 8 человек;
- 4) 5 человека.

16. Легкая атлетика включает:

- 1) плавание и стрельбу;
- 2) бег и прыжки;
- 3) гимнастику и акробатику;
- 4) армрестлинг и биатлон.

17. В легкую атлетику не входят:

- 1) метания;
- 2) толкания;
- 3) опорный прыжок;
- 4) прыжки.

18. В спортивную гимнастику не входят:

- 1) упражнения канате;
- 2) упражнения на коне;
- 3) упражнения на бревне;
- 4) упражнения на кольцах.

19. Эстафетную палочку передают:

- 1) в левую руку;
- 2) в правую руку;



- 3) в любую руку;
- 4) в обе руки.

20. С низкого старта бегут дистанцию:

- 1) 1000 м;
- 2) 800 м;
- 3) 400 м;
- 4) 1500 м.

21. С высокого старта бегут дистанцию:

- 1) 1500 м; 2) 400 м; 3) 100 м; 4) 60 м.

22. В художественную гимнастику входят:

- 1) упражнения с предметами;
- 2) упражнения на снарядах;
- 3) упражнения с отягощением;
- 4) лечебные упражнения.

23. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после:

- 1) четырех персональных замечаний;
- 2) пяти персональных замечаний;
- 3) шести персональных замечаний;
- 4) не удаляется вообще.

24. Сколько очков дается в баскетболе за брошенный штрафной бросок?

- 1) зависит от дальности броска;
- 2) одно очко;
- 3) два очка;
- 4) три очка.

25. Бег на длинные дистанции развивает:

- 1) скорость;
- 2) прыгучесть;
- 3) координацию;
- 4) выносливость.

26. Бег на короткие дистанции развивает:

- 1) выносливость;
- 2) прыгучесть;
- 3) координацию;
- 4) быстроту

27. Циклическим видом легкой атлетики является:

- 1) метание молота;
- 2) прыжки в длину;
- 3) прыжки в высоту;

4) бег на 100 м.

28. На каких спортивных снарядах не проводятся соревнования по спортивной гимнастике среди женщин

- 1) Кольца, конь;
- 2) Вольные упражнения и опорный прыжок
- 3) Упражнения с булавами;
- 4) Бревно и брусья

29. По какой шкале оценивается выполнение упражнений в спортивной гимнастике

- 1) 10 – бальной;
- 2) 5 – бальной;
- 3) 8 – бальной;
- 4) 100 – бальной.

30. Сколько длится овертайм в баскетболе?

- 1) 5 – минут;
- 2) 10 – минут;
- 3) 15 – минут
- 4) 8 – минут

3. Тестовые задания по дисциплине вопросы 31-54

31. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- 1) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- 2) Ходьба, бег, прыжки и метания;
- 3) Бег, прыжки, кросс;
- 4) Ходьба, метания.

31. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...

- 1) сильное выталкивание ногами;
- 2) разноименная работа рук;
- 3) быстрое выпрямление туловища.
- 4) активная работа рук

32. К циклическим движениям относятся:

- 1) Прыжки, метания;
- 2) Ходьба, бег;
- 3) Бег, прыжки;
- 4) Ходьба, метания.

33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:

- 1) на 4 фазы (перечислить) старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование.
- 2) на 3 фазы (перечислить) старт, стартовый разбег и финиширование
- 3) на 2 фазы (перечислить) старт, и финиширование.
- 4) на 5 фаз (перечислить) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, обгон и

финиширование.

34. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?  
Наложение холода;  
2) наложение тугй повязки;  
3) согревание поврежденного места;  
4) обращение
35. Результат в прыжках в длину зависит от:  
1) начальной скорости и угла вылета  
2) начальной скорости и угла отталкивания  
3) начальной скорости и угла атаки.  
4) начальной скорости
36. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от  
1) максимальной скорости разбега и отталкивания;  
2) способа прыжка;  
3) быстрого выноса маховой ноги.
37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...  
1) упражнения с отягощениями;  
2) повторное пробегание коротких отрезков;  
3) большое количество общеразвивающих упражнений;  
4) горячий душ.
38. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике  
1) во второй половине дня;  
2) сразу после еды;  
3) через 1-2 часа после еды.
39. Бег на средние и длинные дистанции начинается...  
1) с низкого старта;  
2) с высокого старта;  
3) с хода;  
4) с опорой на одну руку.
40. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...  
1) выносливости;  
2) координации движений;  
3) прыгучести;  
4) быстроты.
41. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к  
1) экономии сил;

- 2) улучшению спортивного результата;
- 3) травмам.

42. Нельзя проводить тренировку, если ...

- 1) плохая погода;
- 2) плохое настроение;
- 3) повышена температура тела.

43. Завершающая фаза прыжка в длину?

- 1) приземление
- 2) разбег
- 3) прыжок

44. Метание диска выполняется с разбега в форме:

- 1) поворота
- 2) скачка
- 3) бега по прямой
- 4) скачка и поворота

45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:

- 1) 1 (перечислить) “согнув ноги”,
- 2) 2 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”
- 3) 3 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”
- 4) 4 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”, “мельница”

46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит

- 1) бег на короткие дистанции;
- 2) бег на средние дистанции;
- 3) бег на длинные дистанции.

47. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется по отношению к планке

- 1) по прямой а затем по дуге
- 2) по дуге
- 3) под углом 30-40 градусов
- 4) под углом 90 градусов

48. Розыгрыш мяча после, которого начинается баскетбольный матч, осуществляется в результате

- 1) сбрасывания спорного броска в центре круга
- 2) жеребьевки
- 3) по решения судьи
- 4) взаимной договоренности капитанов команд.

49. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи в волейболе?

- 1) 8;

- 2) 5;
- 3) 3;
- 4) 10

50. Какие способности развиваются в большей степени при занятиях баскетболом?

- 1) принятие быстрых решений
- 2) ведение мяча
- 3) глазомер, широкое поле зрения
- 4) все перечисленное верно

Жесты судьи в виде спорта баскетбол

51. Вращение кулаками. Этот жест судьи в означает:

- 1) нарушение правил трёх секунд
- 2) пробежка
- 3) фол в атаке
- 4) минутный перерыв



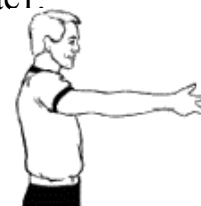
52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- 1) спорный мяч
- 2) три очка
- 3) одно очко
- 4) замену игрока



53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

- 1) три очка
- 2) нарушение правил трёх секунд
- 3) замену игрока
- 4) фол номеру 3



54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды.

- означает:
- 1) фол в нападении
  - 2) нарушение правил трёх секунд
  - 3) замену игрока
  - 4) минутный перерыв



судьи

**4. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.**

**4.1. Соответствие между балльной и рейтинговой системами оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, устанавливается посредством следующей таблицы:**

Объект оценки	Показатели оценивания	Оценка	Уровень результатов
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