

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 07.04.2022
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 железных дорог, путь и путевое хозяйство

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

Обсуждена на заседании ПЦК: ПримИЖТ – общих гуманитарных и социально –
экономических дисциплин

Протокол от 26.05.2021 г. №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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 13 августа 2014 г. №1002

Форма обучения **очная**

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

Часов по учебному плану	336	Виды промежуточной аттестации на курсах:
в том числе:		Дифференцированные зачёты 8
обязательная нагрузка	168	других форм промежуточной аттестации
самостоятельная работа	168	(контрольных работ) 3 сем. (1), 4 сем. (1), 5 сем. (1), 6 сем. (1), 7 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	
	Неделя		14		19		17		15		7			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Практические	28	28	38	38	34	34	30	30	14	14	24	24	168	168
Итого ауд.	28	28	38	38	34	34	30	30	14	14	24	24	168	168
Контактная работа	28	28	38	38	34	34	30	30	14	14	24	24	168	168
Сам. работа	28	28	38	38	34	34	30	30	14	14	24	24	168	168
Итого	56	56	76	76	68	68	60	60	28	28	48	48	336	336

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

1.1	<p>Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры. Основы здорового образа и стиля жизни. Общая физическая подготовка. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы обще развивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры. Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и выражу, на стадионе и пересечённой местности, Эстафетный бег. Прыжки в длину. Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. Бег по пересечённой местности до 5 км. Спортивные игры. Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча. Ловля мяча. Броски мяча по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра. Волейбол. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча. Приём мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра. Футбол. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Учебная игра. Гимнастика. (Юноши) Упражнения на снарядах: Опорный прыжок через коня. Техника опорного прыжка через коня согнув ноги, ноги врозь. Выполнение технических элементов на перекладине, выполнение технических элементов на брусьях. (Девушки) Выполнение акробатической комбинации. Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. Опорный прыжок через коня. Техника опорного прыжка через коня согнув ноги, ноги врозь. Атлетическая гимнастика (юноши). Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определённых мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Профессионально- прикладная физическая подготовка (ППФП). Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Военно-прикладная физическая подготовка. Строевая, физическая, огневая подготовка. Строевая подготовка. Строевые приёмы, навыки чёткого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Физическая подготовка. Огневая подготовка. Навыки обращения с оружием, приёмы стрельбы с прицеливанием по неподвижным мишеням, в условиях ограниченного времени.</p>
-----	---

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

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

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

В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен:

Освоить общие и профессиональные компетенции:

ОК 2 организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество

ОК 3 принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность

ОК 6 работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен

3.1	Знать: Основы здорового образа жизни
3.2	Уметь: организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество
	принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
	работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями

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
	Раздел 1. Легкая атлетика					
1.1	Бег на 100 м /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.2	Бег на 400 м /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.3	Прыжки в длину /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.4	Прыжки в длину /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.5	Бег на 800-1000 м /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
1.6	Бег на длинные дистанции 2000-3000м /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 2. Общая физическая подготовка					
2.1	Подъем туловища, сгибание разгибание рук в упоре лёжа, челночный бег, подтягивание /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 3. Волейбол					
3.1	Передвижения. Приём и передача мяча /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
3.2	Подача мяча. подача мяча: нижняя прямая и верхняя прямая подача /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
3.3	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
3.4	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
3.5	Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	Раздел 4. Профессионально - прикладная физическая подготовка					
4.1	Упражнения на развитие координации движения /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
4.2	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	3	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
4.3	Совершенствование ранее изученных элементов /Ср/	3	28	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 5. Профессионально - прикладная физическая подготовка					
5.1	Упражнения на развитие силы /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
5.2	Упражнения на развитие координации движений /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения

5.3	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
Раздел 6. Баскетбол						
6.1	Перемещения. Передача и ловля мяча /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
6.2	Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
Раздел 7. Гимнастика						
7.1	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.2	Упражнение на перекладине. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.3	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
7.4	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
Раздел 8. Профессионально - прикладная физическая подготовка						
8.1	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
8.2	Упражнения на развитие силы /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
Раздел 9. Военно - прикладная физическая подготовка						
9.1	Строевые приемы и движения без оружия /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
9.2	Повороты на месте. Движение строевым шагом /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	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 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
9.4	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
Раздел 10. Легкая атлетика						
10.1	Бег на 100м /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
10.2	Бег на 800-1000м /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
10.3	Прыжки в длину /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
10.4	Бег 2000-3000 м /Пр/	4	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
10.5	Совершенствование ранее изученных элементов /Ср/	4	38	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
Раздел 11. Легкая атлетика						

11.1	Бег 100м /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.2	Бег 100м. ОФП /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.3	Метание гранаты. Передача эстафетной палочки /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.4	Прыжки в длину /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.5	Бег 2000-3000 м /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.6	Прыжки в высоту способом «перешагивания» /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
11.7	Бег на средние дистанции 800-1000 м. К.Н /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 12. Профессионально - прикладная физическая подготовка					
12.1	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
12.2	Упражнения на развитие силы /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
12.3	Упражнения на развитие силы /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	Раздел 13. Волейбол					
13.1	Передвижения. Передача мяча, приём мяча /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.2	Подача мяча /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.3	Нападающий удар, блок, страховка /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.4	Тактика в нападении в защите. Игра /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.5	Тактика в нападении в защите. Игра /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.6	Тактика в нападении в защите. Игра /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.7	Тактика в нападении в защите. Игра /Пр/	5	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
13.8	Совершенствование ранее изученных элементов /Ср/	5	34	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	Раздел 14. Баскетбол					
14.1	Перемещение. Передача и ловля мяча /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения

14.2	Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
14.3	Броски мяча с места и в движении /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
14.4	Техника защиты. Финты, повороты. Игра /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
14.5	Тактика игры в нападении, в защите. Игра /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
14.6	Тактика игры в защите, в нападении Игра /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	Раздел 15. Профессионально - прикладная физическая подготовка					
15.1	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
	Раздел 16. Гимнастика					
16.1	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
16.2	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
16.3	Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 17. Общая физическая подготовка					
17.1	Подтягивание в висе на перекладине (юн.), сгибание рук в упоре лежа на полу (дев.) /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 18. Военно - прикладная физическая подготовка					
18.1	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
18.2	Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 19. Легкая атлетика					
19.1	Бег 100м /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
19.2	Бег 2000-3000м /Пр/	6	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
19.3	Совершенствование ранее изученных элементов /Ср/	6	30	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
	Раздел 20. Лёгкая атлетика					
20.1	Прыжки в высоту способом «перешагивания» /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
20.2	Прыжки в высоту способом «перешагивания» /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
	Раздел 21. Волейбол					

21.1	Передвижения. Приём и передача мяча /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
21.2	Подача мяча /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
21.3	Нападающий удар, блок, страховка /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
21.4	Тактика в нападении. Игра /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
21.5	Тактика в защите /Пр/	7	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
21.6	Совершенствование ранее изученных элементов /Ср/	7	14	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	
Раздел 22. Баскетбол						
22.1	Перемещение. Передача и ловля мяча /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
22.2	Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
22.3	Броски мяча с места и в движении /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
22.4	Техника защиты. Финты, повороты. Игра /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
22.5	Тактика нападения. Игра /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
22.6	Тактика защиты. Игра /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
Раздел 23. Профессионально-прикладная физическая подготовка						
23.1	Упражнения на развитие координации движений /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
23.2	Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Игровые методы обучения
23.3	Упражнения на развитие гибкости /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
23.4	Упражнения на развитие силы /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
Раздел 24. Гимнастика						
24.1	Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
24.2	Упражнения на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	8	2	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	Занятия с применением затрудняющих
24.3	Совершенствование ранее изученных элементов /Ср/	8	24	ОК 2, ОК 3, ОК 6.	Л1.1 Л1.2Л2.1 Л2.2	

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	М: 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	Москва: Спорт, 2016,
Л2.2	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие	Б. м., 2019,

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

Э1	Виленский, М.Я. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 214 с. — СПО. — ISBN 978	www.BOOK.ru
Э2	Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. Гимнастика[Электронный ресурс]: учеб. пособие для акад.бак./С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. —	www.BOOK.ru
Э3	Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта[Электронный ресурс]: учебник/И.С.Барчуков. — Москва : КноРус, 2019. — 366 с.— ISBN 978-5-	www.BOOK.ru
Э4	Кузнецов, В.С. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2019. — 256 с.— ISBN 978-5-406-	www.BOOK.ru

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

Kaspersky Endpoint Security 8

Microsoft Office Professional 2007

Microsoft Windows XP SP3

Free Conference Call (свободная лицензия)

Zoom (свободная лицензия)

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 самостоятельной работы	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 самостоятельной работы	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 убыстрением 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 08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство

Составитель: преподаватель Хоменко И. О.

Уссурийск
2021

Формируемые компетенции: ОК 02, ОК 03, ОК 06

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 02, ОК 03, ОК 06 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

Описание шкал оценивания

1.3. 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	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 02, ОК 03, ОК 06.)

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.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			
6.Метание гранаты 700г(юн), (500г.)	37	35	33	21	17	14

(дев)						
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. Подача 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 руками снизу над собой(раз);	25	20	15
3. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)	4	3	2

2 (4) семестр

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол», «Профессионально – прикладная физическая подготовка»

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», «Профессионально – прикладная физическая подготовка»

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», «Профессионально – прикладная физическая подготовка»

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, перекат 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
1. <i>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.	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)
2. <i>Прыжок</i> . Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.	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 «Военно – прикладная физическая подготовка»

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням, количество очков	25	20	15

3. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м
4. 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 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(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 1мин(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 - Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м

3 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

4 задание - Прыжок в длину с места

5 задание - Метание гранаты весом 500; 700 гр

6 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 800-1000м(мин)					3,20	3,30	3,40	4.00
	3.20	3.30	3.40	3.50				
3.Бег 2000-3000м(мин)					11.10	11.40	12.00	12.01
	12.30	13.30	14.25	14.30				
4.Прыжки в длину с места, см	245	235	220	219	190	175	165	164
5.Метание гранаты 700г(юн),(500г.)(дев)	40	37	35	34	20	16	12	11
6.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, подача, своевременный выход к мячу, тактическое взаимодействие)	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не понимает, где он 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 изменение 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 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).

4. *Акробатика*. Равновесие, махом одной и толчком другой – стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев, силой согнувшись, стойка на голове и руках, кувырок вперед, встать – шагом правой (левой) переворот боком. Кувырок вперед на горку матов высотой 1 м.

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
<p>1. <i>Перекладина</i> (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, перемахи левой (правой), соскок боком</p> <p>или подъем переворотом на перекладине (раз)</p>	<p>Выполняет всё технически правильно</p> <p>5</p>	<p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками</p> <p>4</p>	<p>Выполняет один элемент, перечисленный в задании</p> <p>3</p>	<p>Ничего не выполняет</p> <p>1</p>
<p>2. <i>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>3. <i>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. Челночный бег 3*10м (сек).

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1.Челночный бег 3*10м (сек)юноши	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5 и ниже
Девушки	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10 и ниже

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
1. Строевые приемы и движение без оружия. Строевой расчет. Строевая стойка.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет не четко с небольшими ошибками	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

5. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика» :

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

2 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 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 2000-3000м(мин)					11.10	11.40	12.00	12.01
	12.30	13.30	14.25	14.30				

7(5) семестр

1.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	1.45	1.40	1.35	1.30	1,15	1.10	1.05	1.00

высоту (м)								
------------	--	--	--	--	--	--	--	--

2.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	15	12	0-11
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	0-2 по заданным зонам
3.Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).	в совершенстве знает и умеет на практике применять,	знает технику, немного путается в применении,	знает технику, не может применить на практике	Не знает технику, не может применить на практике

4. Перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации: дифференцированный зачет: (ОК 02, ОК 03, ОК 06.)

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 попадание	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 на180.

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

Контрольные задания	Дифференцированный зачет			
	«5»	«4»	«3»	«2»

1. <i>Переключатель</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. или подъем переворотом на	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет один элемент, перечисленный в задании	Ничего не выполняет
переключатель (раз)	5	4	3	1
2. <i>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 на 180. или брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнуты колени, носки не оттянуты)	Выполняет два элемента, перечисленных в задании	Ничего не выполняет
	4-4-4	3-3-3	2-3-2	1-1-1
3. <i>Прыжок</i> (высота снаряда 120 см). Прыжок через коня в длину - ноги врозь	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, перекаат 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>	<p>Выполняет всё технически правильно</p>	<p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)</p>	<p>Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)</p>	<p>Выполняет два элемента, перечисленные в задании</p>
<p><i>2.Прыжок.</i> Конь в ширину, высота 115 см. 1. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь</p>	<p>Выполняет всё технически правильно</p>	<p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)</p>	<p>Выполняет прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.</p>	<p>Выполняет только отталкивание на мостике</p>
<p>3.Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)</p>	<p>85</p>	<p>80</p>	<p>75</p>	<p>70</p>

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

(ППФП)

1.Челночный бег 3*10м (сек)

2. Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16кг (раз);

3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин(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
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)	Юн	52	45	40	39
	Дев	47	40	35	34
Отжимание девушки или подтягивание в висе лежа (раз)	Дев	12	10	8	7
		18	13	8	7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	11	9	7	
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	40	30	20	

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 200м 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 минуты
 - 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) 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

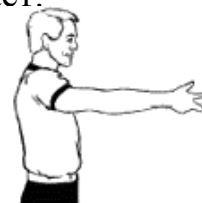
52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- 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

5. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

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

Объект оценки	Показатели оценивания результатов обучения	Оценка	Уровень результатов обучения
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень

	84 – 77 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень