

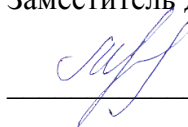
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 07.04.2022 16:47:26
Уникальный программный ключ:
7f8c45cd3b5599e575ef49afdc475b4579d2cf61

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 **БД.5 Физическая культура**

для специальности Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Составитель(и) преподаватель, Хоменко И. О.

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

Протокол от 26.05.2021 г. №5

Председатель ПЦК: Хомячук О.В

г. Уссурийск
2021 г.

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования от 17 мая 2012 г. №413

Форма обучения **очная**

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

| | | |
|-------------------------|-----|-------------------------------|
| Часов по учебному плану | 117 | Виды контроля на курсах: |
| в том числе: | | Дифференцированный зачет 1, 2 |
| обязательная нагрузка | 117 | |
| самостоятельная работа | 0 | |
| консультации | 0 | |

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

| Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>) | 1 (1.1) | | 2 (1.2) | | Итого | |
|---|---------|----|---------|----|-------|-----|
| | Неделя | | Неделя | | | |
| Вид занятий | УП | РП | УП | РП | УП | РП |
| Лекции | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Практические | 49 | 49 | 66 | 66 | 115 | 115 |
| Итого ауд. | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |
| Контактная работа | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |
| Итого | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

- 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. Бег на короткую дистанцию 100м; среднюю дистанцию 400м, 800-1000м; длинную дистанцию 2000-3000м. Метание гранаты 500гр (девушки), 700 гр. (юноши). Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Передача эстафетной палочки 4×100 м. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Технику безопасности на занятии. Судейство игры. Игра по правилам. Ловля и передача мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком); вырывание и выбивание (приемы овладения мячом); прием техники защиты – перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание; тактика нападения; тактика защиты. Правила игры. Техника безопасности на занятии. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство по баскетболу. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения в паре, упражнения для коррекции осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений на брусьях, перекладине, опорном прыжке, упражнения акробатики. Элементы хореографии. Утренняя гимнастика и правила составления комплекса упражнений. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Правила составления комплексов производственной гимнастики в зависимости от избранной специальности.

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

| | |
|-----------------|---|
| Код дисциплины: | БД.5 |
| 2.1 | Требования к предварительной подготовке обучающегося: |
| 2.1.1 | ОПОП не предусмотрены |
| 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 следующих результатов:

| | |
|------|--|
| 3.1. | Личностных: |
| | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |

| | |
|-----|---|
| | <p>способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;</p> <p>способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;</p> <p>формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;</p> <p>готовность к служению Отечеству, его защите;</p> |
| 3.2 | <p>3.2 Метапредметных:</p> <p>способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;</p> <p>готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;</p> <p>освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;</p> <p>готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;</p> <p>формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;</p> <p>умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;</p> |
| 3.3 | <p>3.3 Предметных:</p> <p>умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> |

**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 | Компетен-ции | Литература | Примечание |
|-------------|---|----------------|-------|--------------|------------|------------|
| | Раздел 1. Теоретическая часть | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|---|---|---|--|----------------------|------------------------|
| 1.1 | <p>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Лек/</p> | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Лекция - визуализация |
| | Раздел 2. Практическая часть. Учебно - тренировочные занятия | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м. Совершенствование бега на короткую дистанцию. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.2 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м. Провести контрольный норматив бега на 100 м К.Н. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.3 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.4 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование и контроль прыжков в длину с разбега. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.5 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Обучение и совершенствования бега по дистанции с передачей эстафетной палочки 4×100 м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |

| | | | | | | |
|------|--|---|---|--|----------------------|-------------------------|
| 2.6 | Легкая атлетика. Спринтерский бег на 400м. К.Н. Совершенствование и контроль бега на 400 м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.7 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег на выносливость. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.8 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 800-1000 м К.Н. Совершенствование техники бега, тренировка. Контроль бега на 800-1000м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.9 | Легкая атлетика. Кроссовый бег 2000-3000м Обучение и совершенствование техники бега, выработка выносливости. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.10 | Легкая атлетика. Кроссовый бег 2000-3000м Обучение и совершенствование техники бега, выработка выносливости. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.11 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Обучение техники прыжка в высоту. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.12 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». К.Н. Совершенствование техники прыжка в высоту. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.13 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча. Обучение и совершенствование технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.14 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча. ОФП. К.Н.Совершенствование технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.15 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.16 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча Зачет. Совершенствование и контроль технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.17 | Волейбол. Поддача мяча. Игра. Обучение и совершенствование техники подачи мяча. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.18 | Волейбол. Поддача мяча. Игра. Совершенствование техники подачи мяча с применением в игре. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.19 | Волейбол. Поддача мяча. Зачет. Совершенствование и контроль подачи мяча. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.20 | Волейбол. Техника, тактика нападения. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.21 | Волейбол. Техника, тактика нападения. Игра. Зачет. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.22 | Волейбол. Техника, тактика защиты. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в защите. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.23 | Волейбол. Техника, тактика защиты. Игра. Зачет. Совершенствование технических и тактических действий в защите. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.24 | Волейбол. Техника, тактика защиты и нападения. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении и в защите. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.25 | Волейбол. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении и в защите. /Пр/ | 1 | 1 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|-------------------------|-------------------------|
| 2.26 | Баскетбол. Техника нападения. Перемещения, остановки. Передача и ловля мяча. Обучение и совершенствование технических приемов в нападении /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.27 | Баскетбол. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Зачет. Совершенствование технических приемов в нападении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.28 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.29 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Зачет. Совершенствование техники ведения мяча, провести контроль ведения мяча. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.30 | Баскетбол. Бросок мяча на месте и в движении. Совершенствование техники броска в кольцо с места и в движении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.31 | Баскетбол. Бросок мяча на месте и в движении. Зачет. Совершенствование и контроль броска в кольцо с места и в движении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.32 | Баскетбол. Техника защиты. Повороты на месте и укрывание мяча. Обучение и совершенствование технических приемов в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.33 | Баскетбол. Повороты на месте и укрывание мяча. Зачет. Совершенствование и контроль технических приемов в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.34 | Баскетбол. Тактика нападения. Игра. Совершенствование тактических действий в нападении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.35 | Баскетбол. Тактика нападения. Игра. Совершенствование тактических действий в нападении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.36 | Баскетбол. Тактика защиты. Игра. Зачет. Совершенствование и контроль тактических действий в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.37 | Баскетбол. Тактика защиты и нападения. Игра. Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.38 | Гимнастика. Брусья, акробатика. Обучение и совершенствование упражнений на брусьях и акробатических упражнениях. Строевые приемы. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.39 | Гимнастика. Перекладина, опорный прыжок, хореография. Обучение и совершенствование упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.40 | Гимнастика. Брусья, акробатика. ОФП. К.Н. Совершенствование упражнений на брусьях и акробатических упражнениях. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.41 | Гимнастика. Перекладина, опорный прыжок, хореография. Совершенствование упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.42 | Гимнастика. Брусья, акробатика. Зачет. Совершенствование и контроль упражнений на брусьях и акробатических упражнениях. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.43 | Гимнастика. Перекладина, опорный прыжок. Зачет. Хореография. Совершенствование и контроль упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|-------------------------|------------------------|
| 2.44 | Гимнастика. Брусья, акробатика. Совершенствование упражнений на брусьях и акробатических упражнений. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.45 | Гимнастика. Перекладина. Зачет. Опорный прыжок. Хореография. Совершенствование и контроль упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.46 | Гимнастика. Брусья. Зачет. Акробатика, скакалка. Совершенствование и контроль упражнений на брусьях и акробатических упражнений. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.47 | Гимнастика. ОФП, ППФП. Совершенствование общефизической подготовки и профессионально прикладной физической подготовки студентов. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.48 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Совершенствование техники прыжка в высоту /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.49 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». К.Н. Совершенствование техники и контроль прыжка в высоту /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.50 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности, бег на выносливость /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.51 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование бега по дистанции с передачей эстафетной палочки 4×100м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.52 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м. Совершенствование бега на 100 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.53 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м К.Н. Совершенствование и контроль бега на 100 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.54 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 400м.К.Н. Совершенствование и контроль бега на 400 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.55 | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 800- 1000м. К.Н. Совершенствование и контроль бега на дистанцию 800-1000 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.56 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности, бег на выносливость /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.57 | Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию 2000-3000м. К.Н. Совершенствование и контроль бега на длинную дистанцию. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.58 | Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию 2000-3000м. Совершенствование бега на длинную дистанцию /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |

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 |
|--|---------------------|----------|-------------------|
|--|---------------------|----------|-------------------|

| | 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, |

6.2. 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 978-5-406-05081-1. | www.BOOK.ru |
| Э2 | Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курысь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-406-08103-7. | www.BOOK.ru |
| Э3 | Кузнецов, В.С. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2019. — 256 с.— ISBN 978-5-406-05437-6. | www.BOOK.ru |
| Э4 | Физическая культура[Электронный ресурс] : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. | https://biblioclub.ru |

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| |
|---|
| Kaspersky Endpoint Security 8 |
| Microsoft Windows XP SP3 |
| Microsoft Office Professional 2007 |
| 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 СПО) 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 |
| (ПримИЖТ СПО) Стрелковый тир | Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, а также для самостоятельной работы | винтовки пневматические |
| (ПримИЖТ СПО) 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 СПО) 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; |

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 (по В.И. Далю «самостоятельный – человек, имеющий свои твердые убеждения») осуществляется при всех формах обучения: очной и заочной.

Самостоятельная работа приводит обучающегося к получению нового знания, упорядочению и углублению имеющихся знаний, формированию у него профессиональных навыков и умений.

Самостоятельная работа выполняет ряд функций:

- развивающую;
- информационно-обучающую;
- ориентирующую и стимулирующую;
- воспитывающую;
- исследовательскую.

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. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Можно отметить, что некоторые задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно-методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работающих сидя

Примерный комплекс утренней гимнастики:

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 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)

Составитель: преподаватель Хоменко И. О.

Уссурийск
2021

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания результатов освоения учебной дисциплины.

1.1. Показатели и критерии оценивания результатов освоения учебной дисциплины.

| Объект оценки | Уровни освоения результатов обучения | Критерий оценивания результатов обучения |
|---------------|---|---|
| Обучающийся | Низкий уровень Пороговый уровень Повышенный уровень | Уровень результатов обучения не ниже порогового |

1.2. Шкалы оценивания результатов освоения учебной дисциплины при сдаче дифференцированного зачёта

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций | Шкала оценивания дифференцированного зачёта |
|---|---|---|
| Низкий уровень | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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 | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности | Хорошо |
| Высокий уровень | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -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. Результаты освоения учебной дисциплины 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 промежуточной аттестации дифференцированный зачет:

РАЗДЕЛ Легкая атлетика

Контрольные нормативы . Девушки

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

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 м

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

6 задание - Метание гранаты весом 500 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Используемый инвентарь: беговая дорожка, секундомер, прыжковая яма с песком, рулетка, граната 500 гр., планка и стойки для прыжков в высоту, маты гимнастические

Критерии оценки:

| Лёгкая атлетика | курс | оценка | | |
|--|-------------|--------|-----------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м(сек) или челночный бег 3*10м (сек) | 1 семестр | 16,8 | 17,0 | 17,5 |
| | 2 семестр | 16,5 | 16,5 | 17,0 |
| | 1-2 семестр | 8,9 | 9,3 | 9,7 |
| Бег 400м(мин) | 1 семестр | 1,30 | 1,35 | 1,40 |
| | 2 семестр | 1,25 | 1,30 | 1,40 |
| Бег 800м(мин) | 1 семестр | 3,20 | 3,30 | 3,40 |
| | 2 семестр | 3,10 | 3,20 | 3,30 |
| Бег 2000м(мин) | 1 семестр | 10,30 | 11,30 | 12,00 |
| | 2 семестр | 10,30 | 11,00 | 11,40 |
| Или 6-ти мин бег(м) | 1-2 семестр | 1300 | 1050-1200 | 900 |
| Прыжки в длину с разбега (м) или Прыжки в длину с места (см) | 1 семестр | 3,60 | 3,40 | 3,00 |
| | 2 семестр | 3,80 | 3,50 | 3,50 |
| | 1-2 семестр | 190 | 175 | 160 |
| Метание гранаты (500г.)(м) | 1 семестр | 21 | 18 | 14 |
| | 2 семестр | 21 | 18 | 15 |
| Прыжки в высоту (м) | 1 семестр | 1,15 | 1,10 | 1,05 |
| | 2 семестр | 1,20 | 1,15 | 1,10 |

Контрольные нормативы по легкой атлетике. Юноши

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

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000 м

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

6 задание - Метание гранаты весом 700 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Критерии оценки:

| Лёгкая атлетика | курс | оценка | | |
|---|-------------|--------|-----------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м (сек) или Челночный бег 3*10м (сек) | 1 семестр | 15.0 | 15.3 | 15.6 |
| | 2 семестр | 14.8 | 15.0 | 15.3 |
| | 1-2 семестр | 7.3 | 8.0 | 8.3 |
| Бег 400м(мин) | 1 семестр | 1.20 | 1.25 | 1.30 |
| | 2 семестр | 1.18 | 1.23 | 1.25 |
| Бег 1000м(мин) | 1 семестр | 3.40 | 3.45 | 3.50 |
| | 2 семестр | 3.30 | 3.35 | 3.40 |
| Бег 3000м(мин) или 6-ти мин бег (м) | 1 семестр | 13.30 | 14.30 | 15.00 |
| | 2 семестр | 13.00 | 13.30 | 14.30 |
| | 1-2 семестр | 1500 | 1300-1400 | 1100 |
| Прыжки в длину с разбега (см) или Прыжки в длину с места (см) | 1 семестр | 4.50 | 4.20 | 4.00 |
| | 2 семестр | 4.80 | 4.45 | 4.20 |
| | 1-2 семестр | 230 | 210 | 190 |
| Метание гранаты 700г(м) | 1 семестр | 38 | 34 | 32 |
| | 2 семестр | 40 | 35 | 32 |
| Прыжки в высоту (см) | 1 семестр | 1.25 | 1.20 | 1.15 |
| | 2 семестр | 1.30 | 1.25 | 1.20 |

РАЗДЕЛ Волейбол

Контрольные нормативы

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах
2. Подача нижняя, верхняя, боковая
3. Нападающий удар через сетку, блокирование
4. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и тактические действия защиты.
5. Практическое судейство

Используемый инвентарь: волейбольный мяч, сетка, свисток.

Критерии оценки

| задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|--|--|---|--|---|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз) | 20 | 15 | 10 | 10 |
| 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз); | 20 | 15 | 10 | 10 |
| 3. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач) | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4. Практическое судейство | в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию. | в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении. | знает жестикуляцию и немного путается в применении | не знает жестикуляцию и боится свистка. |

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

Контрольные нормативы

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.
2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние
3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении.
4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

Критерии оценки

| задание | Зачёт 2 семестра | | | Не зачет |
|--|---|---|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. | Без потерь выполняют передачи с попаданием в корзину | С одной потерей выполняют передачи – бросок в корзину | Без потерь выполняют передачи, не попадая в корзину | Не знают правильной техники выполнения передачи |
| 2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние. | 5 | 4 | 3 | 1 |
| 3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении. | Ведение на скорости- правильная техника- попадает в корзину | Ведение на скорости - правильная техника- не попадает в корзину | Ведение медленное –не попадает в корзину | Не знают правильной техники выполнения ведения |
| 5.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 |

РАЗДЕЛ. Гимнастика

Контрольные нормативы. Юноши

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

2.*Брусья*. Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – 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*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.

Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.

Используемый инвентарь: гимнастические маты, опорный прыжок, мостик, брусья, перекладина, скакалка.

Критерии оценки

| задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|---|------------------|-----------|-----------|-----------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. <i>Перекладина(средняя)</i> . 1.Подъем | Выполняет | Выполняет | Выполняет | Ничего не |

| | | | | |
|---|---|---|--|---|
| переворотом из виса стоя толчком двумя, 2.оборот назад в упоре, соскок дугой. Или подъем переворотом на перекладине (раз) | всё технически правильно 3 | всё технически правильно с небольшими ошибками 2 | один элемент, перечисленный в задании 1 | выполняет 0 |
| 2.Брусья. 1.Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, 2.стойка на плечах – 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 | Ничего не выполняет 1-1-1 |
| 3.Прыжок (высота снаряда 120 см). 1.Прыжок согнув ноги; 2.прыжок ноги врозь – через коня в ширину. Или Прыжки на скакалке 300-500раз | Выполняет всё технически правильно 500 | Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 400 | Выполняет один элемент, перечисленный в задании 300 | Выполняет 100 прыжков на скакалке 100 |
| 4.Акробатика. 1.Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.2.Равновесие, выпрямившись,3.махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, 4.силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. | Выполняет всё технически правильно | Выполняет три элемента, перечисленных в задании | Выполняет два элемента. Перечисленных в задании | Выполняет один элемент. Перечисленный в задании |

Контрольные нормативы. Девушки

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)

3.Хореография: шаг польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги.

Используемый инвентарь: гимнастические маты, опорный прыжок, мостик, скакалка.

Критерии оценки

| Задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|---------------|------------------|---------------|-----------|-----------|
| | «5» | «4» | «3» | |
| 1.Акробатика. | Выполняет | Выполняет всё | Выполняет | Выполняет |

| | | | | |
|---|--|---|--|--|
| <p>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> | <p>всё технически правильно</p> | <p>технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)</p> | <p>три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)</p> | <p>два элемента, перечисленные в задании</p> |
| <p>2.Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.</p> <p>Или прыжки на скакалке в течении 5мин (раз)</p> | <p>Выполняет всё технически правильно</p> <p>500</p> | <p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)</p> <p>400</p> | <p>Выполняет прыжок в упор присев, соскок. Прогнувшись.</p> <p>300</p> | <p>Выполняет только отталкивание на мостике</p> <p>100</p> |
| <p>3.Хореография:</p> <p>1.шаг польки в связках, 2.шаг галопа, 3.приставные и 4.подбивные шаги. 5.равновесие</p> | <p>Выполняет всё технически правильно</p> | <p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет амплитуды движения)</p> | <p>Выполняет три элемента, перечисленных в задании</p> | <p>Выполняет два элемента, перечисленные в задании</p> |