

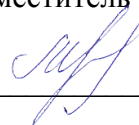
Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 07.04.2022 16:47:26
Уникальный программный ключ:
7f8c45cd3b5599e575ef49afdc475b4579d2cf61

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 **ОГСЭ 04. 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 26.05.2021г. №5

Председатель ПЦК: Хомячук О.В

г. Уссурийск
2021 г.

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

- 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.
- Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. Общая физическая подготовка. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.
- Легкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину с разбега и с места. Воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой, воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой, воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой, воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.
- Спортивные игры. Волейбол. Стойка волейболиста. Перемещение по площадке. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием 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. Двусторонняя учебная игра.
- Баскетбол. Перемещения по площадке. Ведение мяча. Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу сбоку. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскока от пола. 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 учебная игра
- Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.
- Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приемы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар, сеча. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.
- Атлетическая гимнастика. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных групп мышц. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количество повторений. Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных 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. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально значимых двигательных действий; упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; упражнения на расслабление мышц. Упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие. Упражнения, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции. Военно-прикладная физическая подготовка.
- Строевая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, лазание, передвижение по узкой опоре.

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

Код дисциплины: ОГСЭ.04

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

ОК 04: Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами
Знать: психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности; основы проектной
Уметь: организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе

ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
Знать: роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни; условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности; средства профилактики перенапряжения
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

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. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности					
1.1	Лёгкая атлетика. Бег на 100 м /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.2	Лёгкая атлетика. Бег на 400 м /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.3	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.4	Лёгкая атлетика. Прыжки в длину /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.5	Лёгкая атлетика. Бег на 800-1000 м /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.6	Лёгкая атлетика. Бег на длинные дистанции 2000-3000м /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.7	Волейбол. Передвижения. Приём и передача мяча /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.8	Волейбол. Поддача мяча. Поддача мяча: нижняя прямая и верхняя прямая поддача /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.9	Волейбол. Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.10	Волейбол. Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.11	Волейбол. Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.12	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения

1.13	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие координации движения /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.14	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие быстроты движения. /Пр/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.15	Настольный теннис. Передвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ-спин, топс-удар,	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.16	Настольный теннис. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.17	Баскетбол. Перемещения. Передача и ловля мяча. Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.18	Баскетбол. Броски мяча с места и в движении /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.19	Баскетбол. Техника защиты. Финты, повороты. Игра /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.20	Баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.21	Баскетбол. Тактика игры в защите, в нападении. Игра /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.22	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие координации движений /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.23	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.24	Атлетическая гимнастика. Упражнения на брусках. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.25	Атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине. Акробатика /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.26	Атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине, опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.27	Атлетическая гимнастика. Упражнения на перекладине, опорный прыжок /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.28	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения для развития гибкости /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.29	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения для развития силы /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.30	Военно - прикладная физическая подготовка. Строевые приемы и движения без оружия	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.31	Военно - прикладная физическая подготовка. Повороты на месте. Движение строевым шагом /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.32	Военно - прикладная физическая подготовка. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах

1.33	Военно - прикладная физическая подготовка. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.34	Легкая атлетика. Бег на 100м /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.35	Легкая атлетика. Бег на 800-1000м /Пр/	4	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.36	Легкая атлетика. Бег 2000-3000м /Пр/	5	0	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.37	Легкая атлетика. Бег на 100 м /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.38	Легкая атлетика. Бег 100м. ОФП /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.39	Легкая атлетика. Метание гранаты. Передача эстафетной палочки. Прыжки в длину. /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.40	Легкая атлетика. Бег 2000-3000 м /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.41	Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Приём мяча ногой, головой. Удары по воротам. /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.42	Футбол. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении (индивидуальные, групповые, командные действия). Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.43	Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания» /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.44	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие координации движения. /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.45	Волейбол. Передвижения. Приём и передача мя мяча /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.46	Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая и верхняя прямая подача /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.47	Волейбол. Нападающий удар, блок, страховка /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.48	Волейбол. Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.49	Волейбол. Тактика в нападении и защите. Игра /Пр/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.50	Баскетбол. Перемещения. Передача и ловля мяча /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.51	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.52	Баскетбол. Броски мяча с места и в движении /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.53	Баскетбол. Техника защиты. Финты, повороты. Игра /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.54	Баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.55	Баскетбол. Тактика игры в защите, в нападении Игра /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения

1.56	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие координации движений /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.57	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.58	Атлетическая гимнастика. Упражнения на брусьях. Акробатика /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.59	Атлетическая гимнастика. Упражнения на брусьях /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.60	Атлетическая гимнастика. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.61	Атлетическая гимнастика. Упражнение на перекладине. Опорный прыжок /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.62	Военно - прикладная физическая подготовка. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.63	Военно - прикладная физическая подготовка. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.64	Легкая атлетика. Бег на 100м /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.65	Легкая атлетика. Бег 2000-3000 м /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.66	Футбол. Взаимодействие игроков. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.67	Военно - прикладная физическая подготовка. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	7	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.68	Военно - прикладная физическая подготовка. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням /Пр/	7	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.69	Настольный теннис. Стойки игрока. Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка. /Пр/	7	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.70	Настольный теннис. ередвижения: бесшажные, шаги, прыжки, рывки. Технические приёмы: подача, подрезка, срезка, накат, поставка, топ- спин, топс-удар,	7	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.71	Настольный теннис. Тактика игры, стили игры. Тактические комбинации. Тактика одиночной и парной игры. Двусторонняя игра.	7	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.72	Баскетбол. Перемещения. Передача и ловля мяча /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.73	Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.74	Баскетбол. Броски мяча на месте и в движении /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.75	Баскетбол. Техника защиты. Финты, повороты /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения

1.76	Баскетбол. Тактика нападения /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.77	Баскетбол. Тактика защиты /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Игровые методы обучения
1.78	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие координации движения /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.79	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие быстроты движения /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.80	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения на развитие гибкости /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.81	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Специальные упражнения со штангой /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.82	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Специальные упражнения со штангой /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.83	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов. Упражнения для развития силы /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
1.84	Атлетическая гимнастика. Упражнения на блочных тренажёрах для развития основных групп мышц /Пр/	8	2	ОК 04 ОК 08	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э3 Э4 Э5 Э6	Работа в малых группах
	Раздел 2. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.					
2.1	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина. Физическая культура в системе среднего профессионального образования. /Лек/	3	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Лекция - визуализация
2.2	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма:разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека. /Лек/	5	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Лекция - визуализация

2.3	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни. Основы здорового образа и стиля жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека как ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания. /Лек/	7	2	ОК 04 ОК 08	Л1.2Л2.1 Э1 Э4 Э5 Э6	Лекция - визуализация
-----	--	---	---	-------------	-------------------------	-----------------------

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	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие	Б. м., 2019,
Л1.2	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 к труду и обороне" (ГТО): Документы и методические материалы	Москва: Спорт, 2016,

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

Э1	Муллер, А. Б. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. – М.: Юрайт, 2018. – 424 с	https://biblio-online.ru .
Э2	Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка [Электронный ресурс]: учебное пособие для СПО / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин; под науч. ред. С. В. Новаковского. – М.: Юрайт, 2018. –125 с.	https://biblio-online.ru .
Э3	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
Э4	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
Э5	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
Э6	Барчуков, И.С. Теория и методика физического воспитания и спорта[Электронный ресурс]:учебник/И.С.Барчуков. — Москва: КноРус, 2019. — 366 с.— ISBN 978-5-406-05730-8.	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 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) 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	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
Аудитория	Назначение	Оснащение
профиля с элементами полосы препятствий спортивного комплекса «Локомотив» УГО		

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 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 колено, 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

по дисциплине (МДК, ПП) ОГСЭ 04 Физическая культура
полное наименование дисциплины (МДК, ПП)

27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте)
код и наименование специальности

Формируемые компетенции: ОК 04, ОК 08.

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. 1.2. Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачёта

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

Описание шкал оценивания

1.3. 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 самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие 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 формам промежуточной аттестации – ЗАЧЕТ: (ОК 04, ОК 08.)

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

3. Контрольные задания по теме «Волейбол»

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

Контрольные задания	Зачет		
	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. Поддача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)	4	3	2

4.Контрольные задания по теме «Настольный теннис»

Контрольные задания	Зачет	
	Зачтено	Не зачтено
1.Принятие правильной стойки игрока	+	-
2. . Способы держания ракетки: горизонтальная хватка, вертикальная хватка.	+	-

4 семестр

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол»

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

Контрольные задания	Зачет		
	5	4	3
1. Челночный бег с ведение мяча	Без двойного ведения и уложиться в норматив 15,3 сек – Юн. 17,3 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 16 сек – Юн. 18 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 17, сек – Юн. 19 сек - Дев
2. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание
3. Игра: 1. выход на свободное место-получение мяча; 2. ведение два шага бросок; 3. держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании

2. Контрольные задания для юношей по теме «Гимнастика»

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

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

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

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

Контрольные задания	Зачет		
	5	4	3
<i>1.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
<i>2.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
<i>3.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
<i>4.Акробатика.</i> 1.Равновесие, выпрямившись,2.Кувырок вперед, длинный кувырок вперед. 3.силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет с небольшими ошибками	Выполняет два элемента. перечисленных в задании

Контрольные задания для девушек по теме «Гимнастика »

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

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

Контрольные задания	Зачет		
	5	4	3
<i>1.Акробатика.</i> <i>1.И. П. – о. с.,</i> 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, пережат 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.Прыжок. 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 «Легкая атлетика»

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

Контрольные задания	Юноши			Девушки		
	Зачет					
	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
5.Бег 2000 3000м(мин)				11.00	11.30	11.50
	12.35	13.35	14.30			

5 семестр

1.Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности:

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

Контрольные задания	пол	Зачет			Не зачет
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 - Прыжок в длину с места.

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

6 задание - Метание гранаты весом 500; 700 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Контрольные задания	Зачет		Не зачет		Зачет		Не зачет	
	Юноши				Девушки			
1.Бег 100м (сек)	13,5	13,9	14,3	14.4	16,9	17.5	18,5	18.60
2.Бег 400м(мин)	1.05	1.10	1.15	1.25	1,20	1,30	1,40	1.45
3.Бег 800 -1000м(мин)					3,20	3,30	3,40	4.00
	3.20	3.30	3.40	3.50				
4.Бег 2000 3000м(мин)					11.10	11.40	12.00	12.01
	12.30	13.30	14.25	14.30				
5.Прыжки в длину с места, см	245	235	220	219	190	175	165	164
6.Метание гранаты 700г(юн),(500г.)(дев)	40	37	35	34	20	16	12	11
7.Прыжки в высоту (м)	1.40	1.35	1.30	1.25	1,15	1,10	1,05	1.00

3.Контрольные задания по теме «Волейбол»:

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

2. Поддача нижняя, верхняя, боковая

3. Нападающий удар через сетку, блокирование

4. Двусторонняя игра

Контрольные задания	Зачет			Не зачет
1. Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах (раз)	20	15	10	9
2. Поддача 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, поддача, 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

4..Контрольные задания по теме «Настольный теннис»

Контрольные задания	Зачет	
	Зачтено	Не зачтено
1. Жонглирование мяча двумя ногами	20	19
2. Жонглирование мяча головой	12	11

6 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	Зачет			Не зачет
	Без двойного ведения и уложиться в норматив	Без двойного ведения и уложиться в норматив	Без двойного ведения и уложиться в норматив	
1. Выполнять ведение мяча с изменением направления	15 сек – Юн. 17 сек - Дев	16 сек – Юн. 18 сек - Дев	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	11,5 сек – Юн. 14 сек - Дев	12,0 сек – Юн. 15 сек - Дев	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 1м.

Контрольные задания	Зачет			Не зачет
1. <i>Перекладина</i> (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, перемахи левой (правой), соскок боком или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет всё технически правильно 5	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 4	Выполняет один элемент, перечисленный в задании 3	Ничего не выполняет 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 вперед и махом вперед – соскок с поворотом на 180 или брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Выполняет всё технически правильно 4-4-4	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнуты колени, носки не оттянуты) 3-3-3	Выполняет два элемента, перечисленных в задании 3-2-2	Ничего не выполняет 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
4. <i>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	Выполняет всё технически правильно	Выполняет три элемента, перечисленных в задании (согнуты колени, носки не оттянуты)	Выполняет два элемента. перечисленных в задании	Выполняет один элемент. перечисленный в задании

вперед на горку матов высотой 1м.				
-----------------------------------	--	--	--	--

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

1. Лазание по канату юноши (кол-во раз)
2. Подтягивание из виса на низкой перекладине девушки
3. Прыжки на скакалке в течении девушки 5 мин (раз)
4. Проба Ромберга (сек) дев, юноши
5. Челночный бег 3*10м (сек).

Контрольные задания	Зачет			Не зачет
	3	2	1	
1. Лазание по канату юноши (кол-во раз)	3	2	1	0
2. Подтягивание из виса на низкой перекладине девушки	20	15	10	9
3. Прыжки на скакалке в течении девушки 5 мин (раз)	500	400	300	100
4. Проба Ромберга (сек) дев, юноши	15	10	5	2
5. Челночный бег 3*10м (сек) юноши Девушки	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже
	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10и ниже

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

1. Строевые приемы и движение без оружия. Строевой расчет. Строевая стойка.
2. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.
3. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. Изготовка для стрельбы, прицеливание, выстрел. Сборка разборка автомата.

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

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

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

2.Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»:

1 задание - Прыжки в высоту

Контрольные задания	Зачет		Не зачет		Зачет			Не зачет
	Юноши				Девушки			
1.Прыжки в высоту (м)	1.45	1.40	1.35	1.30	1,15	1,10	1,05	1.00

3.Контрольные задания по теме «Волейбол»:

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

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

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

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

8 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	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	Зачет			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. <i>Перекладина</i> (высокая). 1.Силой подъем переворотом в упор, 2.оборот назад в упоре, 3.перемах правой (левой), оборот верхом, 4.перемахи левой (правой), соскок боком.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет один элемент, перечисленный в задании	Ничего не выполняет

или подъем переворотом на				
перекладине (раз)	5	4	3	1
2.Брусья. 1. Из упора на плечах - подъем в упор махом назад, 2.махом вперед – угол (держать),3. силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь,4. мах назад, мах вперед–соскок с поворотом на180. или брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Выполняет всё технически правильно 4-4-4	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнуты колени, носки не оттянуты) 3-3-3	Выполняет два элемента, перечисленных в задании 2-3-2	Ничего не выполняет 1-1-1
3.Прыжок (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, пережат 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	Зачет			
	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Акробатика. 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, пережат в стойку на лопатках, 4.кувырок назад	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет два элемента, перечисленные в задании

через плечо в равновесие на колене (держать).5. мост с поворотом в упор присев 6.Встать – о.с., переворот боком (колесо).				
2.Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. 1. Прыжок согнув ноги. Прыжок ноги врозь	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)	Выполняет прыжок в упор присев, соскок прогнувшись.	Выполняет только отталкивание на мостике
3.Прыжки на скакалке за 30 сек (кол-во раз)	85	80	75	70

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

(ППФП)

1.Челночный бег 3*10м (сек)

2.Подъем переворотом (раз)

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

4. Отжимание или подтягивание в висе лежа (раз)

Контрольные задания	Зачет				
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.Челночный бег 3*10м (сек)	Юн	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже
	Дев	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10и ниже
Подъем переворотом (раз)	Юн	7	6	4	3
Поднимание и опускание	Юн	52	45	40	39

туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин(раз)	Дев	45	38	32	31
Отжимание девушки или подтягивание в висе лежа (раз)	Дев	12	10	8	7
		18	13	8	7

4. Перечень тестовых вопросов по дисциплине:

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

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

2.Какова длительность одной партии в волейболе?

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

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

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

4.К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:

- 1) до 100 м включительно
- 2) свыше 400 м
- 3) до 400 м включительно
- 4) до 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?

- 1) Наложение холода;
- 2) наложение тугй повязки;
- 3) согревание поврежденного места;

4) обращение

35. Результат в прыжках в длину зависит от:

- 1) начальной скорости и угла вылета
- 2) начальной скорости и угла отталкивания
- 3) начальной скорости и угла атаки.
- 4) начальной скорости

36. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от

- 1) максимальной скорости разбега и отталкивания;
- 2) способа прыжка;
- 3) быстрого выноса маховой ноги.

37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...

- 1) упражнения с отягощениями;
- 2) повторное пробегание коротких отрезков;
- 3) большое количество общеразвивающих упражнений;
- 4) горячий душ.

38. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике

- 1) во второй половине дня;
- 2) сразу после еды;
- 3) через 1-2 часа после еды.

39. Бег на средние и длинные дистанции начинается...

- 1) с низкого старта;
- 2) с высокого старта;
- 3) с хода;
- 4) с опорой на одну руку.

40. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- 1) выносливости;
- 2) координации движений;
- 3) прыгучести;
- 4) быстроты.

41. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к

- 1) экономии сил;
- 2) улучшению спортивного результата;
- 3) травмам.

42. Нельзя проводить тренировку, если ...

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

43. Завершающая фаза прыжка в длину?

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

44. Метание диска выполняется с разбега в форме:

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

45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:

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

46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит

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

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

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

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

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

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

- 1) 8;
- 2) 5;
- 3) 3;
- 4) 10

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

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

Жесты судьи в виде спорта баскетбол

51. Вращение кулаками. Этот жест судьи в означает:

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



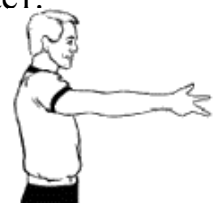
52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

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



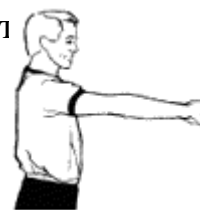
53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:

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



54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Это означает:

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



4. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

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

Объект оценки	Показатели оценивания	Оценка	Уровень результатов
Обучающийся	60 баллов и менее	«Неудовлетворительно»	Низкий уровень
	74 – 61 баллов	«Удовлетворительно»	Пороговый уровень
	84 – 77 баллов	«Хорошо»	Повышенный уровень
	100 – 85 баллов	«Отлично»	Высокий уровень

