


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 15.04.2024 16:42:42
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
07.06. 2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: **ООД. 05** Физическая культура

Для специальности: **08.02.01** Строительство и эксплуатация зданий и сооружений
Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы
среднего общего образования: технологический

Составитель: Герасимчук Е.А.

Обсуждена на заседании ПЦК: ПримИЖТ – специальности 08.02.01 «Строительство и
эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь и
путевое хозяйство»

Протокол 11.05.2023 № 5

Председатель ПЦК

Луцык А.А.

Уссурийск
2023

Рабочая программа дисциплины ООД. 5 Физическая культура
разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным
стандартом среднего общего образования от 17 мая 2012 г. №413 в последней редакции

Квалификация **Техник**

Форма обучения **очная**

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

Часов по учебному плану 78 Формы промежуточной аттестации:
В том числе Дифференцированный зачет 1, 2 семестр
Обязательная нагрузка 78
Самостоятельная работа
Консультация

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

Семестр (<Курс>. <Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого
	УП	РП	УП	РП	
Неделя	17		22		
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	
Лекции					
Практические	34	34	44	44	78
Итого ауд.	34	34	44	44	78
Контактная работа	34	34	44	44	78
Итого	34	34	44	44	78

Аннотации дисциплины (МДК, ПМ)

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Современное состояние физической культуры и спорта.

Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа система физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания.

Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.

Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.) Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность.

Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования.

Профессиональное ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудового дня.

Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических качеств.

Методические основы обучения различным видам физкультурно – спортивно деятельности. Методика–практические занятия. Подбор упражнений, составление и

проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов- конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Характеристика профессиональной деятельности: групп труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий.

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических качеств.

Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перепостроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки.

Спортивная гимнастика. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши).

Акробатика. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «ласточка». Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатических комбинации (последовательности выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться).

Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.

Спортивные игры. Футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой

подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием одной рукой в падении. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности.

Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега: высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. Совершенствование техники спринтерского бега. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)). Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши). Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

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

Код дисциплины	ООД. 05
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: ОПОП не предусмотрены

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

3.1	Цели изучения дисциплины:
3.1.1	Развитие у обучающихся двигательных навыков
3.1.2	Совершенствование всех видов физической и спортивной деятельности
3.1.3	Гармоничное физическое развитие
3.1.4	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций
3.1.5	Формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста
В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен:	
3.2	Знать:

3.2.1	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера
3.2.2	Знать основы здорового образа жизни, физические упражнения в обеспечении здоровья
3.2.3	Знать физические упражнения разной функциональной направленности
3.2.4	Знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
3.2.5	Знать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности
3.3	Уметь:
3.3.1	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3.3.2	Уметь сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях
3.3.3	Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
3.4	Владеть:
3.4.1	современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.4.2	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
3.4.3	физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
3.4.4	техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
3.4.5	овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
3.4.6	доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.4.7	доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.4.8	доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
3.5 Освоить общие и профессиональные компетенции	
ОК 01 Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	В части трудового воспитания: - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности. Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

	<p>а) базовые логические действия: - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем;</p> <p>б) базовые исследовательские действия: - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике.</p> <p>Дисциплинарные:</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<p>- готовность и способность к образованию и саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.</p> <p>Овладение универсальными коммуникативными действиями:</p> <p>б) совместная деятельность: - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и</p>

	<p>воображение, быть инициативным.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей: - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> <p>Дисциплинарные:</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психологическому здоровью.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> <p>Дисциплинарные:</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,</p>

	умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ПК 3.5. Обеспечивать соблюдение требований охраны труда, безопасности жизнедеятельности и защиту окружающей среды при выполнении строительно-монтажных, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	<p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пользоваться средствами профилактики перенапряжения при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; <p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов; - средства профилактики перенапряжения; - способы реализации собственного физического развития.

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. Физическая культура как часть культуры общества и человека					
1.1	Современное состояние физической культуры и спорта. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<p>человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. /Пр/</p>					
1.2	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное</p>	1	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5</p>	<p>Л1.1,Л1.2, Э1,Э2</p>	<p>Занятия с применением затрудняющих условий</p>

	<p>воздействие физических упражнений на организм занимающихся</p> <p>Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.</p> <p>/Пр/</p>					
2.1	<p>Раздел 2.Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья.</p> <p>Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)</p> <p>Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность. /Пр/</p>	1	2	<p>ОК 01</p> <p>ОК 04</p> <p>ОК 08</p> <p>ПК 3.5</p>	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

2.2	<p>Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности.</p>	1	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5</p>	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
-----	---	---	---	---	------------------	--

	Дневник самоконтроля. Физические качества, средства их совершенствования. /Пр/ (
	Раздел3. Профессионально-ориентированное содержание				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
3.1	Физическая культура в режиме трудового дня. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики /Пр/	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
3.2	Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки.	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<p>Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических качеств. /Пр/</p>					
3.3	<p>Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. Методика – практические занятия. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. /Пр/</p>	1	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5</p>	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
3.4	<p>Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения</p>	1	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5</p>	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<i>самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». /Пр/</i>					
3.5	<i>Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности . Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. /Пр/</i>	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
3.6	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<i>физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. /Пр/</i>					
3.7	Профессионально-прикладная физическая подготовка. <i>Характеристика профессиональной деятельности: групп труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий. /Пр/</i>	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.1	Раздел 4. Учебно-тренировочные занятия Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2,Э3	Занятия с применением затрудняющих условий

	качеств. /Пр/					
4.2	<p>Гимнастика. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перепостроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднятие и переноска груза, прыжки. /Пр/</p>	1	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5</p>	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2, Э3	Занятия с применением затрудняющих условий
4.3	<p>Спортивная гимнастика. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши). Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши). Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косога разбега толчком одной ногой (девушки); опорного</p>	1	2	<p>ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5</p>	Л1.1,Л1.2, Э1,Э, Э3	Занятия с применением затрудняющих условий

	прыжка через коня: ноги врозь (юноши). /Пр/					
4.4	Акробатика. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «ласточка». /Пр/	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2,Э3	Занятия с применением затрудняющих условий
4.5	Совершенствование акробатических элементов. Освоение и совершенствование акробатических комбинаций (последовательности выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться). /Пр/	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2,Э3	Занятия с применением затрудняющих условий
4.6	Атлетическая гимнастика. Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.	1	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2,Э3	Занятия с применением затрудняющих условий

	Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. /Пр/					
	Спортивные игры				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
4.7	Футбол. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Л2.1, Э1,Э2,	Занятия с применением затрудняющих условий
4.8	Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.9	Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.10	Баскетбол. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; /Пр/					
4.11	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.12	Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.13	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.14	Техника нападения. Игра. Совершенствование тактичских действий в нападении/Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.15	Техника защиты. Игра. Совершенствование тактичских действий в защите/Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.16	Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом.	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением

	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча /Пр/			ПК 3.5		затрудняю щих условий
4.17	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками.. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняю щих условий
4.18	Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием одной рукой в падении/Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняю щих условий
4.19	Освоение и совершенствование приемов тактики защиты и нападения./Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняю щих условий
4.20	Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности/Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняю щих условий
4.21	Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности/Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняю щих условий
5.1	Раздел5. Лёгкая атлетика. Техника безопасности на занятиях лёгкой атлетикой. Техника бега: высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняю щих условий

5.2	Совершенствование техники спринтерского бега. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
5.3	Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
5.4	Совершенствование техники эстафетного бега (4*100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью). /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
5.5	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши) /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики. Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. /Пр/	2	2	ОК 01 ОК 04 ОК 08 ПК 3.5	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Всего:		78			

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	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Юрайт, 2021.-424с.
Л1.2	Тиханова Е.И.	Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие	.- Москва: Юрайт,
6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)			
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л 2.1	Мещеряков И.В.- Владивосток:	Построение учебно-тренировочного процесса и этапы подготовки по футболу: учебно-методическое пособие	Издательство ДВФУ, 2022.- 142 с.
6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети "Интернет", необходимых для освоения дисциплины (МДК, ПМ)			
Э 1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	[Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018г. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. - Режим доступа: www.BOOK.ru
Э 2	Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А	Физическая культура: учебник	Москва : КноРус, 2019. — 256 с.— ISBN 978-5-406-05437-6. - Режим доступа: www.BOOK.ru
Э 3	Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б—Режим доступа: https://book.ru/	Гимнастика: учебник	Москва: КноРус, 2021. .— ISBN 978-5-406-08103-7. — 312 с. Режим доступа: https://book.ru/

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

Аудитория	Назначение	Оснащение
(ПримИЖТ) Аудитория № 116 Спортивный зал, в том числе зал атлетической гимнастики, тренажерный зал	Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Спортивный инвентарь; мягкий инвентарь. Силовые тренажеры, скамьи для жима штанги лежа. Тренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, велоэллипсоиды, многофункциональный тренажер Бубновского, шведские стенки.

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

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура» каждому студенту необходимо: – систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; – иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям; – соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке; – стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой; – соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; – регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; – активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, институте; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью. Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса завершается дифференцированным зачетом. Практические занятия – важная часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков. Практические занятия тесно связаны с лекционным курсом и самостоятельной работой студентов и выполняют следующие задачи: – стимулируют изучение специальной литературы для совершенствования практических умений и навыков; – закрепляют знания, полученные в процессе обучения и самостоятельной работы над литературой; – расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; – позволяют проверить правильность ранее полученных умений и навыков; – способствуют свободному оперированию терминологией; – предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов.

Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по «Физической культуре»: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работающих :

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. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться с применением ДОТ

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)

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
по ООД. 05 **Физическая культура**

специальность 08.02.01 Строительство и эксплуатация зданий и сооружений

Составитель: преподаватель Герасимчук Е.А.

Уссурийск
2023

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

1.1. Показатели и критерии оценивания результатов освоения учебной дисциплины ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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 обучения при сдаче дифференцированного зачёта

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания дифференцированного зачёта
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно

<p>Повышенный уровень</p>	<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 	<p>Хорошо</p>
<p>Высокий уровень</p>	<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. 	<p>Отлично</p>

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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

РАЗДЕЛ Легкая атлетика ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

Контрольные нормативы . Девушки

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3*10м. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 м ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000 м или 6-ти мин бег на выносливость ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

6 задание - Метание гранаты весом 500 гр. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

7 задание - Прыжки в высоту (м) ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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)	1 семестр	3.60	3.40	3.00
	2 семестр	3.80	3.50	3.50
или Прыжки в длину с места (см)	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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3*10м. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000 м ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

5 задание - Бег на длинную дистанцию 3000 м или 6-ти мин бег на выносливость ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

6 задание - Метание гранаты весом 700 гр. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

7 задание - Прыжки в высоту (м) ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	1 семестр	15.0	15.3	15.6
	2 семестр	14.8	15.0	15.3
или Челночный бег 3*10м		7.3	8.0	8.3

(сек)	1-2 семестр			
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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

Контрольные нормативы

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5
2. Поддача нижняя, верхняя, боковая ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5
3. Нападающий удар через сетку, блокирование ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5
4. Выполнять и применять в игре тактические действия нападения и тактические действия защиты.
5. Практическое судейство ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

Используемый инвентарь: волейбольный мяч, сетка, свисток. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5:

Контрольные нормативы

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5
2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5
3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5
4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

(Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне). ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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	С одной потерей выполняют	Без потерь выполняют передачи, не	Не знают правильной техники

	попаданием в корзину	передачи – бросок в корзину	попадая в корзину	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 ОК 01, ОК 0.4. ОК 08 ПК 3.5:

Контрольные нормативы. Юноши

1.Перекладина(средняя). Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

3.Прыжок (высота снаряда 120 см). Прыжок согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

4.Акробатика. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

5.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. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

Критерии оценки

Задание	Зачет 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	
	«5»	«4»	«3»	«2»

1. <i>Перекладина (средняя)</i> . 1. Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя, 2. оборот назад в упоре, соскок дугой. Или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет всё технически правильно 3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 2	Выполняет один элемент, перечисленный в задании 1	Ничего не выполняет 0
2. <i>Брусья</i> . 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. <i>Прыжок</i> (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. <i>Акробатика</i> . 1. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I 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 ОК 01, ОК 0.4. ОК 08 ПК 3.5

1. *Акробатика*. И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

2. *Прыжок*. Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. Или прыжки на скакалке (300-500раз) ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

3. *Хореография*: шаг польки в связках, шаг галопа, приставные и подбивные шаги. ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

Критерии оценки

Задание	Зачет 2 семестра	Не зачет
---------	------------------	----------

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

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

3.1. Примерные задания теста

1.Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке? (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5)

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

2.Какова длительность одной партии в волейболе? ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

3.Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции – это ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

7.Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время) ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

8.Какие виды подач бывают в волейболе ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

9.Каковы размеры баскетбольной площадки ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

10.Каковы размеры волейбольной площадки ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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) ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

1)передача

2)подача

3)удар

4)прямая передача

14. Бег по пересеченной местности – это ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

1)эстафета

2)кросс

3)спринт

4)марафон

15. Сколько человек входит в команду классических эстафет ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

1) 4 человека;

2) 6 человек;

3) 8 человек;

4) 5 человека.

16. Легкая атлетика включает (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5)

1) плавание и стрельбу;

2) бег и прыжки;

3) гимнастику и акробатику;

4) армрестлинг и биатлон.

17. В легкую атлетику не входят ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

1) метания;

2) толкания;

3) опорный прыжок;

4) прыжки.

18. В спортивную гимнастику не входят ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

19. Эстафетную палочку передают ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 1) в левую руку;
- 2) в правую руку;
- 3) в любую руку;
- 4) в обе руки.

20. С низкого старта бегут дистанцию ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

21. С высокого старта бегут дистанцию ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

22. В художественную гимнастику входят ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

23. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

25. Бег на длинные дистанции развивает ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 1) скорость;
- 2) прыгучесть;
- 3) координацию;

4) выносливость.

26. Бег на короткие дистанции развивает ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

27. Циклическим видом легкой атлетики является (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5):

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

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

30. Сколько длится овертайм в баскетболе ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5

- 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 (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;

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

31. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ... (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

32. К циклическим движениям относятся (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5):

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

33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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? (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

35. Результат в прыжках в длину зависит от: (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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 (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя... (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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 (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

39. Бег на средние и длинные дистанции начинается... (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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 ... (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

41. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

42. Нельзя проводить тренировку, если ... (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

43. Завершающая фаза прыжка в длину? (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

44. Метание диска выполняется с разбега в форме: (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует: (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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 (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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 (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 1) сбрасывания спорного броска в центре круга
- 2) жеребьевки

Объект	Показатели оценивания	Оценка	Уровень
--------	-----------------------	--------	---------

- 3) по решения судьи
- 4) взаимной договоренности капитанов команд.

49. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи в волейболе? (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

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

50. Какие способности развиваются в большей степени при занятиях баскетболом? (ОК 01, ОК 04, ОК 08 ПК 3.5)

- 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 означает: (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5)

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



52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: (спорный мяч (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5)

- 1) три очка
- 2) одно очко
- 3) замену игрока



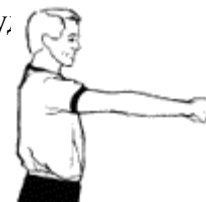
53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5)

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



54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает: (ОК 01, ОК 04, ОК 08, ПК 3.5)

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



3.2. Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

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