

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Гашенко Светлана Александровна

Должность: Заместитель директора по учебной работе Байкало-Амурского филиала федерального государственного бюджетного образовательного учреждения

Дата подписания: 27.10.2023 23:09:05

Уникальный идентификатор:

deec2f68a6da5801d55ff142c74711a705c6981d

Байкало-Амурский институт железнодорожного транспорта –  
филиал федерального государственного бюджетного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Дальневосточный государственный университет путей сообщения» в г. Тынде  
Подразделение СНО - Тындинский техникум железнодорожного транспорта

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

\_\_\_\_\_ С.А. Гашенко

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины: ОГСЭ.04 Физическая культура  
для специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог

образовательная программа Техническая эксплуатация подвижного состава  
железных дорог (тепловозы и дизель поезда)

Составители: преподаватель – Лужников С.А.

Обсуждена на заседании ПЦК общих гуманитарных  
социально-экономических дисциплин

«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г., протокол №\_\_

Председатель ПЦК \_\_\_\_\_ И.С.Новичкова

Согласована на заседании Методической комиссии БАМИЖТ – филиала

ДВГУПС в г.Тынде: «\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г., протокол №\_\_

Методист \_\_\_\_\_ Е.П. Федоренко

г.Тында  
2022г.

Рабочая программа дисциплины (МДК, ПМ) ОГСЭ.04 Физическая культура разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.04.2014 №388

Форма обучения **очная**

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

Общая трудоемкость **336 ЧАС**

Часов по учебному плану	336	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты (семестр) 2, 4
обязательная нагрузка	168	зачёты с оценкой 6
самостоятельная	168	
консультации	0	

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		Итого	
	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Неделя	28		34		32		34		14		26			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			2	2									2	2
Практические	28	28	32	32	32	32	34	34	14	14	26	26	166	166
Итого ауд.	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	168	168
Контактная работа	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	168	168
Сам. работа	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	168	168
Итого	56	56	68	68	64	64	68	68	28	28	52	52	336	336

**1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)**

1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов; ее социально-биологические основы; физическая культура и спорт как социальные феномены общества; законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте; физическая культура личности; основы здорового образа жизни студента; особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности; общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания; Спорт; индивидуальный выбор видов спорта или системы физических упражнений; профессионально-прикладная физическая подготовка студентов; основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
-----	---

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

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

**3. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ****ОК 2: Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество****Знать:**

Уровень 1	Знания: номенклатура информационных источников применяемых в профессиональной деятельности; приемы структурирования информации; формат оформления результатов поиска информации
-----------	---

**Уметь:**

Уровень 1	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
-----------	---

**Иметь практический опыт:**

Уровень 1	--
-----------	----

**ОК 3: Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность****Знать:**

Уровень 1	Знания: решения ситуаций в зависимости от сложности вопроса и принятие решений для устранения последствий с минимальными затратами
-----------	--

**Уметь:**

Уровень 1	Умения: ориентироваться в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность
-----------	--

**Иметь практический опыт:**

Уровень 1	--
-----------	----

**ОК 6: Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями****Знать:**

Уровень 1	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
-----------	--

**Уметь:**

Уровень 1	Умения: описывать значимость своей специальности; применять стандарты антикоррупционного поведения. организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности
-----------	--

**Иметь практический опыт:**

Уровень 1	--
-----------	----

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

<b>3.1</b>	Знания: сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения. сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; значимость профессиональной деятельности по специальности; стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения.
<b>3.2</b>	Умения: распознавать задачу и/или проблему в профессиональном и/или социальном контексте; анализировать задачу и/или проблему и выделять её составные части; определять этапы решения задачи; выявлять и эффективно искать информацию, необходимую для решения задачи и/или проблемы; составить план действия; определить необходимые ресурсы; владеть актуальными методами работы в профессиональной и смежных сферах; реализовать составленный план; оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника)
<b>3.3</b>	<b>Иметь практический опыт:</b>

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	<b>Теоретический раздел:</b>					
1.1	1.1 Социально- биологические основы Ф.К. и спорта. /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
	<b>Раздел 1 Легкая атлетика</b>					
2.1	высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование; бег 100 м.Кросс /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
2.2	Бег по прямой с различной скоростью, метание гранаты весом 700 г (юноши ) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши),	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
2.3	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты на дальность, равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши), /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
2.4	Метание гранаты на дальность, равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши),500 девушки /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
2.5	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике	1/1	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
	<b>Раздел 2 Спортивные игры</b>					
3.1	Методико-практическое занятие: верхняя прямая подача, прием мяча. /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.2	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.3	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.4	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.5	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	

3.6	Методико-практическое занятие: прямой нападающий удар блокирование. Игра /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.7	Одиночное блокирование, варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.8	Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
3.9	Совершенствование игровых приемов Двусторонняя игра /Пр/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	

3.10	Уметь подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно повторять и закреплять упр. на метание (метение в, цель- например, по бутылке с 5-8 шагов; метение на, дальность- например, на реке); прыжки на скакалке за минуту на большее количество раз, на выносливость – 3мин. Участие в соревнованиях по волейболу в институте, в городских соревнованиях. Судейская практика. Знать правила игры волейбол. Прыжки со скакалкой за 25с: 52 раза (юноши), 58 раз (девушки). Судейство игры волейбол. Помощь в подготовке места в проведении игры волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу. /Ср/	1/1	13	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 3 Тема 2.3 Баскетбол</b>						
4.1	Отработать комплекс упражнений для зрительного анализатора. Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей. Самоконтроль на занятиях по волейболу. Подготовить реферат - сообщение по теме «Исторические сведения по спортивным играм». Сдача контрольных нормативов по баскетболу. /Ср/	1/1	9	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
4.2	Строевые приемы на месте и в движении. Совершенствование техники опорного прыжка ч\з гимнастического .козла, коня. /Ср/	1/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 4 Тема 2.4 Гимнастика</b>						
5.1	Методико-практическое занятие: Упражнения в вися на перекладине (подъем переворотом, выход «силой») /Лек/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.2	Упражнения в вися на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.3	Акробатика:«колесо»,длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на 3-х точках, «мост» Упражнения в вися на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.4	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.5	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.6	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.7	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.8	Совершенствование изученных двигательных навыков. Игра /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.9	Гимнастика. Упражнения в вися, упоре. Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	

5.10	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации. Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие. Сдача контрольных нормативов по гимнастике. /Ср/	2/1	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
5.11	Подготовка к выполнению нормативов ГТО. /Ср/	2/1	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
	<b>Раздел 5 Тема 2.5 Лыжная подготовка</b>					
6.1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные /Пр/	2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
6.2	Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
6.3	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
6.4	Сдача зачетов по лыжной подготовке Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
6.5	Катание на лыжах/коньках в свободное время. Умение подобрать лыжи и палки. Катание на лыжах. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости. Оказание доврачебной помощи при травме и обморожении. Повторить спуски, подъемы, одновременный двушажный ход. Имитационные упражнения из пройденного материала на занятиях. Написание рефератов по зимним видам спорта: (зимние Олимпийские игры, спортсмены зимних видов спорта, зимние виды спорта). Катание на лыжах. Водные процедуры. Закаливание. Сдача контрольных нормативов. /Ср/	2/1	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
	<b>Раздел 6 Тема 2.6 Мини-футбол</b>					
7.1	Правила игры. Передачи, остановки, удары по воротам. /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
7.2	Методико - практич. занятие: Удары по мячу с хода, передачи мяча, остановки /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
7.3	Сдача зачетов по мини -футболу. Игра. /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3	Л1.1,Л1.2,Э1	
7.4	Ознакомиться с правилами, судейством игры в настольный теннис. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по настольному теннису. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	

7.5	Ознакомиться с правилами, судейством игры в футбол. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по футболу. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	2/1	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
7.6	Совершенствование технических приемов.. Игра /Пр/	2/1	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 2 Тема 2.1 Лёгкая атлетика</b>						
8.1	1 Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции. /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6		
8.2	2 Бег по прямой с различной скоростью, метание гранаты весом 700 г (юноши ) прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
8.3	3 Прыжки в длину. прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», метание гранаты на дальность, равномерный бег на дистанцию 1000м (юноши), /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
8.4	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	3/2	8	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 3,4 Спортивные игры</b>						
9.1	Тема 3.1 Волейбол Методико-практическое занятие: верхняя прямая подача, прием мяча. /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
9.2	Совершенствование техники верхней прямой подачи и приема мяча /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
9.3	Методико-практическое занятие: прямой нападающий удар блокирование. Игра /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
9.4	Одиночное блокирование, варианты нападающего удара через сетку. Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
9.5	Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования. Сдача зачетов по волейболу /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
9.6	Уметь подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно повторять и закреплять упр. на метание (метение в, цель- например, по бутылке с 5-8 шагов; метение на, дальность- например, на реке); прыжки на скакалке за минуту на большее количество раз, на выносливость – 3мин. Участие в соревнованиях по волейболу в институте, в городских соревнованиях. Судейская практика. Знать правила игры волейбол. Прыжки со скакалкой за 25с: 52 раза (юноши), 58 раз (девушки). Судейство игры волейбол. Помощь в подготовке места в проведении игры волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу. /Ср/	3/2	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Тема4.1 Баскетбол</b>						

10.1	Правила игры . Перемещение остановки, повороты баскетболиста Вырывание, выбивание и перехват мяча /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.2	Техника бросков одной и двумя руками с места Ловля и передача мяча одной и двумя руками /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.3	Методико-практическое занятие: Зонная защита, правило 3-х сек. Персональная опека /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.4	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.5	Игры по упрощенным правилам. Сдача зачетов по баскетболу /Пр/	3/2	2			
10.6	Отработать комплекс упражнений для зрительного анализатора. Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей. Самоконтроль на занятиях по волейболу. /Ср/	3/2	12	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.7	Подготовить реферат - сообщение по теме «Исторические сведения по спортивным играм». Сдача контрольных нормативов по баскетболу. /Ср/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.8	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.9	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
10.10	Совершенствование технических приемов баскетбола .Игры по упрощенным правилам .Судейство. /Пр/	3/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
	<b>Раздел 1 Теоретический раздел</b>					
11.1	Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6		
	<b>Раздел 5 Тема 5.1 Гимнастика</b>					
12.1	Строевые приемы на месте и в движении. Совершенствование техники опорного прыжка ч/з гимнастического .козла, коня. /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
12.2	Методико-практическое занятие: Упражнения в вися на перекладине (подъем переворотом, выход «силой») /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
12.3	Упражнения в вися на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
12.4	Акробатика:«колесо»,длинный кувырок, стойка на лопатках, стойка на 3-х точках, «мост» Упражнения в вися на перекладине. Упражнения на брусках /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
12.5	Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
12.6	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации. Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие. Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. /Ср/	4/2	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
	<b>Раздел 6 Тема 6.1 Лыжная подготовка</b>					



13.1	Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Первая помощь при травмах и обморожениях. Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
13.2	Преодоление подъемов и препятствий Переход с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
13.3	Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др.. /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
13.4	Сдача зачетов по лыжной подготовке Прохождение дистанции до 5 км (девушки) и до 8 км (юноши). /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
13.5	Катание на лыжах/коньках в свободное время. Умение подобрать лыжи и палки. Катание на лыжах. Подготовить комплекс упражнений для развития выносливости. Оказание доврачебной помощи при травме и обморожении. Повторить спуски, подъемы, одновременный двушажный ход. Имитационные упражнения из пройденного материала на занятиях. Написание рефератов по зимним видам спорта: (зимние Олимпийские игры, спортсмены зимних видов спорта, зимние виды спорта). Катание на лыжах. Водные процедуры. Закаливание. Сдача контрольных нормативов. /Ср/	4/2	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 7 Тема 7.1 мини- футбол</b>						
14.1	Правила игры. Передачи, остановки, удары по воротам. /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
14.2	Методико-практич. занятие: Удары по мячу с хода, передачи мяча, остановки /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
14.3	Совершенствование технических приемов мини-футбола. Игра /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
14.4	Организация защиты и нападения .Игра. /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
14.5	Совершенствование технических приемов.. Сдача зачетов по мини-футболу. Игра. /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
14.6	Ознакомьтесь с правилами, судейством игры в футбол. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по футболу. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	4/2	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 8 Тема 8.1 Лёгкая атлетика</b>						
15.1	Методико-практическое занятие прыжки в высоту способами: «ножницы», перекидной /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
15.2	метание гранаты равномерный бег на дистанцию 3000 м (юноши) Прыжки в длину с разбега, толкание ядра /Пр/	4/2	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
15.3	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты.. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	4/2	4	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Раздел 1 Тема 1.1 Лёгкая атлетика</b>						
16.1	Методико-практическое занятие: бег на короткие дистанции. /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
16.2	Бег на короткие дистанции, метание гранаты на дальность Техника бега на средние и длинные дистанции /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	

16.3	Метание гранаты. Бег на дистанцию 1000 м на время /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	--	-----	---	-------------------	--------------	--

16.4	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития быстроты. Разработать и выполнить комплекс упражнений на ловкость. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике /Ср/	5/3	6	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

**Раздел 2 Спортивные игры**

17.1	Тема 2.1 Волейбол Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра. /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	--	-----	---	-------------------	--------------	--

17.2	Верхняя подача, прием мяча. Передачи мяча. Учебная игра. /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

17.3	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Учебная игра. /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

17.4	Игра в волейбол с применением нападающего удара и блокирования Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Учебная игра. /Пр/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	--	-----	---	-------------------	--------------	--

17.5	Одиночное блокирование, варианты нападающего удара через сетку. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Учебная игра. /Ср/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

17.6	Тактика защиты «углом вперед» ,«углом назад» Учебная игра. /Ср/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

17.7	Одиночный, двойной блок, страховка, сдача зачетов по волейболу /Ср/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

17.8	Уметь подготовить и провести комплекс общеразвивающих упражнений Самостоятельно повторять и закреплять упр. на метание (метание в, цель- например, по бутылке с 5-8 шагов; метание на, дальность- например, на реке); прыжки на скакалке за минуту на большее количество раз, на выносливость – 3мин. Участие в соревнованиях по волейболу в институте, в городских соревнованиях. Судейская практика. Знать правила игры волейбол. Прыжки со скакалкой за 25с: 52 раза (юноши), 58 раз (девушки). Судейство игры волейбол. Помощь в подготовке места в проведении игры волейбол. Сдача контрольных нормативов по волейболу. /Ср/	5/3	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

**Тема 2.3 Баскетбол**

18.1	Совершенствование бросков мяча в прыжке, игра. Сдача зачетов по баскетболу. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	--	-----	---	-------------------	--------------	--

18.2	Самостоятельная работа /Ср/	6/4	2	ОК 2 ОК 3	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	-----------------------------	-----	---	-----------	--------------	--

**Тема 2.4 Гимнастика**

19.1	Совершенствование строевых приемов на месте и в движении. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	--	-----	---	-------------------	--------------	--

19.2	Методико-практическое занятие :выполнение упражнений на гимнаст. снарядах /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	--	-----	---	-------------------	--------------	--

19.3	Совершенствование упражнений в виси на перекладине /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

19.4	Совершенствование упражнений на брусьях. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

19.5	Совершенствование упражнений на брусьях. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
------	---	-----	---	-------------------	--------------	--

19.6	Совершенствование техники опорного прыжка Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
19.7	Сдача зачетов по гимнастике /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
19.8	Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития гибкости. Разработать и выполнить комплекс упражнений для развития выносливости. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие внимания. Разработать и выполнить комплекс упражнений на развитие координации. Разработать и выполнить комплекс упражнений на равновесие. Сдача контрольных нормативов по гимнастике. Подготовка к выполнению нормативов ГТО. /Ср/	6/4	14	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
<b>Тема 2.5 мини-футбол</b>						
20.1	Правила игры. Передачи, остановки, удары по воротам. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
20.2	Методико- практич. занятие: Удары по мячу с хода, передачи мяча. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
20.3	Удары по мячу с хода по воротам /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3	Л1.1,Л1.2,Э1	
20.4	Удары по мячу с хода, передачи мяча, остановки. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	
20.5	Организация защиты и нападения. /Пр/	6/4	2	ОК 2 ОК 3		
20.6	Ознакомьтесь с правилами, судейством игры в футбол. Помощь в комплектовании команды, организации и проведении соревнований по футболу. Выступление на городских соревнованиях. Приседание на одной ноге: 10 раз (юноши), 6 раз (девушки). Составить комплекс упражнений по совершенствованию координационных, скоростно-силовых способностей /Ср/	6/4	10	ОК 2 ОК 3 ОК 6	Л1.1,Л1.2,Э1	

## 5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещен 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	сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева	Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие : в 2	Кемеровский государственный университет, 2019.
Л 2.1	Болманенкова, Т.А	Основы физического воспитания[Электронный ресурс]: учебное пособие	Москва ; Берлин : Директ-Медиа, 2020

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

Э1	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a> ЭБС Юрайт, по паролю <a href="https://www.umezdt.ru">https://www.umezdt.ru</a> <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a>  Интернет ресурсы: 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <a href="http://sport.minstm.gov.ru">http://sport.minstm.gov.ru</a> 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <a href="http://www.mosssport.ru">http://www.mosssport.ru</a>	<a href="https://www.biblio-online.ru">https://www.biblio-online.ru</a> ЭБС Юрайт, по паролю <a href="https://www.umezdt.ru">https://www.umezdt.ru</a> <a href="https://www.biblioclub.ru">https://www.biblioclub.ru</a> Интернет ресурсы: 1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <a href="http://sport.minstm.gov.ru">http://sport.minstm.gov.ru</a> 2. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <a href="http://www.mosssport.ru">http://www.mosssport.ru</a>
----	--	--

**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**

Windows 7 Pro - Операционная система, лиц. 60618367

Free Conference Call (свободная лицензия)

**6.3.2 Перечень информационных справочных систем**

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

Аудитория	Назначение	Оснащение
(БамИЖТ)	Спортивный зал. Тренажерный зал	Компьютер. Футбольные, баскетбольные, волейбольные мячи, баскетбольные щиты, волейбольная сетка, шведская стенка, гимнастические: перекладина, скамейки, «конь», «козел», «мостик» подкидной, маты, планка для прыжков в высоту, стойка для прыжков в высоту, линейка складная для прыжков в длину, гранаты для метания, рулетка, конусы, насос, весы, секундомеры, мячи для тенниса, дартс, шахматы, часы шахматные, ракетки, шарики для настольного тенниса, гири, гантели, утяжелители, штанга с комплектом различных отягощений, упоры для отжимания, велотренажеры, вибромассажер, дорожки беговые, пресс – дуга с гантелями, пресс - скамья, тренажер многофункциональный, подставка под штангу, тренажер для контроля отжимания, скакалки, гимнастические коврики, диск здоровье, обручи, фитболы

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

Занятия проводятся в соответствии с учебным планом и расписанием, при этом на самостоятельную подготовку программой дисциплины отводится 168 часов. Самостоятельная работа студентов подразумевает работу под руководством преподавателя (консультации, помощь в написании рефератов и др.) и индивидуальную работу студента в секциях по избранному виду спорта. При реализации образовательных технологий используются следующие виды самостоятельной работы: изучение материала учебных пособий; поиск информации в сети «Интернет» и периодической литературе; подготовка реферата и доклада с компьютерной презентацией; участие в соревнованиях. Для качественного освоения дисциплины студентам необходимо посещать аудиторские занятия. Во время практических занятий студенты решают практические задачи. Текущий контроль знаний осуществляется в виде: докладов, сдачи нормативов. Самостоятельная работа всегда завершается какими-либо результатами. Это выполненные задания, упражнения, сдача контрольных нормативов. Написание рефератов. Таким образом, широкое использование методов самостоятельной работы, побуждающих к мыслительной и практической деятельности, развивает столь важные интеллектуальные качества человека, обеспечивающие в дальнейшем его стремление к постоянному овладению знаниями и применению их на практике. 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.

**Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

**1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06.**

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06 при сдаче дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации)

Достигнутый уровень результата обучения	Характеристика уровня сформированности компетенций	Шкала оценивания дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации)
Низкий уровень	Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.	Неудовлетворительно
Пороговый уровень	Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.	Удовлетворительно
Повышенный уровень	Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности	Хорошо
Высокий уровень	Обучающийся: -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебного материала.	Отлично

1.3. Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06 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

#### 1.4. Описание шкал оценивания

Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

Планируемый уровень результатов освоения	Содержание шкалы оценивания достигнутого уровня результата обучения			
	Неудовлетворительно Не зачтено	Удовлетворительно Зачтено	Хорошо Зачтено	Отлично Зачтено
Знать	Неспособность обучающегося самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся способен самостоятельно продемонстрировать наличие знаний при решении заданий, которые были представлены преподавателем вместе с образцом их решения.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний при решении заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует способность к самостоятельному применению знаний в выборе способа решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке в части междисциплинарных связей.
Уметь	Отсутствие у обучающегося самостоятельности в применении умений по использованию методов освоения учебной дисциплины.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении умений решения учебных заданий в полном соответствии с образцом, данным преподавателем.	Обучающийся продемонстрирует самостоятельное применение умений решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

## 2. Перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации

### 2.1. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации: (ОК 02, ОК 03, ОК 06.)

1 семестр

Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности

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

Контрольные задания	пол	Оценка		
		5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	11	9	7
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	40	30	20
2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) или	Дев	12	10	8
подтягивание в висе лежа ( раз)	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

Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»

Бег 100 метров

Прыжок в длину с места.

Бег на короткую дистанцию 400 м

Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м

Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

Прыжки в высоту (м)

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

3. Контрольные задания по теме «Волейбол»

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)

2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);

3. Поддача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	25	20	15
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	25	20	15
3. Поддача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)	4	3	2

4. Контрольные задания для девушек по теме «Профессионально – прикладная физическая подготовка»

Контрольные задания	Дифференцированный зачет				
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.Челночный бег 3*10м (сек)	Юн	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже
	Дев	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10и ниже

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

2 семестр

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

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.

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

3. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: (выход на свободное место-получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

Контрольные задания	Зачет			
	Зачтено			Не зачтено
	5	4	3	
1. Челночный бег с ведением 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	Задание выполнено с нарушением техники ведения мяча
2. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание	0 попаданий
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 выполняем все действия

2. Контрольные задания для юношей по теме «Гимнастика», «Профессионально – прикладная физическая подготовка»
- 1. Перекладина (средняя).* Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой.
  - 2. Брусья.* Размахивание в упоре на предплечьях, подъем разгибом в сед ноги врозь, кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком.
  - 3. Прыжок* (высота снаряда 120 см). Прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.
  - 4. Акробатика.* Равновесие, выпрямившись, кувырок вперед в упор присев, длинный кувырок вперед, силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. Кувырок вперед на горку матов высотой 1 м.

Контрольные задания	Зачет			
	Зачтено			Не зачтено
	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	Не выполняет элементы
<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	Не выполняет элементы
<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	Не выполняет элементы
<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	Не выполняет элементы

- Контрольные задания для девушек по теме «Гимнастика», «Профессионально – прикладная физическая подготовка»
- 1. Акробатика. И. П. – о. с.,* Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держать), скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, наклон вперед, перекаат 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



	Зачтено			Не зачтено
	5	4	3	
<i>1.Акробатика.</i>	Выполняет всё	Не выполняет	Выполняет три	Не выполняет
<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.	технически правильно	элементы	элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	элементы
<i>2.Прыжок.</i> Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги.	Выполняет всё технически правильно	Не выполняет элементы	Выполняет прыжок в упор присев, соскок. прогнувшись.	Не выполняет элементы

### 3. Контрольные задания по теме «Военно – прикладная физическая подготовка»

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

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

Бег 100 метров

Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м

Контрольные задания	Юноши			Девушки		
	Оценка					
	5	4	3	5	4	3
1.Бег 100м (сек)	13,6	14,0	14,4	16,5	17,0	17,9
2.Бег 800 – 1000м (мин)				3,20	3,30	3,40
	3.30	3.40	3.50			
	12.35	13.35	14.30			

### 2.3. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации: (ОК 02, ОК 03, ОК 06.) 3 семестр

1.Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности:

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

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

2.Контрольные задания по теме «Легкая атлетика» :

- 1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3\*10м
- 2 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м
- 3 задание - Прыжок в длину с места
- 3 задание - Метание гранаты весом 500; 700 гр
- 5 задание - Прыжки в высоту (м)

Контрольные задания	Оценка				Оценка			
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
1.Бег 100м (сек)	13,5	13,9	14,3	14.4	16,9	17.5	18,5	18.60
2.Бег 2000-3000м(мин)					11.10	11.40	12.00	12.01
	12.30	13.30	14.25	14.30				
3.Прыжки в длину с места, см	245	235	220	219	190	175	165	164
4.Метание гранаты 700г(юн),(500г.)(дев)	40	37	35	34	20	16	12	11
5.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	Оценка			
	5	4	3	2
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 разделу профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)

1. Челночный бег 3\*10м (сек).

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1. Челночный бег 3*10м (сек) юноши 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

5. 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.

Контрольные задания	Зачет			Не зачет
	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет не четко с небольшими ошибками	
1. Строевые приемы и движение без оружия. Строевой расчет. Строевая стойка.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет не четко с небольшими ошибками	Путается в своих действиях
2. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет не четко с небольшими ошибками	Путается в своих действиях

#### 2.4. Перечень контрольных заданий к форме промежуточной аттестации: зачет (ОК 02, ОК 03, ОК 06.) 4 семестр

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол»:

1. Выполнять ведение в движении с изменением направления.

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

Контрольные задания	Зачет			
	Зачтено			Не зачтено
	5	4	3	
1. Выполнять ведение мяча с изменением направления	Без двойного ведения и уложиться в норматив 15 сек – Юн. 17 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 16 сек – Юн. 18 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 17 сек – Юн. 19 сек - Дев	Пробежка или не уложился в норматив 17 и более сек – Юн. 19 и более сек - Дев
2. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание	0 попаданий
3. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов на время	Без двойного ведения и уложиться в норматив 11,5 сек – Юн. 14 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 12,0 сек – Юн. 15 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 13,0 сек – Юн. 16 сек - Дев	Не укладывается в норматив Более 13,0 сек – Юн. Более 16 сек - Дев
4. Игра: (1. выход 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			
	Зачтено			Не зачтено
	5	4	3	
1. <i>Перекладина</i> (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, 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. <i>Брусья</i> . 1. Из упора на плечах-	Выполняет всё	Выполняет всё	Выполняет два	Ничего не

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 брусках (раз)	технически правильно  4-4-4	технически правильно с небольшими ошибками (согнуты колени, носки не оттянуты)  3-3-3	элемента, перечисленных в задании  3-2-2	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
4. Акробатика. 1. Равновесие, махом одной и толчком другой – стойка на руках (обозначить), кувырок вперед в упор присев, 2. силой согнувшись, стойка на голове и руках, кувырок вперед, 3. встать – шагом правой (левой) переворот боком. 4. Кувырок вперед на горку матов высотой 1м.	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

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

#### 1. Челночный бег 3\*10м (сек).

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

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

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

Контрольные задания	Зачет			Не зачет
3. Стрельба из положения с колена по неподвижным мишеням. Изготовка для стрельбы, прицеливание, выстрел. Сборка разборка автомата.	Знает технику и выполняет технически правильно	Знает технику и выполняет технически правильно, но с небольшими ошибками	Путается в знаниях и в движениях	Ничего не знает

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

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

2 задание - Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

Контрольные задания	Зачет				Зачет			
	Юноши				Девушки			
	Зачтено		Не зачтено		Зачтено		Не зачтено	
	5	4	3	2	5	4	3	2
1. Бег 100м (сек)	13,5	13,9	14,3	14.4	16,9	17.5	18,5	18.60
2. Бег 2000-3000м(мин)	12.30	13.30	14.25	14.30	11.10	11.40	12.00	12.01

### 2.5. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации: (ОК 02, ОК 03, ОК 06.)

5 семестр

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

1 задание - Прыжки в высоту

Контрольные задания	Оценка			Оценка		
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1.Прыжки в высоту (м)	1.45	1.40	1.35	1,15	1.10	1.05

2. Контрольные задания по теме «Волейбол»:

1. Чередование приема сверху и снизу двумя руками в стену (кол-во раз)
2. Подача в 6 зону верхняя прямая или нижняя прямая (из 5 подач)
3. Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1. Чередование приема сверху и снизу двумя руками у стены (раз)	20	15	12
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
3. Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).	в совершенстве знает и умеет на практике применять,	знает технику, немного путается в применении,	знает технику, не может применить на практике

## 2.6. Перечень контрольных заданий к дифференцированному зачету (ОК 02, ОК 02, ОК 06.)

6 семестр

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол »:

1. Штрафные броски 5 попыток
2. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов.
3. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты (Игра: выход на свободное место, получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне).

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

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

1. *Перекладина* (высокая). Силой подъем переворотом в упор, оборот назад в упоре, перемах правой (левой), оборот верхом, перемахи левой (правой), соскок боком.
2. *Брусья*. Из упора на плечах - подъем в упор махом назад, махом вперед – угол (держат), силой стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, мах назад, мах вперед – соскок с поворотом на 180.
3. *Прыжок* через коня в длину: ноги врозь (высота 120—125 см).

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

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

Контрольные задания для девушек по теме «Гимнастика»:

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

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

3. Прыжки на скакалке (300-500раз)

Контрольные задания	Дифференцированный зачет			
	«5»	«4»	«3»	«2»
<i>1.Акробатика</i> . 1.И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие, держать, 2.скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, 3.наклон вперед, перекаат в стойку на лопатках, 4.кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать).5. мост с поворотом в упор присев 6.Встать – о.с., переворот боком (колесо).	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
<i>2.Прыжок</i> . 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. Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16кг (раз);
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин(раз)
4. Отжимание или подтягивание в висе лежа ( раз)

Контрольные задания	Дифференцированный зачет				
		«5»	«4»	«3»	«2»
1. Челночный бег 3*10м (сек)	Юн	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже
	Дев	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10и ниже
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1 мин(раз)	Юн	52	45	40	39
	Дев	47	40	35	34
Отжимание девушки или подтягивание в висе лежа ( раз)	Дев	12	10	8	7
		18	13	8	7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	11	9	7	
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	40	30	20	

### 3. Тестовые задания для текущего контроля. Оценка по результатам тестирования.

#### 3.1. Примерные задания теста

Компетенции: ОК 02, ОК 03, ОК 06

1. Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке?
  - 1) 7 человек
  - 2) 6 человек
  - 3) 5 человек
  - 4) 8 человек
2. Какова длительность одной партии в волейболе?
  - 1) 20 минут
  - 2) до счета 15
  - 3) 30 минут
  - 4) до счета 25
3. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
  - 1) высокий старт
  - 2) старт с опорой на одну руку
  - 3) низкий старт
  - 4) по желанию
4. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
  - 1) до 100 м включительно
  - 2) свыше 400 м
  - 3) до 400 м включительно
  - 4) до 200 м включительно
5. При беге на длинные дистанции применяют:
  - 1) высокий старт
  - 2) низкий старт
  - 3) старт с опорой на руку
  - 4) на усмотрение спортсмена
6. Какое количество игроков одной команды может находиться на площадке при игре в волейбол?
  - 1) 5
  - 2) 6
  - 3) 7
  - 4) 8
7. Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время")?
  - 1) 40 минут
  - 2) 45 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:

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

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

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

сильное выталкивание ногами;  
разноименная работа рук;  
быстрое выпрямление туловища.  
активная работа рук

32. К циклическим движениям относятся:

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

33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:

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

34. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?

- Наложение холода;
- 1) наложение тугей повязки;
  - 2) наложение тугой повязки;
  - 3) согревание поврежденного места;
  - 4) обращение

35. Результат в прыжках в длину зависит от:

начальной скорости и угла вылета  
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 максимальной скорости разбега и отталкивания; способа прыжка; быстрого выноса маховой ноги.

37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя... упражнения с отягощениями;

повторное пробегание коротких отрезков;

3) большое количество общеразвивающих упражнений;

4) горячий душ.

38. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике во второй половине дня;

сразу после еды;

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 ... выносливости;

координации движений;

прыгучести;

быстроты.

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

улучшению спортивного результата;

травмам.

42. Нельзя проводить тренировку, если ...

плохая погода;

плохое настроение;

повышена температура тела.

43. Завершающая фаза прыжка в длину?

приземление

разбег

прыжок

44. Метание диска выполняется с разбега в форме:

поворота

скачка

бега по прямой

скачка и поворота

45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:

1 (перечислить) “согнув ноги”,

2 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”

3 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”

4 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”, “мельница”

46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит

бег на короткие дистанции;

бег на средние дистанции;

бег на длинные дистанции.

47. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется по отношению к планке по прямой а затем по дуге

по дуге

под углом 30-40 градусов

под углом 90 градусов

48. Розыгрыш мяча после, которого начинается баскетбольный матч, осуществляется в результате сбрасывания спорного броска в центре круга

жеребьевки

по решению судьи

взаимной договоренности капитанов команд.

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

8;

5;

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 означает:

- нарушение правил трёх секунд
- пробежка
- фол в атаке
- минутный перерыв

52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:

- спорный мяч
- три очка
- одно очко
- замену игрока

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

- три очка
- нарушение правил трёх секунд
- замену игрока
- фол номеру 3

54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:

- фол в нападении
- нарушение правил трёх секунд
- замену игрока
- минутный перерыв



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

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

4. Оценка ответа обучающегося на вопросы, задачу (задание) дифференцированного зачета, зачета, других форм промежуточной аттестации

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и свободно излагать свои мысли	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию, содержанию и т.д.).	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обязательной литературы.	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.

Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко.	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из различных научных
Качество ответов на дополнительные вопросы	На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.	Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.	Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. Дан один неверный ответ на дополнительные вопросы преподавателя.	Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.