

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 16.04.2024 10:49:40
Уникальный программный ключ:
7f8c45cd3b5599e575ef49afdc475b4579d2cf61

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

Приморский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный
государственный университет путей сообщения» в г. Уссурийске
(ПримИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Уссурийске)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по УР

 Л.А. Мелешко

09.06.2021

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **БД.5 Физическая культура**
(МДК, ПМ)

для специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Профиль получаемого профессионального образования при реализации программы среднего
общего образования: технический

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

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

Протокол от 26.05.2021 г. № 5

Председатель ПЦК

Хомячук О. В.

Уссурийск
2021

Рабочая программа дисциплины БД5 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 17 мая 2012 г. №413 в последней редакции

Форма обучения

очная

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

| | | |
|-------------------------|-----|-------------------------------|
| Часов по учебному плану | 175 | Виды контроля на курсах: |
| в том числе: | | Дифференцированный зачет 1, 2 |
| обязательная нагрузка | 117 | |
| самостоятельная работа | 58 | |
| консультации | 0 | |

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 | УП | РП |
| Лекции | 2 | 2 | | | 2 | 2 |
| Практические | 49 | 49 | 66 | 66 | 115 | 115 |
| Итого ауд. | 51 | 51 | 66 | 66 | 117 | 117 |
| Самостоятельная работа | 25 | 25 | 33 | 33 | 58 | 58 |
| Итого | 76 | 76 | 99 | 99 | 175 | 175 |

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

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

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

| | |
|---|-----------------------|
| Код дисциплины: | БД.5 |
| 2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося: | |
| 2.1.1 | ОПОП не предусмотрены |
| 2.2 Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее: | |
| 2.2.1 | ОПОП не предусмотрены |

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

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

| | |
|-------|---|
| 3.1. | Личностных: |
| Л.Р.1 | готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению; |
| Л.Р.2 | сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; |
| Л.Р.3 | потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; |
| Л.Р.4 | приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности; |

| | |
|--------|---|
| Л.Р.5 | формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; |
| Л.Р.6 | готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; |
| Л.Р.7 | способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; |
| Л.Р.8 | способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; |
| Л.Р.9 | формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; |
| Л.Р.10 | принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| Л.Р.11 | умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; |
| Л.Р.12 | патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; |
| Л.Р.13 | готовность к служению Отечеству, его защите; |
| 3.2 | Метапредметных: |
| М.Р.1 | способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; |
| М.Р.2 | готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; |
| М.Р.3 | освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; |
| М.Р.4 | готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; |
| М.Р.5 | формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; |
| М.Р.6 | умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности; |
| 3.3 | Предметных: |
| П.Р.1 | умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; |
| П.Р.2 | владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; |
| П.Р.3 | владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; |
| П.Р.4 | владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; |
| П.Р.5 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в |
| П.Р.6 | владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). |

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. Теоретическая часть | | | | | |

| | | | | | | |
|-----|--|---|---|--|----------------------|---------------------------|
| 1.1 | Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Современное состояние физической культуры и спорта. Физическая культура и личность профессионала. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни. Современное состояние здоровья молодежи. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность. Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни. Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых. Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж. Материнство и здоровье. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки. Психофизические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста. /Лек/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Лекция - визуализация |
| | Раздел 2. Практическая часть. Учебно - тренировочные занятия | | | | | |
| 2.1 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м. ; среднюю дистанцию 400м, 800-1000м; длинную дистанцию 2000-3000м.. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.2 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м. Провести контрольный норматив бега на 100 м К.Н. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.3 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.4 | Легкая атлетика. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование и контроль прыжков в длину с разбега. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.5 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки 4×100 м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.6 | Легкая атлетика. Спринтерский бег на 400м. К.Н. Совершенствование и контроль бега на 400 м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|----------------------|-------------------------|
| 2.7 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности. Бег на выносливость. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.8 | Легкая атлетика. Бег на средние дистанции 800-1000 м К.Н. Совершенствование техники бега, тренировка. Контроль бега на 800-1000м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.9 | Легкая атлетика. Кроссовый бег 2000-3000м Обучение и совершенствование техники бега, выработка выносливости. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.10 | Легкая атлетика. Метание гранаты 500гр (девушки), 700 гр. (юноши). Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Передача эстафетной палочки 4×100 м. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.11 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивание». Обучение техники прыжка в высоту. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.12 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». К.Н. Совершенствование техники прыжка в высоту. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.13 | Волейбол. Исходное положение (стойки), перемещения, передачи мяча, подачи мяча, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты. Правила игры. Обучение и совершенствование технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.14 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча. ОФП. К.Н.Совершенствование технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.15 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча. Совершенствование технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.16 | Волейбол. Передвижения, прием и передача мяча Зачет. Совершенствование и контроль технических приемов в волейболе. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.17 | Волейбол. Подача мяча. Игра. Обучение и совершенствование техники подачи мяча. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.18 | Волейбол. Подача мяча. Игра. Совершенствование техники подачи мяча с применением в игре. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.19 | Волейбол. Подача мяча. Зачет. Совершенствование и контроль подачи мяча. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.20 | Волейбол. Техника, тактика нападения. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.21 | Волейбол. Техника, тактика нападения. Игра. Зачет. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.22 | Волейбол. Техника, тактика защиты. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в защите. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.23 | Волейбол. Техника, тактика защиты. Игра. Зачет. Совершенствование технических и тактических действий в защите. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.24 | Волейбол. Техника, тактика защиты и нападения. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении и в защите. /Пр/ | 1 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |

| | | | | | | |
|--------|--|---|----|--|----------------------|-------------------------|
| 2.25 | Волейбол. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении и в защите. /Пр/ | 1 | 1 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.25.1 | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. /Ср/ | 1 | 25 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | |
| 2.26 | Баскетбол. Техника безопасности на занятии. Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Судейство по баскетболу. Техника нападения. Перемещения, остановки. Передача и ловля мяча. Обучение и совершенствование технических приемов в нападении /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.27 | Баскетбол. Передача и ловля мяча на месте и в движении. Зачет. Совершенствование технических приемов в нападении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.28 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Совершенствование техники ведения мяча. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.29 | Баскетбол. Ведение мяча на месте и в движении. Зачет. Совершенствование техники ведения мяча, провести контроль ведения мяча. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.30 | Баскетбол. Бросок мяча на месте и в движении. Совершенствование техники броска в кольцо с места и в движении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.31 | Баскетбол. Бросок мяча на месте и в движении. Зачет. Совершенствование и контроль броска в кольцо с места и в движении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.32 | Баскетбол. Техника защиты. Повороты на месте и укрывание мяча. Обучение и совершенствование технических приемов в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.33 | Баскетбол. Повороты на месте и укрывание мяча. Зачет. Совершенствование и контроль технических приемов в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.34 | Баскетбол. Тактика нападения. Игра. Совершенствование тактических действий в нападении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.35 | Баскетбол. Тактика нападения. Игра. Совершенствование тактических действий в нападении. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.36 | Баскетбол. Тактика защиты. Игра. Зачет. Совершенствование и контроль тактических действий в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |
| 2.37 | Баскетбол. Тактика защиты и нападения. Игра. Совершенствование тактических действий в нападении и в защите. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1 Э1 Э3 Э4 | Игровые методы обучения |

| | | | | | | |
|------|---|---|---|--|-------------------------|------------------------|
| 2.38 | Гимнастика. Общеразвивающие упражнения, упражнения с гантелями, упражнения с набивными мячами, упражнения в паре, упражнения для коррекции осанки, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки. Комплексы упражнений на брусьях, перекладине, опорном прыжке, упражнения акробатики. Элементы хореографии. Утренняя гимнастика и правила составления комплекса упражнений. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Правила составления комплексов производственной гимнастики. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.39 | Гимнастика. Перекладина, опорный прыжок, хореография. Обучение и совершенствование упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.40 | Гимнастика. Брусья, акробатика. ОФП. К.Н. Совершенствование упражнений на брусьях и акробатических упражнений. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.41 | Гимнастика. Перекладина, опорный прыжок, хореография. Совершенствование упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.42 | Гимнастика. Брусья, акробатика. Зачет. Совершенствование и контроль упражнений на брусьях и акробатических упражнений. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.43 | Гимнастика. Перекладина, опорный прыжок. Зачет. Хореография. Совершенствование и контроль упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.44 | Гимнастика. Брусья, акробатика. Совершенствование упражнений на брусьях и акробатических упражнений. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.45 | Гимнастика. Перекладина. Зачет. Опорный прыжок. Хореография. Совершенствование и контроль упражнений на перекладине и опорный прыжок через коня. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.46 | Гимнастика. Брусья. Зачет. Акробатика, скакалка. Совершенствование и контроль упражнений на брусьях и акробатических упражнений. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.47 | Гимнастика. ОФП, ПШФП. Совершенствование общефизической подготовки и профессионально прикладной физической подготовки студентов. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.2 Э1 Э2 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.48 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». Совершенствование техники прыжка в высоту /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.49 | Легкая атлетика. Прыжки в высоту способом «перешагивания». К.Н. Совершенствование техники и контроль прыжка в высоту /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.50 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности, бег на выносливость /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.51 | Легкая атлетика. Эстафетный бег. Совершенствование бега по дистанции с передачей эстафетной палочки 4×100м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.52 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м. Совершенствование бега на 100 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |

| | | | | | | |
|--------|--|---|----|--|----------------------|------------------------|
| 2.53 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 100м К.Н. Совершенствование и контроль бега на 100 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.54 | Легкая атлетика. Бег на короткую дистанцию 400м.К.Н. Совершенствование и контроль бега на 400 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.55 | Легкая атлетика. Бег на дистанцию 800- 1000м. К.Н. Совершенствование и контроль бега на дистанцию 800-1000 м /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.56 | Легкая атлетика. Кроссовая подготовка. Совершенствование бега по пересеченной местности, бег на выносливость /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.57 | Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию 2000-3000м. К.Н. Совершенствование и контроль бега на длинную дистанцию. /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.58 | Легкая атлетика. Бег на длинную дистанцию 2000-3000м. Совершенствование бега на длинную дистанцию /Пр/ | 2 | 2 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | Работа в малых группах |
| 2.58.1 | Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта. Участие в соревнованиях. Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах. Соблюдение техники безопасности. /Ср/ | 2 | 33 | | Л1.1Л2.1 Э1 Э3 Э4 | |

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МДК, ПМ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Перечень основной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------------------|------------------------------|-------------------|
| Л1.1 | Виленский М.Я., Горшков А.Г. | Физическая культура: учебник | М: КноРус, 2020, |

6.1.2. Перечень дополнительной литературы, необходимой для освоения дисциплины (МДК, ПМ)

| | Авторы, составители | Заглавие | Издательство, год |
|------|---------------------|---|----------------------|
| Л2.1 | Мутко В.Л. | Всероссийский физкультурно- спортивный комплекс "Готов к труду и обороне" (ГТО): Документы и методические материалы | Москва: Спорт, 2016, |
| Л2.2 | Бурухин С.Ф. | Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие | Б. м., 2019, |

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

| | | |
|----|--|-----------------------|
| Э1 | Виленский, М.Я. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2019. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. | www.BOOK.ru |
| Э2 | Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б. — Москва : КноРус, 2021. — 312 с. — ISBN 978-5-406-08103-7. | www.BOOK.ru |
| Э3 | Кузнецов, В.С. Физическая культура[Электронный ресурс] : учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва : КноРус, 2019. — 256 с.— ISBN 978-5-406-05437-6. | www.BOOK.ru |
| Э4 | Физическая культура[Электронный ресурс] : учебное пособие : в 2 частях : [16+] / сост. Ю.В. Гребенникова, Н.А. Ковыляева, Е.В. Сантьева, Н.С. Рыжова и др. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2019. – Ч. 2. – 91 с. | https://biblioclub.ru |

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

| |
|---|
| Kaspersky Endpoint Security 8 |
| Microsoft Windows XP SP3 |
| Microsoft Office Professional 2007 |
| Free Conference Call (свободная лицензия) |

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, стрелковый тир | 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. Сейф, винтовки пневматические, мишени. |

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 объем 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

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ
для промежуточной аттестации по дисциплине

БД.5 Физическая культура

специальность 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

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

1.1. Показатели и критерии оценивания результатов освоения учебной дисциплины.

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

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

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности результатов освоения учебной дисциплины | Шкала оценивания дифференцированного зачёта |
|---|---|---|
| Низкий уровень | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. | Неудовлетворительно |
| Пороговый уровень | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объёме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. | Удовлетворительно |
| Повышенный уровень | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности | Хорошо |
| Высокий уровень | <p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебного материала. | Отлично |

Описание шкал оценивания

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины обучающегося оцениваются следующим образом:

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

2. Перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации дифференцированный зачет:

1 семестр

РАЗДЕЛ Легкая атлетика

Контрольные нормативы. Девушки

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

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

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 м

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

6 задание - Метание гранаты весом 500 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

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

Критерии оценки:

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

Контрольные нормативы по легкой атлетике. Юноши

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

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

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000 м

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

6 задание - Метание гранаты весом 700 гр.

7 задание - Прыжки в высоту (м)

Критерии оценки:

| Лёгкая атлетика | курс | оценка | | |
|---|-------------|--------|-----------|-------|
| | | «5» | «4» | «3» |
| Бег 100м (сек) или Челночный бег 3*10м (сек) | 1 семестр | 15,0 | 15,3 | 15,6 |
| | 2 семестр | 14,8 | 15,0 | 15,3 |
| | 1-2 семестр | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| Бег 400м(мин) | 1 семестр | 1,20 | 1,25 | 1,30 |
| | 2 семестр | 1,18 | 1,23 | 1,25 |
| Бег 1000м(мин) | 1 семестр | 3,40 | 3,45 | 3,50 |
| | 2 семестр | 3,30 | 3,35 | 3,40 |
| Бег 3000м(мин) или 6-ти мин бег (м) | 1 семестр | 13,30 | 14,30 | 15,00 |
| | 2 семестр | 13,00 | 13,30 | 14,30 |
| | 1-2 семестр | 1500 | 1300-1400 | 1100 |
| Прыжки в длину с разбега | 1 семестр | 4,50 | 4,20 | 4,00 |

| | | | | |
|---|-------------|------|------|------|
| (см) или Прыжки в длину с места (см) | 2 семестр | 4.80 | 4.45 | 4.20 |
| | 1-2 семестр | 230 | 210 | 190 |
| Метание гранаты 700г(м) | 1 семестр | 38 | 34 | 32 |
| | 2 семестр | 40 | 35 | 32 |
| Прыжки в высоту (см) | 1 семестр | 1.25 | 1.20 | 1.15 |
| | 2 семестр | 1.30 | 1.25 | 1.20 |

РАЗДЕЛ Волейбол

Контрольные нормативы

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

Используемый инвентарь: волейбольный мяч, сетка, свисток.

Критерии оценки

| задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|--|--|---|--|---|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз) | 20 | 15 | 10 | 10 |
| 2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз); | 20 | 15 | 10 | 10 |
| 3. Поддача 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. |

2 семестр

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

Контрольные нормативы

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

Критерии оценки

| задание | Зачёт 2 семестра | | | Не зачет |
|---------|------------------|--|--|----------|
| | | | | Не зачет |
| | | | | |

| | «5» | «4» | «3» | «2» |
|--|---|---|---|---|
| 1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. | Без потерь выполняют передачи с попаданием в корзину | С одной потерей выполняют передачи – бросок в корзину | Без потерь выполняют передачи, не попадая в корзину | Не знают правильной техники выполнения передачи |
| 2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние. | 5 | 4 | 3 | 1 |
| 3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении. | Ведение на скорости- правильная техника- попадает в корзину | Ведение на скорости - правильная техника- не попадает в корзину | Ведение медленное –не попадает в корзину | Не знают правильной техники выполнения ведения |
| 5.Игра: (1.выход на свободное место-получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне) | Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании | Выполняет два действия перечисленные в задании | Выполняет одно действие перечисленное в задании | Не понимает, где он находится |

РАЗДЕЛ. Гимнастика

Контрольные нормативы. Юноши

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

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

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

4.*Акробатика*. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м.

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

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

Критерии оценки

| задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|---|---|---|--|------------------------------|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. <i>Перекладина(средняя)</i> . 1.Подъем 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, перечисленные 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 | Выполняет всё технически правильно | Выполняет всё технически правильно с небольшими | Выполняет два элемента, перечисленных в задании | Ничего не выполняет |

| | | | | |
|--|---|---|--|---|
| Брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз) | 3-3-3 | ошибками 2-3-2 | 2-2-2 | 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

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

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

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

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

Критерии оценки

| Задание | Зачет 2 семестра | | | Не зачет |
|--|---|--|---|---|
| | «5» | «4» | «3» | «2» |
| 1. <i>Акробатика</i> . 1. И. П. – о. с., Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие, держать, 2. скрестный поворот, кувырок вперед, кувырок вперед с прямыми ногами в сед, 3. наклон вперед, перекат в стойку на лопатках, 4. кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). И – о.с. | Выполняет всё технически правильно | Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты) | Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты) | Выполняет два элемента, перечисленные в задании |
| 2. <i>Прыжок</i> . Конь в ширину, высота 115 см. Прыжок согнув ноги. Или прыжки на скакалке в течении 5мин (раз) | 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> | <p>Выполняет всё технически правильно</p> | <p>Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет амплитуды движения)</p> | <p>Выполняет три элемента, перечисленных в задании</p> | <p>Выполняет два элемента, перечисленные в задании</p> |
|---|---|--|--|--|