

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 16.04.2024 13:30:44
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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
(электроподвижной состав)

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 БД.5 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 брусках, 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. Поддача мяча. Игра. Обучение и совершенствование техники подачи мяча. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.18	Волейбол. Поддача мяча. Игра. Совершенствование техники подачи мяча с применением в игре. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.19	Волейбол. Поддача мяча. Зачет. Совершенствование и контроль подачи мяча. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.20	Волейбол. Техника, тактика нападения. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.21	Волейбол. Техника, тактика нападения. Игра. Зачет. Совершенствование технических и тактических действий в нападении. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.22	Волейбол. Техника, тактика защиты. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в защите. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.23	Волейбол. Техника, тактика защиты. Игра. Зачет. Совершенствование технических и тактических действий в защите. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.24	Волейбол. Техника, тактика защиты и нападения. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении и в защите. /Пр/	1	2		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения

2.25	Волейбол. Игра. Совершенствование технических и тактических действий в нападении и в защите. /Пр/	1	1		Л1.1 Э1 Э3 Э4	Игровые методы обучения
2.25.1	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. Ковьялева, 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 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
(электроподвижной состав)**

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 (см) или Прыжки в длину с места (см)	1 семестр	4.50	4.20	4.00
	2 семестр	4.80	4.45	4.20
	1-2 семестр	230	210	190
Метание гранаты 700г(м)	1 семестр	38	34	32
	2 семестр	40	35	32
Прыжки в высоту (см)	1 семестр	1.25	1.20	1.15
	2 семестр	1.30	1.25	1.20

РАЗДЕЛ Волейбол

Контрольные нормативы

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах
2. 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 «2»
	«5»	«4»	«3»	
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 1 м.

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

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

Критерии оценки

задание	Зачет 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. <i>Перекладина(средняя)</i> . 1.Подъем 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, перечисленные 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, пережат в стойку на лопатках, кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). Встать – о.с.

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

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

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

Критерии оценки

Задание	Зачет 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	
1. <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, пережат в стойку на лопатках, 4. кувырок назад через плечо в равновесие на колене (держать). И – о.с.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	Выполняет три элемента, перечисленные в задании, с небольшими ошибками (согнутые ноги, носки не оттянуты)	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>
---	---	--	--	--