

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 16.04.2024 16:53:21
Уникальный программный ключ:
7f8c45cd5b5599e575ef49afdc475b4579d2cf61

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

Зам. директора по УР
ПримИЖТ – филиала ДВГУПС в
г. Уссурийске



Мелешко Л.А.

01.06.2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Физическая культура и спорт

для специальности 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

специализация: Магистральный транспорт

Составитель: преподаватель Мамедова Л.А.

Обсуждена на предметно-методической комиссии ФВО

Протокол № 05 от 11.05.2022

Обсуждена на заседании методической комиссии ПримИЖТ

Протокол № 07 от 01.06.2022

г. Уссурийск
2022 г.

Рабочая программа дисциплины Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 27.03.2018 № 216

Квалификация **инженер путей сообщения**

Форма обучения **заочная**

ОБЪЕМ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В ЗАЧЕТНЫХ ЕДИНИЦАХ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ, ВЫДЕЛЕННЫХ НА КОНТАКТНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ПРЕПОДАВАТЕЛЕМ (ПО ВИДАМ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ) И НА САМОСТОЯТЕЛЬНУЮ РАБОТУ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Часов по учебному плану	72	Виды контроля на курсах:
в том числе:		зачёты с оценкой (курсе) 3
контактная работа	2	
самостоятельная работа	66	
часов на контроль	4	

Распределение часов дисциплины по семестрам (курсам)

Курс	3		Итого	
	уп	рп		
Лекции	2	2	2	2
Итого ауд.	2	2	2	2
Контактная работа	2	2	2	2
Сам. работа	66	66	66	66
Часы на контроль	4	4	4	4
Итого	72	72	72	72

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Код дисциплины:	Б1.О.05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	Экология
2.1.2	Философия
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (модуля) необходимо как предшествующее:
2.2.1	Промышленный транспорт
2.2.2	Преддипломная практика

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

УК-7: Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

Знать:

виды физических упражнений; роль и значение физической культуры в жизни человека и общества; научно - практические основы физической культуры, профилактики вредных привычек и здорового образа и стиля жизни.

Уметь:

применять на практике разнообразные средства физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья и психофизической подготовки; использовать средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни.

Владеть:

средствами и методами укрепления индивидуального здоровья для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности.

4. СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ), 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	Инте ракт.	Примечание
	Раздел 1. Практические занятия						
1.1	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. Физическая культура личности. Основы здорового образа жизни студента. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. /Лек/	3	2	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	Лекция визуализация

1.2	Совершенствование техники передачи и ловли мяча в движении. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.3	Совершенствование техники ловли и передачи мяча на месте и в движении с броском в кольцо. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Игра. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.4	Обучение технике финтов, защитных и атакующих действий для оптимизации работоспособности. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.5	Совершенствование тактических действий в защите и нападении. Игра. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.6	Обучение и совершенствование техники упражнений в акробатике, на опорном прыжке. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, ее социально-биологические основы. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2	0	
1.7	Обучение технике упражнений на брусках, перекладине. Физическая культура личности. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2	0	
1.8	Совершенствование техники упражнений на брусках, перекладине. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2	0	
1.9	Совершенствование техники упражнений на опорном прыжке, акробатике. Основы здорового образа жизни студента. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2	0	
1.10	Совершенствование техники упражнений на опорном прыжке, брусках для профессиональной подготовки студентов. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2	0	
1.11	Совершенствование техники упражнений на перекладине, акробатике. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2 Л1.1Л2.1 Э1 Э2	0	
1.12	Совершенствование бега на 100 м. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	

1.13	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега. ОФП.Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. /Ср/	3	4	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.14	Совершенствование бега на 2000-3000м для здорового образа жизни студента. /Ср/	3	6	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.15	Совершенствование бега на 2000-3000м для здорового образа жизни студента. /Ср/	3	6	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.16	Совершенствование бега на 2000-3000м для здорового образа жизни студента. /Ср/	3	6	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
1.17	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Контр.раб./	3	2	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	
Раздел 2. Контроль							
2.1	Зачёт с оценкой /ЗачётСОц/	3	2	УК-7	Л1.2Л2.1 Э1 Э2	0	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре. Гимнастика: учебное пособие	Б. м., 2019,
Л1.2	Бишаева А.А.	Физическая культура: учебник	Москва: АКАДЕМИЯ, 2015,

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Письменский И.А.	Физическая культура: Учебник для академического бакалавриата	Москва: Изд-во "Юрайт", 2016,

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

Э1	ЭБС «Университетская библиотека онлайн»№	https://biblioclub.ru/
Э2	ЭБС «BOOK.ru»№0320100022219000007 ПримИЖТ от04.03.2019	http://xn--b1aq1a.ru/

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

6.3.1 Перечень программного обеспечения

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

6.3.2 Перечень информационных справочных систем

Электронный каталог научно-технической библиотеки ДВГУПС: <http://ntb.festu.khv.ru/>; <http://edu.dvgups.ru/>.

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

Аудитория	Назначение	Оснащение

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

8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Студенты, занимающиеся по дисциплине «Физическая культура и спорт», выполнившие рабочую учебную программу, сдают зачетные требования по данной дисциплине.

В качестве критериев результативности учебно-тренировочных занятий выступают показатели, основанные на использовании двигательной активности, регулярности посещения занятий (не менее 76%), и своевременной сдачи обязательных тестов по физической подготовленности.

Критерием успешности освоения учебного материала является экспертная оценка преподавателя, учитывающая регулярность посещения учебных занятий и результатов соответствующих тестов.

Оценка выполнения тестов общей физической и профессионально-прикладной подготовленности определяется по среднему количеству баллов, набранных во всех тестах, при условии выполнения каждого из запланированных тестов не ниже чем на один балл.

Общая оценка за семестр определяется как среднее арифметическое положительных оценок по всем показателям. Студенты с ограниченными возможностями здоровья выполняют контрольные тесты с учетом показаний и противопоказаний в зависимости от характера и степени отклонения в состоянии здоровья. Основным критерием положительной оценки является посещаемость и улучшение показателей тестов в процессе обучения. Студенты специальных учебных групп выполняют определенные тесты для оценки их физической и профессионально-прикладной подготовленности.

Студенты, освобожденные от практических занятий на длительный срок (1 семестр), пишут тестовые задания связанные с пропущенной тематикой занятий для промежуточной аттестации. При подготовке к зачету необходимо ориентироваться на рабочую программу дисциплины, нормативную, учебную и рекомендуемую литературу.

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и др. платформы). Учебные занятия с применением ДОТ проходят в соответствии с утвержденным расписанием). Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Элективные курсы по физической культуре и спорту

специальность 23.05.04 Эксплуатация железных дорог

Формируемые компетенции: УК-7

1. Описание показателей, критериев и шкал оценивания компетенций.

1.1. Показатели и критерии оценивания компетенций

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

1.2. Шкалы оценивания компетенций при сдаче зачёта

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

Высокий уровень	<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. Компетенции обучающегося оцениваются следующим образом:

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

Владеть	Неспособность самостоятельно проявить навык решения поставленной задачи по стандартному образцу повторно.	Обучающийся демонстрирует самостоятельность в применении навыка по заданиям, решение которых было показано преподавателем	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения заданий, аналогичных тем, которые представлял преподаватель, и при его консультативной поддержке в части современных проблем.	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение навыка решения известных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей
---------	---	---	---	--

2. Перечень примерных вопросов к зачету (УК-7)

Перечень вопросов:

1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. Ее социально-биологические основы.
2. Физическая культура и спорт как социальные феномены общества.
3. Законодательство Российской Федерации о физической культуре и спорте.
4. Физическая культура личности.
5. Основы здорового образа жизни студента.
6. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности.
7. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания.
8. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.
10. Основы методики самостоятельных занятий и самоконтроль за состоянием своего организма.

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

3.1. Примерные задания тестов (УК-7)

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 среднюю дистанцию 800 м

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

5 задание - Метание гранаты весом 500 гр.

6 задание - Прыжки в высоту способом «перешагивание (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	16.8	17.2
3*10м (сек)	1-2 семестр	8.9	9.3	9.7
Бег 800м(мин)	1 семестр	3.30	3.40	3.50

	2 семестр	3.30	3.40	3.50
Бег 2000м(мин) Или 6-ти мин бег(м)	1 семестр	10.30	11.30	12.00
	2 семестр	10.30	11.00	11.40
	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	3.60	3.40	3.20
	1-2 семестр	185	165	145
Метание гранаты (500г.)(м)	1 семестр	20	17	14
	2 семестр	21	18	15
Прыжки в высоту (м)	1 семестр	1.10	1.05	0.95
	2 семестр	1.10	1.05	1.00

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 среднюю дистанцию 1000 м

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

5 задание - Метание гранаты весом 700 гр.

6 задание - Прыжки в высоту способом «перешагивание» (м)

Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек) или Челночный бег 3*10м (сек)	1 семестр	14.5	15.0	15.3
	2 семестр	14.3	14.5	15.0
	1-2 семестр	7.3	8.0	8.3
Бег 1000м (мин)	1 семестр	3.40	3.50	4.10
	2 семестр	3.30	3.45	4.10
Бег 3000м (мин) или 6-ти мин бег (м)	1 семестр	14.30	15.00	15.30
	2 семестр	14.00	14.30	15.00
	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. Подача 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 по волейболу	Зачет			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)	20	15	10	10
Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);	20	15	10	10
Подача нижняя или верхняя прямая (из 5 подач)	4	3	2	1
Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ

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 по баскетболу	Зачёт			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
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
Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние.	5	4	3	1
Выполнять ведение мяча на месте и в движении.	Ведение на скорости- правильная тех-	Ведение на скорости - правильная техни-	Ведение медленное –не попадает в корзи-	Не знают правильной техники выпол-

	ника- попадает в корзину	ка- не попадает в корзину	ну	нения ведения
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 115 см). Прыжок, согнув ноги; прыжок ноги врозь - через коня в ширину.
4. Акробатика. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м.
Акробатическая комбинация: 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 по гимнастике (юноши)	Зачет			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Перекладина(средняя). Комбинация выполнения упражнений на перекладине: Подъем переворотом из виса стоя толчком двумя ногами; оборот назад в упоре, соскок дугой. Или подъем переворотом на перекладине (раз)	Выполняет всё технически правильно 3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 2	Выполняет один элемент, перечисленный в задании 1	Ничего не выполняет 0
Брусья. Комбинация выполнения упражнений на брусьях: 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. Или Брусья – сгибание рук в упоре на брусьях с продвижением (раз)	Выполняет всё технически правильно 3-3-3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 2-3-2	Выполняет два элемента, перечисленных в задании 2-2-2	Ничего не выполняет 1-1-1
Прыжок (высота снаряда 120 см). 1. Опорный прыжок, через коня согнув ноги; 2. Опорный прыжок через коня прыжок ноги врозь – через коня в ширину.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками	Выполняет один элемент, перечисленный в задании	Выполняет 100 прыжков на скакалке

(или)	500	400	300	100
Прыжки на скакалке 300-500раз				
Акробатика. Акробатическая комбинация: Равновесие на правой (левой) ноге, 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. Выполнить кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м.	Выполняет все 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. Акробатическая комбинация: Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие (держат), 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 (держат), мост, из моста в упор присев переворотом, прыжок вверх прогнувшись.
2. Прыжок. Конь в ширину, высота 110 см. Прыжок, согнув ноги. Или прыжки на скакалке (300-500раз)

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

Критерии оценки

задание	Зачет			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
Акробатика.Акробатическая комбинация: Махом правой (левой) ногой вперед поворот кругом в равновесие, 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 (держат), мост, из моста в упор присев переворотом, прыжок вверх прогнувшись.	Выполняет все технически правильно	Выполняет все 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
Прыжок. Конь в ширину, высота 115 см. Опорный прыжок через коня согнув ноги. Или прыжки на скакалке в	Выполняет все технически правильно	Выполняет все технически правильно с небольшими ошибками (нет фазы полета до и после отталкивания руками)	Выполняет прыжок в упор присев, соскок. Прогнувшись.	Выполняет только отталкивание на мостике
	500	400	300	100

течении 5мин (раз)				
--------------------	--	--	--	--

Перечень тестовых вопросов по дисциплине:

1. Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке?
 1. 7 человек
 2. 6 человек
 3. 5 человек
 4. 8 человек
2. Какова длительность одной партии в волейболе?
 1. 20 минут
 2. до счета 15
 3. 30 минут
 4. до счета 25
3. Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции - это:
 1. высокий старт
 2. старт с опорой на одну руку
 3. низкий старт
 4. по желанию
4. К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния:
 1. до 100 м включительно
 2. свыше 400 м
 3. до 400 м включительно
 4. до 200м включительно
5. При беге на длинные дистанции применяют:
 1. высокий старт
 2. низкий старт
 3. старт с опорой на руку
 4. на усмотрение спортсмена
6. Какое количество игроков одной команды может находиться на площадке при игре в волейбол?
 1. 5
 2. 6
 3. 7
 4. 8
7. Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время")?
 1. 40 минут
 2. 45 минуты
 3. 60 минут
 4. 30 минут
8. Какие виды подач бывают в волейболе?
 1. косая
 2. верхняя прямая
 3. слабая
 4. броском
9. Каковы размеры баскетбольной площадки?
 1. 26*14 м
 2. 28*15 м
 3. 23*12 м
 4. 20*20 м
10. Каковы размеры волейбольной площадки?
 1. 9*18 м
 2. 12*10 м
 3. 8*14 м

4. 10*10 м

11. Какова зона передачи эстафетной палочки в эстафете 4x100 метров?

1. 30 м
2. 25 м
3. 15 м
4. 20 м

12. В какой спортивной игре, изобретенной, в 1895 году в США В.Морганом на площадке играют команды, состоящие из 6 человек?

1. волейбол
2. баскетбол
3. футбол
4. гандбол

13. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)?

1. передача
2. подача
3. удар
4. прямая передача

14. Бег по пересеченной местности - это:

1. эстафета
2. кросс
3. спринт
4. марафон

15. Сколько человек входит в команду классических эстафет?

1. 4 человека
2. 6 человек
3. 8 человек
4. 5 человека.

16. Легкая атлетика включает:

1. плавание и стрельбу
2. бег и прыжки
3. гимнастику и акробатику
4. армрестлинг и биатлон.

17. В легкую атлетику не входят:

1. метания
2. толкания
3. опорный прыжок
4. прыжки

18. В спортивную гимнастику не входят:

1. упражнения на канате
2. упражнения на коне
3. упражнения на бревне
4. упражнения на кольцах

19. Эстафетную палочку передают:

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

20. С низкого старта бегут дистанцию:

1. 1000 м
2. 800 м
3. 400 м
4. 1500 м

21. С высокого старта бегут дистанцию:

1. 1500 м
 2. 400 м
 3. 100 м
 4. 60 м.
22. В художественную гимнастику входят:
1. упражнения с предметами
 2. упражнения на снарядах
 3. упражнения с отягощением
 4. лечебные упражнения
23. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после:
1. четырех персональных замечаний
 2. пяти персональных замечаний
 3. шести персональных замечаний
 4. не удаляется вообще
24. Сколько очков дается в баскетболе за брошенный штрафной бросок?
1. зависит от дальности броска
 2. одно очко
 3. два очка
 4. три очка
25. Бег на длинные дистанции развивает:
1. скорость
 2. прыгучесть
 3. координацию
 4. выносливость
26. Бег на короткие дистанции развивает:
1. выносливость
 2. прыгучесть
 3. координацию
 4. быстроту
27. Циклическим видом легкой атлетики является:
1. метание молота
 2. прыжки в длину
 3. прыжки в высоту
 4. бег на 100 м
28. На каких спортивных снарядах не проводятся соревнования по спортивной гимнастике среди женщин
1. кольца, конь
 2. вольные упражнения и опорный прыжок
 3. упражнения с булавами
 4. бревно и брусья
29. По какой шкале оценивается выполнение упражнений в спортивной гимнастике
1. 10 – бальной
 2. 5 – бальной
 3. 8 – бальной
 4. 100 – бальной
30. Сколько длится овертайм в баскетболе?
1. 5 – минут;
 3. 10 – минут
 4. 15 – минут
 5. 8 – минут
31. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:
1. ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья
 2. ходьба, бег, прыжки и метания
 3. бег, прыжки, кросс

4. ходьба, метания

31. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ...
 1. сильное выталкивание ногами
 2. разноименная работа рук
 3. быстрое выпрямление туловища
 4. активная работа рук
32. К циклическим движениям относятся:
 1. прыжки, метания
 2. ходьба, бег
 3. бег, прыжки
 4. ходьба, метания
33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется:
 1. на 4 фазы (перечислить) старт, стартовый разбег, бег по дистанции и финиширование
 2. на 3 фазы (перечислить) старт, стартовый разбег и финиширование
 3. на 2 фазы (перечислить) старт, и финиширование
 4. на 5 фаз (перечислить) старт, стартовый разбег, бег по дистанции, обгон и финиширование.
34. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи?
 1. наложение холода
 2. наложение тугой повязки
 3. согревание поврежденного места
 4. обращение
35. Результат в прыжках в длину зависит от:
 1. начальной скорости и угла вылета
 2. начальной скорости и угла отталкивания
 3. начальной скорости и угла атаки.
 4. начальной скорости
36. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от:
 1. максимальной скорости разбега и отталкивания
 2. способа прыжка
 3. быстрого выноса маховой ноги
37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя...
 1. упражнения с отягощениями
 2. повторное пробегание коротких отрезков
 3. большое количество общеразвивающих упражнений
 4. горячий душ
38. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике
 1. во второй половине дня
 2. сразу после еды
 3. через 1-2 часа после еды
39. Бег на средние и длинные дистанции начинается...
 1. с низкого старта
 2. с высокого старта
 3. с хода
 4. с опорой на одну руку
40. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития
 1. выносливости
 2. координации движений
 3. прыгучести
 4. быстроты
41. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

1. экономии сил
 2. улучшению спортивного результата
 3. травмам
42. Нельзя проводить тренировку, если ...
1. плохая погода
 2. плохое настроение
 3. повышена температура тела
43. Завершающая фаза прыжка в длину?
1. приземление
 2. разбег
 3. прыжок
44. Метание диска выполняется с разбега в форме:
1. поворота
 2. скачка
 3. бега по прямой
 4. скачка и поворота
45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует:
1. (перечислить) “согнув ноги”,
 2. (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”
 3. (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”
 4. (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”, “мельница”
46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит
1. бег на короткие дистанции
 2. бег на средние дистанции
 3. бег на длинные дистанции
47. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется по отношению к планке
1. по прямой, а затем по дуге
 2. по дуге
 3. под углом 30-40 градусов
 4. под углом 90 градусов
48. Розыгрыш мяча после, которого начинается баскетбольный матч, осуществляется в результате
1. сбрасывания спорного броска в центре круга
 2. жеребьевки
 3. по решения судьи
 4. взаимной договоренности капитанов команд.
49. Сколько секунд дается на подачу после свистка судьи в волейболе?
1. 8
 2. 5
 3. 3
 4. 10
50. Какие способности развиваются в большей степени при занятиях баскетболом?
1. принятие быстрых решений
 2. ведение мяча
 3. глазомер, широкое поле зрения
 4. все перечисленное верно

Жесты судьи в виде спорта баскетбол

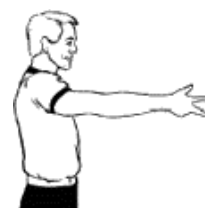
51. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:

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

52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:



1. спорный мяч
 2. три очка
 3. одно очко
 4. замену игрока
53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
1. три очка
 2. нарушение правил трёх секунд
 3. замену игрока
 4. фол номеру 3



54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи
1. фол в нападении
 2. нарушение правил трёх секунд
 3. замену игрока
 4. минутный перерыв



4. Оценка ответа обучающего на вопросы зачёта

Элементы оценивания	Содержание шкалы оценивания			
	Неудовлетворительно	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
	Не зачтено	Зачтено	Зачтено	Зачтено
Соответствие ответов формулировкам вопросов (заданий)	Полное несоответствие по всем вопросам	Значительные погрешности	Незначительные погрешности	Полное соответствие
Структура, последовательность и логика ответа. Умение четко, понятно, грамотно и	Полное несоответствие критерию.	Значительное несоответствие критерию	Незначительное несоответствие критерию	Соответствие критерию при ответе на все вопросы.
Знание нормативных, правовых документов и специальной литературы	Полное незнание нормативной и правовой базы и специальной литературы	Имеют место существенные упущения (незнание большей части из документов и специальной литературы по названию,	Имеют место несущественные упущения и незнание отдельных (единичных) работ из числа обяза-	Полное соответствие данному критерию ответов на все вопросы.
Умение увязывать теорию с практикой, в том числе в области профессиональной работы	Умение связать теорию с практикой работы не проявляется.	Умение связать вопросы теории и практики проявляется редко	Умение связать вопросы теории и практики в основном проявляется.	Полное соответствие данному критерию. Способность интегрировать знания и привлекать сведения из раз-

<p>Качество ответов на дополнительные вопросы</p>	<p>На все дополнительные вопросы преподавателя даны неверные ответы.</p>	<p>Ответы на большую часть дополнительных вопросов преподавателя даны неверно.</p>	<p>1. Даны неполные ответы на дополнительные вопросы преподавателя. 2. Дан один неверный ответ на</p>	<p>Даны верные ответы на все дополнительные вопросы преподавателя.</p>
---	--	--	---	--