


Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна
Должность: Заместитель директора по учебной работе
Дата подписания: 11.10.2024 09:20:51
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
05.06. 2024

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Дисциплины: **ООД. 05** Физическая культура

Для специальности: **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных
дорог (вагоны).

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

Составитель: Мамедова Л.А.

Обсуждена на заседании ПЦК: ПримИЖТ – специальности 08.02.01 «Строительство и
эксплуатация зданий и сооружений» 23.02.08 «Строительство железных дорог, путь и
путевое хозяйство»

Протокол 08.05.2024 № 5

Председатель ПЦК

Луцык А.А.

Уссурийск
2024

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

Квалификация **Техник**

Форма обучения **очная**

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

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

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

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

Аннотации дисциплины (МДК, ПМ)

Знания о физической культуре. Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития человека, её связь с условиями жизни и деятельности. Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.

Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Способы самостоятельной двигательной деятельности.

Физкультурно-оздоровительные мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.

Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.

Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания. Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.

Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.

Футбол. Техники игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил

игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

Баскетбол. Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в баскетбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью, с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и

назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности.

Здоровый образ жизни современного человека. Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.

Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности. Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.

Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное наполнение. Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности. Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.

Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.

Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.

Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.

Способы самостоятельной двигательной деятельности. Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения (методика Э. Джекобсона, аутогенная тренировка И. Шульца, дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой, синхροгимнастика по методу «Ключ»).

Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.

Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.

Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне». Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания.

Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки.

Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой.

Общая физическая подготовка. Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и прыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в виси и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска неопределённых тяжестей (сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другое).

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорением по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя прыжки на разную высоту и длину, по разметке, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Гимнастика. Развитие гибкости. Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Лёгкая атлетика. Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным

ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

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

Код дисциплины	ООД. 05
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	ОПОП не предусмотрены
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее: ОПОП не предусмотрены

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

3.1	Цели изучения дисциплины:
3.1.1	Развитие у обучающихся двигательных навыков
3.1.2	Совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности
3.1.3	Гармоничное физическое развитие
3.1.4	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально – культурных ценностей и традиций
3.1.5	Формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста
В результате освоения дисциплины (МДК, ПМ) обучающийся должен:	
3.2	Знать:
3.2.1	Правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, социального и техногенного характера
3.2.2	Знать основы здорового образа жизни, физические упражнения в обеспечении здоровья
3.2.3	Знать физические упражнения разной функциональной направленности
3.2.4	Знать технические приемы и двигательные действия базовых видов спорта
3.2.5	Знать потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельности

3.3	Уметь:
3.3.1	Уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
3.3.2	Уметь сохранять эмоциональную устойчивость в опасных и чрезвычайных ситуациях
3.3.3	Уметь самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений
3.4	Владеть:
3.4.1	современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
3.4.2	основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств
3.4.3	физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
3.4.4	техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата
3.4.5	овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений;
3.4.6	доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
3.4.7	доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
3.4.8	доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.
3.5 Освоить общие и профессиональные компетенции	
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	<p>- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию.</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>- сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психологическому здоровью.</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация: - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его,</p>

	<p>брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способность формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> <p>Дисциплинарные:</p> <p>- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).</p>
--	---

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/	Семе стр / Курс	Часо в	Компетен- ции	Литератур а	Примечан ие
	Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Физическая культура как социальное явление. Истоки возникновения культуры как социального явления, характеристика основных направлений её развития (индивидуальная, национальная, мировая). Культура как способ развития	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

<p>человека, её связь с условиями жизни и деятельности.</p> <p>Физическая культура как явление культуры, связанное с преобразованием физической природы человека.</p> <p>Характеристика системной организации физической культуры в современном обществе, основные направления её развития и формы организации (оздоровительная, прикладно-ориентированная, соревновательно-достиженческая).</p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе Советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации.</p> <p>Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.</p> <p>Законодательные основы развития</p>					
---	--	--	--	--	--

	<p>физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ, Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 373-ФЗ.</p> <p>Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание. /Пр/</p>					
2.1	<p>Раздел 2. Способы самостоятельной двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительные</p>	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

<p>мероприятия в условиях активного отдыха и досуга. Общее представление о видах и формах деятельности в структурной организации образа жизни современного человека (профессиональная, бытовая и досуговая). Основные типы и виды активного отдыха, их целевое предназначение и содержательное наполнение.</p> <p>Кондиционная тренировка как системная организация комплексных и целевых занятий оздоровительной физической культурой, особенности планирования физических нагрузок и содержательного наполнения.</p> <p>Медицинский осмотр учащихся как необходимое условие для организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой. Контроль текущего состояния организма с помощью пробы Руфье, характеристика способов применения и критериев оценивания.</p> <p>Оперативный контроль в системе самостоятельных занятий</p>					
---	--	--	--	--	--

	кондиционной тренировкой, цель и задачи контроля, способы организации и проведения измерительных процедур. /Пр/					
	Раздел3. Физическое совершенствование.				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
3.1	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения оздоровительной гимнастики как средство профилактики нарушения осанки и органов зрения, предупреждения перенапряжения мышц опорно-двигательного аппарата при длительной работе за компьютером.</p> <p>Атлетическая и аэробная гимнастика как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. /Пр/</p>	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.1	<p>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная деятельность. Спортивные игры.</p> <p>Футбол. Техники игровых действий:</p>	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2,Э3	Занятия с применением затрудняющих условий

	вбрасывание мяча с лицевой линии, выполнение углового и штрафного ударов в изменяющихся игровых ситуациях /Пр/					
4.2	Футбол. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности /Пр/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2, Э3	Занятия с применени ем затрудняю щих условий
4.3	Футбол. Повторение правил игры в футбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности./Пр/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э, Э3	Занятия с применени ем затрудняю щих условий
4.4	Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе./Пр/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2 ,Э3	Занятия с применени ем затрудняю щих условий
4.5	Футбол. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой,	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2, Э3	Занятия с применени ем затрудняю щих

	по кругу, «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180 и 360. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметке на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперёд. /Пр/					условий
4.6	Футбол. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. /Пр/	1	4	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2, Э3	Занятия с применением затрудняющих условий
4.7	Футбол. Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд,	1	4	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л2.1, Э1,Э2,	Занятия с применением затрудняющих условий

	назад, в приседе, с продвижением вперёд). /Пр/					
4.8	Футбол. Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности. /Пр/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Л2.1,Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.10	Волейбол. Техника выполнения игровых действий: «постановка блока», атакующий удар (с места и в движении). /Пр/	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.11	Волейбол. Тактические действия в защите и нападении. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности /Пр/	1	4	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
4.12	Волейбол. Повторение правил игры в волейбол, соблюдение их в процессе игровой деятельности. Совершенствование основных технических приёмов	1	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	и тактических действий в условиях учебной и игровой деятельности. /Пр/					
	Раздел 5. Здоровый образ жизни современного человека.				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
5.1	<p>Роль и значение адаптации организма в организации и планировании мероприятий здорового образа жизни, характеристика основных этапов адаптации. Основные компоненты здорового образа жизни и их влияние на здоровье современного человека.</p> <p>Рациональная организация труда как фактор сохранения и укрепления здоровья. Оптимизация работоспособности в режиме трудовой деятельности.</p> <p>Влияние занятий физической культурой на профилактику и искоренение вредных привычек. Личная гигиена, закаливание организма и банные процедуры как компоненты здорового образа жизни.</p> <p>Понятие «профессионально-ориентированная физическая культура», цель и задачи, содержательное</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<p>наполнение.</p> <p>Оздоровительная физическая культура в режиме учебной и профессиональной деятельности.</p> <p>Определение индивидуального расхода энергии в процессе занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Взаимосвязь состояния здоровья с продолжительностью жизни человека. Роль и значение занятий физической культурой в укреплении и сохранении здоровья в разных возрастных периодах.</p> <p>/Пр/</p>					
5.2	<p>Профилактика травматизма и оказание первой помощи во время занятий физической культурой. Причины возникновения травм и способы их предупреждения, правила профилактики травм во время самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой.</p> <p>Способы и приёмы оказания первой помощи при ушибах разных частей тела и сотрясении мозга, переломах, вывихах и ранениях, обморожении, солнечном и тепловом ударах.</p> <p>/Пр/</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	Раздел 6. Способы самостоятельной двигательной деятельности.				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
6.1	<p>Современные оздоровительные методы и процедуры в режиме здорового образа жизни. Релаксация как метод восстановления после психического и физического напряжения, характеристика основных методов, приёмов и процедур, правила их проведения. Массаж как средство оздоровительной физической культуры, правила организации и проведения процедур массажа. Основные приёмы самомассажа, их воздействие на организм человека.</p> <p>Банные процедуры, их назначение и правила проведения, основные способы парения.</p> <p>/Пр/</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
6.2	<p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».</p> <p>Структурная организация самостоятельной подготовки к выполнению требований комплекса «Готов к труду и обороне», способы определения направленности её</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	тренировочных занятий в годичном цикле. Техника выполнения обязательных и дополнительных тестовых упражнений, способы их освоения и оценивания. /Пр//Пр/					
6.3	Самостоятельная физическая подготовка и особенности планирования её направленности по тренировочным циклам, правила контроля и индивидуализации содержания физической нагрузки. /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Раздел 7. Физическое совершенствование.				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
7.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний, целлюлита, снижения массы тела. Стретчинг и шейпинг как современные оздоровительные системы физической культуры: цель, задачи, формы организации. Способы индивидуализации содержания и физических нагрузок при планировании системной организации занятий кондиционной тренировкой. /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Раздел 8. Общая физическая				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	

	подготовка					
8.1	Развитие силовых способностей. Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и других). Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах. Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других). /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
8.2	Развитие скоростных способностей. Челночный бег. Бег по разметке с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10–15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Раздел 9. Баскетбол				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
9.1	Техника выполнения игровых действий: вбрасывание мяча с лицевой линии, способы овладения мячом при «спорном	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	мяче», выполнение штрафных бросков. Выполнение правил 3–8–24 секунды в условиях игровой деятельности. Закрепление правил игры в условиях игровой и учебной деятельности. /Пр/					
9.2	Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
9.3	Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<p>боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. /Пр/</p>					
9.4	<p>Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе. /Пр/</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
9.5	<p>Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег с «тенью» (повторение движений партнёра).</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения. /Пр/					
	Раздел 10. Гимнастика				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
10.1	Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
10.2	Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов для развития подвижности позвоночного столба.	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	/Пр/					
10.3	Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост). /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Раздел 11. Легкая атлетика.				Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	
11.1	Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересечённой местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа». /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
11.2	Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	<p>продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. /Пр/</p>					
11.3	<p>Бег с препятствиями. Бег в горку с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки. /Пр/</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
11.4	<p>Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. /ПР/</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
11.5	<p>Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.</p>	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий

	/Пр/					
11.6	Ускорение, переходящее в многоскоки, многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты. /Пр/	2	2	ОК 08	Л1.1,Л1.2, Э1,Э2	Занятия с применением затрудняющих условий
	Всего:		78			

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л1.1	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования	Москва: Юрайт, 2021.-424с.
Л1.2	Тиханова Е.И.	Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие	.- Москва: Юрайт,

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л 2.1	Мещеряков И.В.- Владивосток:	Построение учебно-тренировочного процесса и этапы подготовки по футболу: учебно-методическое пособие	Издательство ДВФУ, 2022.- 142 с.

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

Э 1	Виленский М.Я., Горшков А.Г.	Физическая культура: учебник	[Электронный ресурс] : учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2018г. — 214 с. — СПО. — ISBN 978-5-406-05081-1. - Режим доступа:
-----	------------------------------	------------------------------	---

			www.BOOK.ru
Э 2	Кузнецов В.С., Колодицкий Г.А	Физическая культура: учебник	Москва : КноРус, 2019. — 256 с.— ISBN 978-5-406- 05437-6. - Режим доступа: www.BOOK.ru
Э 3	Баршай В.М., Курьсь В.Н., Павлов И.Б—Режим доступа: https://book.ru/	Гимнастика: учебник	Москва: КноРус, 2021. .— ISBN 978- 5-406-08103-7. — 312 с. Режим доступа: https://book.ru/

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

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

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

В процессе прохождения дисциплины «Физическая культура» каждому студенту необходимо: – систематически посещать учебные занятия в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; – иметь спортивную форму и обувь, соответствующую виду занятий и погодным условиям; – соблюдать правила техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на открытой спортивной площадке; – стремиться повышать свою физическую подготовку и выполнять требования и нормы предусмотренные учебной программой; – соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания; – регулярно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику; самостоятельно заниматься физическими упражнениями и спортом, используя консультации преподавателя; – активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурно-спортивных мероприятиях в учебной группе, институте; осуществлять самоконтроль за состоянием здоровья, физического развития и физической подготовленностью. Дисциплина предусматривает практические занятия каждую неделю. Изучение курса

завершается дифференцированным зачетом. Практические занятия – важная часть профессиональной подготовки студентов. Основная цель проведения практических занятий - формирование у студентов здорового образа жизни путем приобретения практических навыков. Важнейшей составляющей любой формы практических занятий являются упражнения. Основное внимание уделяется формированию конкретных умений, навыков. Практические занятия тесно связаны с лекционным курсом и самостоятельной работой студентов и выполняют следующие задачи: – стимулируют изучение специальной литературы для совершенствования практических умений и навыков; – закрепляют знания, полученные в процессе обучения и самостоятельной работы над литературой; – расширяют объём профессионально значимых знаний, умений, навыков; – позволяют проверить правильность ранее полученных умений и навыков; – способствуют свободному оперированию терминологией; – предоставляют преподавателю возможность систематически контролировать уровень самостоятельной работы студентов. Практические занятия предусматривают освоение основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта. Подготовка студентов по дисциплине «Физическая культура» предполагает изучение курса на аудиторных занятиях и в процессе самостоятельной работы. С целью обеспечения успешного обучения обучающиеся должны самостоятельно готовиться к практическим занятиям по «Физической культуре»: ознакомиться с организацией и проведением занятий по основным видам спорта; разъяснить для себя технические элементы, трудные для понимания; подготовиться к практическим занятиям; систематизировать учебный материал, иметь представление о требованиях к уровню физической подготовки.

Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работающих :

Примерный комплекс утренней гимнастики:

1. Ходьба на месте с постепенным убыстрением темпа, в течение 1 минуты.
2. Исходное положение (ИП): руки к плечам.. На счет 1-4 круговые движения вперед; на счет 5-8 - то же назад. Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
3. ИП - основная стойка. 1- руки в стороны, взмах правой ногой в сторону - вдох; 2 - ИП; 3-4 - то же со взмахом левой ногой. 3-4 - ИП - вдох; 5-8 - то же влево. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
4. ИП - основная стойка. 1 - наклон вперед, руками достать пол; 2 - упор присев; 3 - положение счета <<1>>; 4- ИП. Повторить 8-10 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
5. ИП - руки в стороны. 1 - выпад правой ногой вперед, левая прямая сзади; 2-3 - руки на колено, два пружинистых движения вниз - выдох; 4 - вдох; 5-8 - то же левой ногой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.
6. ИП - упор лежа. 1-2 - согнуть руки; 3-4 - ИП. Повторить 6-12 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.
7. ИП - основная стойка 1-2 - присесть на одной ноге, не отрывая пятки от пола, другая нога вперед - выдох; 3-4 - ИП - вдох; 5-8 - то же на другой ноге. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
8. ИП - ноги врозь, руки на пояс. 1 - прыжком ноги вместе; 2 - прыжком ноги врозь. Выполнить 30-40 прыжков. Дыхание произвольное.
9. Ходьба на месте с постепенным замедлением темпа, в течение 1 минуты.

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся могут проводиться с применением ДОТ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

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

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

специальность **23.02.06** Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог
(вагоны).

Составитель: преподаватель Мамедова Л.А.

Уссурийск
2024

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

1.1. Показатели и критерии оценивания результатов освоения учебной дисциплины ОК 08

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

1.2. Шкалы оценивания результатов обучения при сдаче дифференцированного зачёта

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

<p>Повышенный уровень</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обнаружил полное знание учебно-программного материала; -успешно выполнил задания, предусмотренные программой; -усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; -показал систематический характер знаний учебно-программного материала; -способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно- программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности 	<p>Хорошо</p>
<p>Высокий уровень</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; -умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; -ознакомился с дополнительной литературой; -усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; -проявил творческие способности в понимании учебного материала. 	<p>Отлично</p>

Описание шкал оценивания

1.3. Результаты освоения учебной дисциплины обучающегося оцениваются следующим образом:

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

2. Перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации дифференцированный зачет ОК 08

РАЗДЕЛ Легкая атлетика ОК 08

Контрольные нормативы . Девушки

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3*10м. ОК 08

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места. ОК 08

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м ОК 08

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 800 м ОК 08

5 задание - Бег на длинную дистанцию 2000 м или 6-ти мин бег на выносливость ОК 08

6 задание - Метание гранаты весом 500 гр. ОК 08

7 задание - Прыжки в высоту (м) ОК 08

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

Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м(сек) или челночный бег 3*10м (сек)	1 семестр	16,8	17,0	17,5
	2 семестр	16,5	16,5	17,0
	1-2 семестр	8,9	9,3	9,7
Бег 400м(мин)	1 семестр	1,30	1,35	1,40
	2 семестр	1,25	1,30	1,40
Бег 800м(мин)	1 семестр	3,20	3,30	3,40
	2 семестр	3,10	3,20	3,30
Бег 2000м(мин)	1 семестр	10,30	11,30	12,00
	2 семестр	10,30	11,00	11,40
Или 6-ти мин бег(м)	1-2 семестр	1300	1050-1200	900

Прыжки в длину с разбега (м)	1 семестр	3.60	3.40	3.00
	2 семестр	3.80	3.50	3.50
или				
Прыжки в длину с места (см)	1-2 семестр	190	175	160
Метание гранаты (500г.)(м)	1 семестр	21	18	14
	2 семестр	21	18	15
Прыжки в высоту (м)	1 семестр	1,15	1,10	1,05
	2 семестр	1,20	1,15	1,10

Контрольные нормативы по легкой атлетике. Юноши ОК 08

1 задание - Бег 100 метров или челночный бег 3*10м.ОК 08

2 задание - Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» или прыжок в длину с места. ОК 08

3 задание - Бег на короткую дистанцию 400 м ОК 08,

4 задание - Бег на среднюю дистанцию 1000 м ОК 08

5 задание - Бег на длинную дистанцию 3000 м или 6-ти мин бег на выносливость ОК 08

6 задание - Метание гранаты весом 700 гр.ОК 08

7 задание - Прыжки в высоту (м) ОК 08

Критерии оценки:

Лёгкая атлетика	курс	оценка		
		«5»	«4»	«3»
Бег 100м (сек)	1 семестр	15.0	15.3	15.6
	2 семестр	14.8	15.0	15.3
или				
Челночный бег 3*10м (сек)	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 ОК 08

Контрольные нормативы

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

Используемый инвентарь: волейбольный мяч, сетка, свисток. ОК 08

Критерии оценки

Задание	Зачет 2 семестра			Не зачет
	«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. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)	4	3	2	1
4. Практическое судейство	в совершенстве знает и умеет на практике применять судейскую жестикуляцию.	в совершенстве знает жестикуляцию, немного путается в применении.	знает жестикуляцию и немного путается в применении	не знает жестикуляцию и боится свистка.

РАЗДЕЛ 3. БАСКЕТБОЛ ОК 08:

Контрольные нормативы

1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении. ОК 08
 2. Выполнять броски мяча: ближние, средние, штрафные, дальние ОК 08
 3. Выполнять ведение мяча на месте и в движении. ОК 08
 4. Выполнять и применять в игре технико-тактические действия нападения и защиты ОК 08
- (Игра: (выход на свободное место- получение мяча; ведение два шага бросок; держание игрока в тыловой зоне). ОК 08

Критерии оценки

задание	Зачёт 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
1. Выполнять передачи и ловли мяча на месте и в движении.	Без потерь выполняют передачи с 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	Ведение на скорости-	Ведение на скорости -	Ведение медленное –не	Не знают правильной

движении.	правильная техника- попадает в корзину	правильная техника- не попадает в корзину	попадает в корзину	техники выполнения ведения
5.Игра: (1.выход на свободное место- получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне)	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не понимает, где он находится

РАЗДЕЛ. Гимнастика ОК 08:

Контрольные нормативы. Юноши

1.Перекладина(средняя). Подъем переворотом из вися стоя толчком двумя. Оборот назад в упоре, соскок дугой. ОК 08

2.Брусья. Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, мах вперед, махом назад – соскок боком. ОК 08

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

4.Акробатика. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до 1 м. ОК 08

5.Равновесие, выпрямившись, махом одной, толчком другой - стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись. ОК 08

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

Критерии оценки

Задание	Зачет 2 семестра			Не зачет
	«5»	«4»	«3»	«2»
1.Перекладина(средняя). 1.Подъем переворотом из вися 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.Брусья. 1.Размахивание в упоре на руках, подъем разгибом в сед ноги врозь, 2.стойка на плечах – кувырок вперед в сед ноги врозь, 3.мах вперед, махом назад – соскок боком. Или Брусья – сгибание рук в упоре на брусьях (раз)	Выполняет всё технически правильно 3-3-3	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 2-3-2	Выполняет два элемента, перечисленных в задании 2-2-2	Ничего не выполняет 1-1-1

3. <i>Прыжок</i> (высота снаряда 120 см). 1. Прыжок согнув ноги; 2. прыжок ноги врозь – через коня в ширину. Или Прыжки на скакалке 300-500раз	Выполняет всё технически правильно 500	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками 400	Выполняет один элемент, перечисленный в задании 300	Выполняет 100 прыжков на скакалке 100
4. <i>Акробатика</i> . 1. Кувырок вперед с разбега через препятствие высотой до I м. 2. Равновесие, выпрямившись, 3. махом одной, толчком другой – стойка на руках, кувырок вперед в упор присев, 4. силой стойка на голове и руках, кувырок вперед в упор присев, прыжок вверх прогнувшись.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет три элемента, перечисленных в задании	Выполняет два элемента. Перечисленных в задании	Выполняет один элемент. Перечисленный в задании

Контрольные нормативы. Девушки ОК 08

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. ОК 08

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

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, 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.	Выполняет всё технически правильно	Выполняет всё технически правильно с небольшими ошибками (нет	Выполняет прыжок в упор присев, соскок. Прогнувшись.	Выполняет только отталкивание на мостике

Или прыжки на скакалке в течении 5мин (раз)	500	фазы полета до и после отталкивания руками) 400	300	100
---	-----	--	-----	-----

3. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

3.1. Примерные задания теста

1.Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке? ОК 08

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

2.Какова длительность одной партии в волейболе? ОК 08

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

3.Наиболее выгодный старт при беге на короткие дистанции – это ОК 08

- 1) высокий старт
- 2) старт с опорой на одну руку
- 3) низкий старт
- 4) по желанию

4.К бегу на короткие дистанции можно отнести расстояния ОК 08

- 1) до 100 м включительно
- 2) свыше 400 м
- 3) до 400 м включительно
- 4) до 200м включительно

5.При беге на длинные дистанции применяют ОК 08

- 1) высокий старт
- 2) низкий старт
- 3) старт с опорой на руку
- 4) на усмотрение спортсмена

6. Какое количество игроков одной команды может находиться на площадке при игре в волейбол ОК 08

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

7.Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время) ОК 08

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

8.Какие виды подач бывают в волейболе ОК 08

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

9.Каковы размеры баскетбольной площадки ОК 08

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

10.Каковы размеры волейбольной площадки ОК 08

- 1)9*18 м
- 2)12*10 м
- 3)8*14 м
- 4)10*10 м

11. Каков зона передачи эстафетной палочки в эстафете 4х100 метров ОК 08

- 1)30 м
- 2)25 м
- 3)15 м
- 4) 20 м

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

- 1)волейбол
- 2)баскетбол
- 3)футбол
- 4)гандбол

13. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол) ОК 08

- 1)передача
- 2)подача
- 3)удар
- 4)прямая передача

14. Бег по пересеченной местности – это ОК 08

- 1)эстафета
- 2)кросс

- 3)спринт
- 4)марафон

15. Сколько человек входит в команду классических эстафет ОК 08

- 1) 4 человека;
- 2) 6 человек;
- 3) 8 человек;
- 4) 5 человека.

16. Легкая атлетика включает. ОК 08

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

17. В легкую атлетику не входят ОК 08

- 1) метания;
- 2) толкания;
- 3) опорный прыжок;
- 4) прыжки.

18. В спортивную гимнастику не входят ОК 08

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

19. Эстафетную палочку передают ОК 08

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

20. С низкого старта бегут дистанцию ОК 08

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

21. С высокого старта бегут дистанцию ОК 08

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

22. В художественную гимнастику входят ОК 08

- 1) упражнения с предметами;
- 2) упражнения на снарядах;

- 3) упражнения с отягощением;
- 4) лечебные упражнения.

23. Удаление игрока с площадки в баскетболе происходит после ОК 08

- 1) четырех персональных замечаний;
- 2) пяти персональных замечаний;
- 3) шести персональных замечаний;
- 4) не удаляется вообще.

24. Сколько очков дается в баскетболе за брошенный штрафной бросок ОК 08

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

25. Бег на длинные дистанции развивает ОК 08

- 1) скорость;
- 2) прыгучесть;
- 3) координацию;
- 4) выносливость.

26. Бег на короткие дистанции развивает ОК 08

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

27. Циклическим видом легкой атлетики является ОК 08 :

- 1) метание молота;
- 2) прыжки в длину;
- 3) прыжки в высоту;
- 4) бег на 100 м.

28. На каких спортивных снарядах не проводятся соревнования по спортивной гимнастике среди женщин ОК 08

- 1) Кольца, конь;
- 2) Вольные упражнения и опорный прыжок
- 3) Упражнения с булавами;
- 4) Бревно и брусья

29. По какой шкале оценивается выполнение упражнений в спортивной гимнастике ОК 08

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

30. Сколько длится овертайм в баскетболе ОК 08

- 1) 5 – минут;
- 2) 10 – минут;
- 3) 15 – минут
- 4) 8 – минут

3. Тестовые задания по дисциплине вопросы 31-54

31. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения, ОК 08

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

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

31. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ... ОК 08

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

32. К циклическим движениям относятся ОК 08

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

33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется ОК 08

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

34. Какое из перечисленных действий является неправильным при оказании помощи? ОК 08

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

35. Результат в прыжках в длину зависит от: ОК 08

- 1) начальной скорости и угла вылета
- 2) начальной скорости и угла отталкивания
- 3) начальной скорости и угла атаки.
- 4) начальной скорости

36. Результат в прыжках в длину на 80-90% зависит от ОК 08

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

37. Специальная разминка бегуна перед соревнованиями включает в себя... ОК 08

- 1) упражнения с отягощениями;

- 2) повторное пробегание коротких отрезков;
- 3) большое количество общеразвивающих упражнений;
- 4) горячий душ.

38. Не рекомендуется проводить тренировки по легкой атлетике ОК 08

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

39. Бег на средние и длинные дистанции начинается... ОК 08

- 1) с низкого старта;
- 2) с высокого старта;
- 3) с хода;
- 4) с опорой на одну руку.

40. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...ОК 08

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

41. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к ОК 08

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

42. Нельзя проводить тренировку, если ... ОК 08

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

43. Завершающая фаза прыжка в длину? ОК 08

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

44. Метание диска выполняется с разбега в форме: ОК 08

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

45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует: ОК 08

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

46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит ОК 08

- 1) бег на короткие дистанции;

- 2) бег на средние дистанции;
- 3) бег на длинные дистанции.

47. Разбег в прыжках в высоту способом “перешагивание” выполняется по отношению к планке ОК 08

- 1) по прямой а затем по дуге
- 2) по дуге
- 3) под углом 30-40 градусов
- 4) под углом 90 градусов

48. Розыгрыш мяча после, которого начинается баскетбольный матч, осуществляется в результате ОК 08

- 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? ОК 08

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

50. Какие способности развиваются в большей степени при занятиях баскетболом? ОК 08

- 1) принятие быстрых решений
- 2) ведение мяча
- 3) глазомер, широкое поле зрения
- 4) все перечисленное верно

Жесты судьи в виде спорта баскетбол

51. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает: ОК 08

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



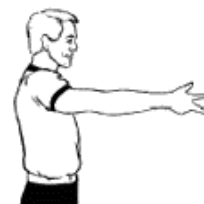
52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: (спорный мяч ОК 08)

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



53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: ОК 08

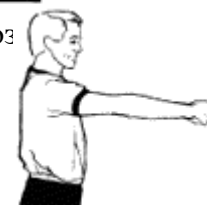
- 1) три очка
- 2) нарушение правил трёх секунд
- 3) замену игрока



- 4) фол номеру 3

54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает ОК 08

- 1) фол в нападении



- 2) нарушение правил трёх секунд
- 3) замену игрока
- 4) минутный перерыв

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

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