

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Мелешко Людмила Анатольевна

Должность: Заместитель директора по учебной работе

Дата подписания: 11.06.2024

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: ОГСЭ. 04 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: Герасимчук Е.А.

Обсуждена на заседании ПЦК: ПримИЖТ – специальности 08.02.01 «Строительство и
эксплуатация зданий и сооружений», 08.02.10 «Строительство железных дорог, путь, путевое
хозяйство»

Протокол 08.05.2024 г. №5

Председатель ПЦК

Луцык А.А.

Уссурийск
2024

Рабочая программа дисциплины ОГСЭ. 04 Физическая культура разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования по специальности 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог от 22.04.2014 приказ №388

Квалификация **техник**
 Форма обучения **очная**

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

Часов по учебному 336

в том числе:

обязательная 168

самостоятельная работа 168

консультации

Формы промежуточной аттестации:

другие 3, 5, 7

зачёт 4, 6

дифференцированный зачёт 8

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

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	3 (2.1)		4 (2.2)		5 (3.1)		6 (3.2)		7 (4.1)		8 (4.2)		Итого	
	Неделя		14		17		16		17		7		13	
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции, уроки			2	2									2	2
Практические	28	28	32	32	32	32	34	34	14	14	26	26	166	166
Итого ауд.	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	26	166	166
Контактная														
Сам. работа	28	28	34	34	32	32	34	34	14	14	26	24	168	168
Итого	56	56	68	68	64	64	68	68	28	28	52	48	336	336

1. АННОТАЦИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценность физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижение человеком жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление, восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Основы здорового образа и стиля жизни.

Здоровье человека как его ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни. Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности в зависимости от образа жизни человека. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекции индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих, в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания.

Выполнение комплексов дыхательных упражнений. Выполнение комплексов утренней гимнастики. Выполнение комплексов упражнений для глаз. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушении осанки в грудном и поясничном отделах, упражнения для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма. Самостоятельная работа студентов: выполнение комплексов утренней гигиенической гимнастики, соблюдение оптимальных режимов суточной двигательной активности на основе выполнения физических упражнений.

Учебно-практические основы формирования физической культуры личности. Общая физическая подготовка. Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания. Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности. Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. Подвижные игры.

Выполнение построений, перестроений, различных видов ходьбы, беговых и прыжковых упражнений, в том числе в парах, с предметами. Подвижные игры различной интенсивности. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение различных комплексов физических упражнений в процессе самостоятельных занятий.

Лёгкая атлетика. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности, эстафетные бег. Техника спортивной ходьбы. Прыжки в длину. На каждом занятии планируется решение задачи по разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий, а также воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой. Самостоятельная работа студентов: закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий в процессе самостоятельных занятий.

Волейбол. Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке. Поддача мяча: нижняя прямая, верхняя прямая, нижняя боковая. Прием мяча. Передачи мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановки игроков. Тактика игры в защите, в нападении, индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Баскетбол. Перемещение по площадке. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола. Броски мяча по кольцу с места и в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра.

Футбол. Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары про воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра.

Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений. Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Аэробика (девушки). Основные виды перемещений. Базовые шаги, движения руками, базовые с движениями руками.

Техника выполнения движение в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положение и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. Техника выполнения движений в фитбо-аэробике: общая характеристика, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений. Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий. На каждом занятии планируется разучивание, закрепление и совершенствование техники выполнения отдельных элементов и их комбинаций, теоретических сведений, воспитанию выносливости и координации в процессе занятий аэробикой, выполнение комбинаций аэробики различной интенсивности. Самостоятельная работа обучающихся: выполнение изучаемых и двигательных действий, связок, комбинаций, комплексов в процессе самостоятельных занятий.

Атлетическая гимнастика (юноши). Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений. Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентирования развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентирование развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастики на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. Разучивание, закрепление и совершенствование основных элементов техники выполнения упражнений на тренажерах, с отягощением. Воспитание двигательных качеств и способностей через выполнение комплексы атлетической гимнастики с направленным влиянием на развитие: силовых способностей, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей, гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой. Самостоятельная работа студентов: выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий.

Профессиональное ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудового дня.

Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для

проведения производственной гимнастики.

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, основных физических

Методические основы обучения различным видам физкультурно – спортивно деятельности. Методико–практические занятия. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Профессионально-прикладная физическая подготовка. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических качеств.

Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Военно-прикладная физическая подготовка. Строевая и физическая подготовка. Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю. Преодоление полосы препятствий. Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки, техники преодоления полосы препятствий. Самостоятельная работа обучающихся: развитие физических качеств в процессе индивидуальных занятий физическими упражнениями.

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

Код	ОГСЭ. 04
2.1	Требования к предварительной подготовке обучающегося:
2.1.1	ООД. 5 Физическая культура
2.2	Дисциплины и практики, для которых освоение данной дисциплины (МДК, ПМ) необходимо как предшествующее:
2.2.1	ОПОП не предусмотрены

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

ОК 02: Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности

Знать:

- приемы структурирования информации;
- формат оформления результатов поиска информации

Уметь:

- определять задачи для поиска информации;
- определять необходимые источники информации;
- планировать процесс поиска; структурировать получаемую информацию;
- выделять наиболее значимое в перечне информации;
- оценивать практическую значимость результатов поиска;

- оформлять результаты поиска
ОК 03: Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях
Знать:
- содержание актуальной нормативно-правовой документации; - возможные траектории профессионального развития и самообразования; - порядок выстраивания презентации
Уметь:
- определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования
ОК 06: Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения
Знать:
- сущность гражданско-патриотической позиции, общечеловеческих ценностей; - значимость профессиональной деятельности по специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; - основы нравственности и морали демократического общества; - основные компоненты активной гражданско-патриотической позиции; - основы культурных, национальных традиций народов российского государства; - стандарты антикоррупционного поведения и последствия его нарушения
Уметь:
- описывать значимость своей специальности для развития экономики и среды жизнедеятельности граждан российского государства; - проявлять и отстаивать базовые общечеловеческие, культурные и национальные ценности российского государства в современном сообществе; - выстраивать общение на основе общечеловеческих ценностей; - применять стандарты антикоррупционного поведения
ОК 08: Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.
Знать:
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни; - условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья при выполнении профессиональной деятельности; - средства профилактики перенапряжения
Уметь:
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; - пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности

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

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Компетенции	Литература	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура» в системе среднего профессионального образования					
1.1	Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность,	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группа

	самовоспитание. /Пр/					
1.2	Физическая культура и спорт как социальное явление, как явления культуры. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 2. Основы здорового образа и стиля жизни.					
2.1	Здоровье человека как его ценность и как фактор достижения жизненного успеха. Совокупность факторов, определяющих состояние здоровья. Роль регулярных занятий физическими упражнениями в формировании и поддержании здоровья./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
2.2	Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни./Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
2.3	Двигательная активность человека, ее влияние на основные органы и системы организма. Норма двигательной активности в зависимости от образа жизни человека./Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
2.4	Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье. Коррекции индивидуальных нарушений здоровья, в том числе, возникающих, в процессе профессиональной деятельности, средствами физического воспитания. /Ср/	3	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
	Раздел 3 Легкая атлетика					
3.1	Техника бега на короткие дистанции /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
3.2	Техника бега на короткие дистанции /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
3.3	Техника бега на средние дистанции /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
3.4	Техника бега на средние дистанции /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
3.5	Техника бега на длинные дистанции /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
3.6	Техника бега на длинные дистанции /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
3.7	Техника бега по прямой и виражу /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
3.8	Техника бега по прямой и виражу /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
3.9	Техника бега на стадионе и пересеченной	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах

	местности. /Пр/			03, ОК 06, ОК 08		группах
3.10	Техника бега на стадионе и пересеченной местности /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
3.11	Эстафетный бег /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
3.12	Эстафетный бег /Ср/	3	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
3.13	Прыжки в длину /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
3.14	Прыжки в длину /Ср/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
Раздел 4. Волейбол						
4.1	Техника безопасности на занятиях волейболом. Стойки в волейболе. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
4.2	Перемещение по площадке. /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
4.3	Подача мяча /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
4.4	Подача мяча /Ср/	3	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
4.5	Прием мяча /Пр/	3	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
Раздел 5. Баскетбол						
5.1	Перемещение по площадке /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
5.2	Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
5.3	Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, с отскоком от пола /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
5.4	Броски мяча по кольцу с места и в движении./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
5.5	Тактика игры в нападении /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
5.6	Броски мяча по кольцу с места, в движении /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Индивидуальная работа
5.7	Индивидуальные действие игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
5.8	Индивидуальные действия игрока без	4	2	ОК 02, ОК	Л 1.1	Работа в малых

	мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков /Пр/			03, ОК 06, ОК 08		группах
5.9	Групповые и командные действия игроков. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
5.10	Двухсторонняя игра /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 6. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши).					
6.1	Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. /Лек/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Лекция-визуализация
6.2	Юноши: Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Девушки: Техника выполнения движение в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробики, различные положение и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Игровые методы обучения
6.3	Юноши: Техника опорного прыжка через коня согнув ноги, ноги врозь Девушки: Базовые шаги, движения руками, базовые шаги с движениями руками, положение тела, различные позы, сокращение мышц, дыхание./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Игровые методы обучения
6.4	Юноши: Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений Девушки: Техника выполнения движений в фитбо-аэробике: общая характеристика, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Игровые методы обучения
6.5	Юноши: Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентирования развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Девушки: Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий./Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Игровые методы обучения
	Раздел 7. Футбол					
7.1	Перемещение по полю. Ведение мяча. Передачи мяча /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах

7.2	Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите в нападении. Техника и тактика игры вратаря. Взаимодействие игроков. Учебная игра. /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
Раздел 8. Легкая атлетика						
8.1	Техника бега на короткие дистанции /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
8.2	Техника бега на средние дистанции /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
8.3	Техника бега на длинные дистанции /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
8.4	Техника бега по прямой и виражу /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
8.5	Эстафетный бег /Пр/	4	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
8.6	Эстафетный бег /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
8.7	Техника бега по пересечённой местности /Ср/	4	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
8.8	воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой /Ср/	4	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
Раздел 9. Легкая атлетика						
9.1	Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
9.2	Техника бега на короткие и средние дистанции /Ср/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
9.3	Техника бега на короткие и длинные дистанции /Ср/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
9.4	Техника бега по прямой, виражу, на стадионе, пересеченной местности /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
9.5	Техника бега по прямой, виражу, на стадионе, пересеченной местности /Ср/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
9.6	Разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
9.7	Разучиванию, закреплению и совершенствованию техники двигательных действий /Ср/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
9.8	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах

9.9	Воспитание быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, координации движений в процессе занятий легкой атлетикой /Ср/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 10. Профессионально - прикладная физическая подготовка (ППФП)					
10.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности./Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
	Раздел 11. Волейбол					
11.1	Стойки в волейболе. Перемещение на площадке /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.2	Подача мяча. Прием мяча/Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.3	Подача мяча. Прием мяча/Ср/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
11.4	Прием мяча. Передача мяча /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.5	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.6	Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. /Ср/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
11.7	Тактика игры в защите, в нападении/Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.8	Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.9	Групповые и командные действия игроков. Взаимодействие игроков. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.10	Взаимодействие игроков. Учебная игра. /Пр/	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.11	Учебная игра /Пр/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
11.12	Учебная игра. /Ср/	5	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 11. Военно - прикладная физическая подготовка					
11.1	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю.	5	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
11.2	Преодоление полосы препятствий.	5	4	ОК 02, ОК	Л 1.1	

	Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. /Пр/			03, ОК 06, ОК 08		
	Раздел 13. Общая физическая подготовка					
13.1	Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
13.2	Возрастная динамика развития физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности./Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
13.3	Построения, перестроения, различные виды ходьбы, комплексы общеразвивающих упражнений, в том числе, в парах, с предметами. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
13.4	Подвижные игры. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
	Раздел 14. Баскетбол					
14.1	Броски мяча по кольцу с места и в движении. Тактика игры в нападении./Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
14.2	Индивидуальные действие игроков с мячом, без мяча, групповые и командные действия игроков. Групповые и командные действия игроков. Учебная игра. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
	Раздел 15. Профессионально - прикладная физическая подготовка					
15.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
	Раздел 16. Аэробика (девушки). Атлетическая гимнастика (юноши)					
16.1	Юноши: Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Девушки: Техника выполнения движение в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробике, различные положение и виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробике. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Работа в малых группах
16.2	Юноши: Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии. Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп. Девушки: Техника выполнения движение в степ-аэробике: общая характеристика степ-аэробике, различные положение и	6	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	

	виды платформ. Основные исходные положения. Движения ногами и руками в различных видах степ-аэробики. /Ср/					
16.3	Юноши: Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений Девушки: Техника выполнения движений в фитбо-аэробики: общая характеристика, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.//Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Работа в малых группах
16.4	Юноши: Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами. Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений Девушки: Техника выполнения движений в фитбо-аэробики: общая характеристика, исходные положения, упражнения различной направленности. Техника выполнения движений в пилатесе: общая характеристика пилатеса, виды упражнений.//Ср/	6	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	
16.5	Юноши: Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения упражнения, количества повторений. Комплексы упражнений для акцентирования развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Девушки: Методы регулирования нагрузки в ходе занятий аэробикой. Специальные комплексы развития гибкости и их использование в процессе физкультурных занятий /Ср/	6	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	
	Раздел 17. Футбол					
17.1	Остановка мяча ногами. Прием мяча: ногами, головой. Удары про воротам. Обманные движения.//Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
17.2	Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите в нападении. Взаимодействие игроков. Учебная игра /Ср/	6	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 18. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»					
18.1	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
18.2	Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
	Раздел 19. Легкая атлетика					
19.1	Техника бега, на короткие, средние и длинные дистанции. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06,	Л 1.1	Работа в малых группах

				ОК 08		
19.2	Техника бега, на короткие, средние и длинные дистанции /Ср/	6	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
19.3	Техника бега по прямой, виражу, на стадионе и пересеченной местности. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
19.4	Техника бега по прямой, виражу, на стадионе и пересеченной местности. /Ср/	6	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
19.5	Эстафетный бег./Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
19.6	Кроссовая подготовка. Бег по стадиону. /Пр/	6	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
19.7	Бег по пересеченной местности до 5 км. Спортивные игры. /Пр/	6	2			
	Раздел 20. Футбол					
20.1	Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары про воротам. Обманные движения./Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
20.2	Учебная игра /Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Работа в малых группах
	Раздел 21. Волейбол					
21.1	Стойка в волейболе. Перемещение по площадке. /Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
22.2	Подача мяча. Прием мяча. /Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
22.3	Подача мяча /Ср/	7	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
22.4	Нападающий удар, блок, страховка /Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
22.5	Нападающий удар, блок, страховка /Ср/	7	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
22.6	Тактика в нападении, в защите. /Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
22.7	Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. /Пр/	7	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
22.8	Тактика в защите /Ср/	7	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 23. Профессиональное ориентированное содержание. Физическая культура в режиме трудового дня.					

23.1	Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления./Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
23.2	Составление профессиограммы./Пр/	8	2			
23.3	Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. /Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
23.4	Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой./Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
23.5	Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности , основных физических качеств. /Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
23.6	Методические основы обучения различным видам физкультурно – спортивно деятельности./Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
23.7	Методико–практические занятия. /Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	Игровые методы обучения
23.8	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. /Пр/	8	2			
23.9	Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. /Ср/	8	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1	
	Раздел 24. Профессионально-прикладная физическая подготовка					
24.1	Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки./Ср/	8	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	
24.2	Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности;./Ср/	8	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	
24.3	определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических качеств. /Ср/	8	6	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	
24.4	Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Работа в малых группах

	профессионально-ориентированных задач /Пр/					
24.5	Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний. /Ср/	8	4	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	
24.6	Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности./Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Работа в малых группах
	Раздел 25. Военно-прикладная физическая подготовка					
25.1	Безопорные и опорные прыжки, перелезание, прыжки в глубину, соскакивания и выскакивания, передвижение по узкой опоре. Разучивание, закрепление и выполнение основных приемов строевой подготовки, техники преодоления полосы препятствий./Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Работа в малых группах
25.2	Строевые приемы, навыки четкого и слаженного выполнения совместных действий в строю./Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Занятия с применением затрудняющих условий
25.3	Преодоление полосы препятствий. /Пр/	8	2	ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08	Л 1.1 Л 2.1	Занятия с применением затрудняющих условий

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Размещены в приложении

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

6.1. Рекомендуемая литература

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

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

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

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год
Л2.1	Бурухин С.Ф.	Методика обучения физической культуре.	Б. м., 2019,

	Гимнастика: учебное пособие	
6.2. Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (МДК, ПМ), включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)		
6.2.1 Перечень программного обеспечения		
Kaspersky Endpoint Security 8		
Microsoft Office Professional 2007		
Microsoft Windows XP SP3		
Free Conference Call (свободная лицензия)		
Zoom (свободная лицензия)		

7. ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МДК, ПМ)		
Аудитория	Назначение	Оснащение
(ПримИЖТ) Аудитория № 116 Спортивный зал, в том числе зал атлетической гимнастики, тренажерный зал, стрелковый тир	Проведение практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.	Спортивный инвентарь; мягкий инвентарь. Силовые тренажеры, скамьи для жима штанги лежа. Тренажеры: беговые дорожки, велотренажеры, велоэллипсоиды, многофункциональный тренажер Бубновского, шведские стенки. Сейф, винтовки пневматические, мишени.

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

Методические рекомендации по подготовке к практическим занятиям

Целью практических занятий является углубление и закрепление теоретических знаний, полученных обучающимися на лекциях и в процессе самостоятельного изучения учебного материала, а, следовательно, формирование у них определенных умений и навыков.

В ходе подготовки к практическому занятию необходимо прочитать конспект лекции, изучить основную литературу, ознакомиться с дополнительной литературой, выполнить выданные преподавателем практические задания. При этом учесть рекомендации преподавателя и требования программы. Дорабатывать свой конспект лекции, делая в нем соответствующие записи из литературы.

Желательно при подготовке к практическим занятиям по дисциплине одновременно использовать несколько источников, раскрывающих заданные вопросы.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы

Обучающимся рекомендуется с самого начала освоения курса работать с литературой и предлагаемыми заданиями в форме подготовки к очередному аудиторному занятию. При этом актуализируются имеющиеся знания, а также создается база для усвоения нового материала, возникают вопросы, ответы на которые обучающийся получает в аудитории.

Задания для самостоятельной работы по курсу имеют определенную специфику. При освоении курса обучающийся может пользоваться библиотекой вуза, которая в полной мере обеспечена соответствующей литературой. Значительную помощь в подготовке к очередному занятию может оказать имеющийся в учебно- методическом комплексе краткий конспект лекций. Он же может использоваться и для закрепления полученного в аудитории материала.

Составление комплексов физических упражнений производственной гимнастики.

Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работающих

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 (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
для промежуточной аттестации по дисциплине

ОГСЭ. 04 Физическая культура

специальность : 23.02.06 Техническая эксплуатация подвижного состава железных дорог (вагоны)

Формируемые компетенции: ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08

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 Высокий уровень	Уровень результатов обучения не ниже порогового

1.2. Шкалы оценивания компетенций ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08 при сдаче дифференцированного зачёта (других форм промежуточной аттестации)

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

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	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	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	Обучающийся демонстрирует самостоятельное применение умений решения неизвестных или нестандартных заданий и при консультативной поддержке преподавателя в части междисциплинарных связей.

2. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации:

3 семестр

Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

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

Контрольные задания	пол	Оценка		
		5	4	3
1.Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	11	9	7
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	40	30	20
2.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз) или подтягивание в висе лежа (раз)	Дев	12	10	8
	Дев	18	13	8
3.Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)	юн	47	40	35
	Дев	45	38	32

1. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика» (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Бег 100 метров
2. Прыжок в длину с места.
3. Бег на короткую дистанцию 400 м
4. Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м
5. Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

6. Прыжки в высоту (м)

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

3. Контрольные задания по теме «Волейбол» (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху над собой (раз)
2. Прием и передача мяча двумя руками снизу над собой(раз);
3. Подача нижняя или верхняя прямая(из 5 подач)

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

4. Контрольные задания для девушек по теме «Профессионально – прикладная физическая подготовка» (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

Контрольные задания	Дифференцированный зачет				
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.Челночный бег 3*10м (сек)	Юн	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5и ниже
	Дев	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0и ниже

2. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации:
4 семестр

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол», «Профессионально – прикладная физическая подготовка» (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

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

Контрольные задания	Зачет			Не зачтено
	Зачтено			
	5	4	3	

1. Челночный бег с ведение мяча	Без двойного ведения и уложиться в норматив 15,3 сек – Юн. 17,3 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 16 сек – Юн. 18 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 17, сек – Юн. 19 сек - Дев	Задание выполнено с нарушением техники ведения мяча
2.Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание	0 попаданий
3. Игра:1.выход на свободное место-получение мяча; 2.ведение два шага бросок; 3.держание игрока в тыловой зоне.	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не выполняем все действия

3. Контрольные задания по теме «Военно – прикладная физическая подготовка» (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1.Строевые упражнения (на месте и в движении): Из одной шеренги в три ,	25	20	15

4. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика» (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- Бег 100 метров
- Бег на среднюю дистанцию 800 - 1000м

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

1. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации:

5 семестр

1. Контрольные задания для определения уровня общей физической подготовленности: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

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

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

2. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

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

Контрольные задания	Оценка				Оценка			
	Юноши				Девушки			
	5	4	3	2	5	4	3	2
1.Бег 100м (сек)	13,5	13,9	14,3	14.4	16,9	17.5	18,5	18.60
2.Бег 2000-3000м(мин)					11.10	11.40	12.00	12.01
	12.30	13.30	14.25	14.30				
3.Прыжки в длину с места, см	245	235	220	219	190	175	165	164
4.Метание гранаты 700г(юн),(500г.)(дев)	40	37	35	34	20	16	12	11
5.Прыжки в высоту (м)	1.40	1.35	1.30	1.25	1,15	1,10	1,05	1.00

3.Контрольные задания по теме «Волейбол»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу в парах
2. Поддача нижняя, верхняя, боковая
3. Нападающий удар через сетку, блокирование
4. Двусторонняя игра

Контрольные задания	Оценка			
	5	4	3	2
1.Прием и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах (раз)	20	15	10	9
2. Поддача в 6 зону верхняя прямая или нижняя прямая (из 5 подач)	4	3	2	1
3.Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).	В совершенстве знает и умеет на практике применять	В совершенстве знает технику, немного путается в применении.	Знает технику не может применить на практике	Не знает технику
4.Двусторонняя игра. (нападающий удар, блокирование, прием, поддача, своевременный выход к мячу, тактическое взаимодействие)	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не понимает, где он находится

4. Контрольные задания по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Челночный бег 3*10м (сек).

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

5.Контрольные задания по теме «Военно – прикладная физическая подготовка»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Строевые приемы и движение без оружия. Строевой расчет. Строевая стойка.
2. Повороты на месте. Движение строевым шагом. Повороты в движении.

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

4. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Выполнять ведение в движении с изменением направления.

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

3. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов.

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

Контрольные задания	Зачет			
	Зачтено			Не зачтено
	5	4	3	
1. Выполнять ведение мяча с изменением направления	Без двойного ведения и уложиться в норматив 15 сек – Юн. 17 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 16,0 сек – Юн. 18,0 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 17,0 сек – Юн. 19,0 сек - Дев	Пробежка или не уложился в норматив 17,0 и более сек – Юн. 19,0 и более сек - Дев
2. Выполнить штрафные броски из 5 попыток	3 попадания	2 попадания	1 попадание	0 попаданий
3. Выполнять бросок мяча в кольцо после двух шагов на время	Без двойного ведения и уложиться в норматив 11,5 сек – Юн. 14,0 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 12,0 сек – Юн. 15,0 сек - Дев	Без двойного ведения и уложиться в норматив 13,0 сек – Юн. 16,0 сек - Дев	Не укладывается в норматив Более 13,0 сек – Юн. Более 16,0 сек - Дев
4. Игра: (1. выход на свободное место-получение мяча; 2. ведение два шага бросок; 3. держание игрока в тыловой зоне)	Выполняет все необходимые действия перечисленные в задании	Выполняет два действия перечисленные в задании	Выполняет одно действие перечисленное в задании	Не понимает, где он находится

3. Контрольные задания по разделу профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

1. Челночный бег 3*10м (сек).

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

Девушки	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0 и ниже
---------	------------	---------	------------	-------------

4. Контрольные задания по теме «Военно – прикладная физическая подготовка»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

5. Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- Бег 100 метров или челночный бег 3*10м
- Бег на длинную дистанцию 2000-3000 м

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

5. Перечень контрольных заданий к другим формам промежуточной аттестации: 7 семестр

1.Контрольные задания по теме «Легкая атлетика»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- Прыжки в высоту

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

2. Контрольные задания по теме «Волейбол»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

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

Контрольные задания	Оценка		
	5	4	3
1. Чередование приема сверху и снизу двумя руками у стены (раз)	20	15	12
2. подача в 6 зону верхняя прямая или нижняя прямая (из 5 подач)	5 по заданным зонам	4 по заданным зонам	3 по заданным зонам
3.Нападающий удар через сетку, блокирование (техника).	в совершенстве знает и умеет на практике применять	знает технику, немного путается в применении,	знает технику, не может применить на практике

6. Перечень контрольных заданий к промежуточной аттестации: дифференцированный зачет:

8 семестр

1. Контрольные задания по теме «Баскетбол»: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- Штрафные броски 5 попыток

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

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

3. Контрольные задания по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка»: (ППФП) (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- 1.Челночный бег 3*10м (сек)
2. Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16кг (раз);
3. Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)
4. Отжимание или подтягивание в висе лежа (раз)

Контрольные задания	Дифференцированный зачет				
		«5»	«4»	«3»	«2»
1.Челночный бег 3*10м (сек)	Юн	7,2 и выше	7,9–7,5	8,1 и ниже	8,5 и ниже
	Дев	8,4 и выше	9,3–8,7	9,6 и ниже	10,0 и ниже
Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за головой за 1мин(раз)	Юн	52	45	40	39
	Дев	47	40	35	34
Отжимание девушки или подтягивание в висе лежа (раз)	Дев	12	10	8	7
		18	13	8	7
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	Юн	11	9	7	6
Или рывок гири 16кг (раз)	Юн	40	30	20	19

4. Перечень тестовых вопросов по дисциплине (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08):

- 1.Какое количество игроков одной баскетбольной команды может находиться на площадке? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
 - 1)7 человек
 - 2)6 человек
 - 3)5 человек
 - 4)8 человек

2. Какова длительность одной партии в волейболе? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) до 100 м включительно
 - 2) свыше 400 м
 - 3) до 400 м включительно
 - 4) до 200 м включительно
5. При беге на длинные дистанции применяют: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 5
 - 2) 6
 - 3) 7
 - 4) 8
7. Какова продолжительность игры в баскетболе ("чистое время")? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 40 минут
 - 2) 45 минут
 - 3) 60 минут
 - 4) 30 минут
8. Какие виды подач бывают в волейболе? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) косая
 - 2) верхняя прямая
 - 3) слабая
 - 4) броском
9. Каковы размеры баскетбольной площадки? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 26*14 м
 - 2) 28*15 м
 - 3) 23*12 м
 - 4) 20*20 м
10. Каковы размеры волейбольной площадки? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 4x100 метров? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) волейбол
 - 2) баскетбол
 - 3) футбол
 - 4) гандбол
13. Как называется технический прием, которым мяч вводится в игру (волейбол)? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) передача
 - 2) подача
 - 3) удар
 - 4) прямая передача
14. Бег по пересеченной местности - это: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- 1)эстафета
 - 2)кросс
 - 3)спринт
 - 4)марафон
15. Сколько человек входит в команду классических эстафет? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 4 человека;
 - 2) 6 человек;
 - 3) 8 человек;
 - 4) 5 человека.
16. Легкая атлетика включает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) метания;
 - 2) толкания;
 - 3) опорный прыжок;
 - 4) прыжки.
18. В спортивную гимнастику не входят: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) упражнения канате;
 - 2) упражнения на коне;
 - 3) упражнения на бревне;
 - 4) упражнения на кольцах.
19. Эстафетную палочку передают: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 1000 м;
 - 2) 800 м;
 - 3) 400 м;
 - 4) 1500 м.
21. С высокого старта бегут дистанцию: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 1500 м; 2) 400 м; 3) 100 м; 4) 60 м.
22. В художественную гимнастику входят: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) зависит от дальности броска;
 - 2) одно очко;
 - 3) два очка;
 - 4) три очка.
25. Бег на длинные дистанции развивает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) скорость;
 - 2) прыгучесть;
 - 3) координацию;
 - 4) выносливость.
26. Бег на короткие дистанции развивает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) выносливость;
 - 2) прыгучесть;
 - 3) координацию;
 - 4) быстроту
27. Циклическим видом легкой атлетики является: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 10 – бальной;
 - 2) 5 – бальной;
 - 3) 8 – бальной;
 - 4) 100 – бальной.
30. Сколько длится овертайм в баскетболе? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- 1) Ходьба, бег, прыжки и метания;
 - 2) Бег, прыжки, кросс;
 - 3) Ходьба, метания.
31. При выходе бегуна с низкого старта ошибкой является ... (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08) сильное выталкивание ногами;
- 1) разноименная работа рук;
 - 2) быстрое выпрямление туловища.
 - 3) активная работа рук
32. К циклическим движениям относятся: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) Прыжки, метания;
 - 2) Ходьба, бег;
 - 3) Бег, прыжки;
 - 4) Ходьба, метания.
33. Бег на короткие дистанции условно подразделяется: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
Наложение холода;
- 2) наложение тугой повязки;
 - 3) согревание поврежденного места;
 - 4) обращение
35. Результат в прыжках в длину зависит от: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) во второй половине дня;
 - 1) сразу после еды;

- 2) через 1-2 часа после еды.
39. Бег на средние и длинные дистанции начинается... (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)экономии сил;
- 1) улучшению спортивного результата;
 - 2) травмам.
42. Нельзя проводить тренировку, если (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) плохая погода;
 - 2) плохое настроение;
 - 3) повышена температура тела.
43. Завершающая фаза прыжка в длину? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) приземление
 - 2) разбег
 - 3) прыжок
44. Метание диска выполняется с разбега в форме: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) поворота
 - 2) скачка
 - 3) бега по прямой
 - 4) скачка и поворота
45. Сколько способов прыжка в длину с разбега существует: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 1 (перечислить) “согнув ноги”,
 - 2) 2 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”
 - 3) 3 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”
 - 4) 4 (перечислить) “согнув ноги”, “ножницы”, “прогнувшись”, “мельница”
46. Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит(ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, 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 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) 8;
 - 2) 5;
 - 3) 3;
 - 4) 10
50. Какие способности развиваются в большей степени при занятиях баскетболом? (ОК 02, ОК 03, ОК 06, 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 в означает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)
- 1) нарушение правил трёх секунд



- 2) пробежка
- 3) фол в атаке
- 4) минутный перерыв

52. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- 1) спорный мяч
- 2) три очка
- 3) одно очко
- 4) замену игрока



53. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- 1) нарушение правил трёх секунд
- 2) замену игрока
- 3) фол номеру 3

54. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает: (ОК 02, ОК 03, ОК 06, ОК 08)

- 1) фол в нападении
- 2) нарушение правил трёх секунд
- 3) замену игрока
- 4) минутный перерыв



5. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования.

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

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