

Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение Тюменской области
«Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса»
(ГАПОУ ТО «ТКТТС»)

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель генерального директора
ОАО «Экспериментальная
судоверфь»

 А.В. Бобырь

«23» апреля 2025 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора
по учебно-производственной работе

 Н.Ф. Борзенко

«23» апреля 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка

профессия 18466 Слесарь механосборочных работ, 18165 Сборщик изделий из пластмасс

Рабочая программа учебной дисциплины ОП.03 Общая физическая подготовка разработана на основании Перечня профессий рабочих, должностей служащих, по которым осуществляется профессиональное обучение, утвержденного Минпросвещения России от 14.07.2023 № 534; Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих (ЕТКС), 2019 Часть №2 выпуска №2 утвержденного Постановлением Минтруда РФ от 15.11.1999 N 45 (в редакции Приказа Минздравсоцразвития РФ от 13.11.2008 N 645), 18165 Сборщик изделий из пластмасс на основе Единого тарифно-квалификационного справочника работ и профессий рабочих выпуск №27 утвержден постановлением Минтруда РФ от 20.02.2004 №20.

Рассмотрена на заседании ПЦК гуманитарных и естественнонаучных дисциплин, протокол № 9 от «23» апреля 2025 г.

Председатель ПЦК  /Истомина С.В./

Организация – разработчик: ГАПОУ ТО «ТКТТС

Разработчик: Муржинова Е.М. – преподаватель высшей квалификационной категории
ГАПОУ ТО Тюменский колледж транспортных технологий и сервиса

СОДЕРЖАНИЕ

1. Общая характеристика программы дисциплины	3
2. Структура и содержание дисциплины	4
3. Условия реализации программы дисциплины	11
4. Контроль и оценка результатов освоения дисциплины	12

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины

ОП.03 Общая физическая подготовка

1.1. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка является частью образовательной программы профессиональной подготовки и социальной адаптации по профессиям Слесарь механосборочных работ, Сборщик изделий из пластмасс.

Учебная дисциплина ОП.03 Общая физическая подготовка входит в общепрофессиональный цикл обеспечивает развитие знаний и умений обучающихся.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы учебной дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания

Умения	Знания
-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; - определить уровень собственного здоровья по тестам; -составлять комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; - составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления; - применять на практике приемы массажа и самомассажа; - определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями; - использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; -уметь оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; -уметь использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	-знать о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; - знать основы здорового образа жизни -знать и следить за состоянием своего здоровья; -знать основные принципы, методы и факторы регуляции двигательной активности; -знать индивидуальную образовательную траекторию самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – знать системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности.

СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	130
в том числе	
практические занятия	130
Промежуточная аттестация в форме: зачет (2,4 семестр), другие формы контроля (1,3 семестр)	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОП 03. Общая физическая подготовка I год обучения

Первый семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
Введение	Практические занятия	2
	ПР №1. Двигательная активность и здоровье.	2
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16
Тема 1.1. Бег на короткие и средние дистанции	Практические занятия	10
	ПР №2 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
	ПР №3. Совершенствование техники бега с низкого старта	2
	ПР №4. Закрепление техники бега с низкого старта	2
	ПР №5. Совершенствование техники бега с высокого старта	2
	ПР №6. Закрепление техники бега с высокого старта	2
Тема 1.2. Кроссовый и эстафетный бег	Практические занятия	6
	ПР №7 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2
	ПР № 8 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2
	ПР № 9 Сдача контрольных нормативов.	2
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		10
Тема 2.1. Техника игры в нападении	Практические занятия	6
	ПР № 10 Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2
	ПР №11 Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2
	ПР №12 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперёд, над собой, назад	2
Тема 2.2. Техника игры в защите	Практические занятия:	4
	ПР №13 Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2
	ПР № Промежуточная аттестация в форме ДФК. Сдача контрольных испытаний по спортивным играм	2
Итого за первый семестр: 28ч.		
ВТОРОЙ СЕМЕСТР		
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		18
Тема 3.1. Техника перемещений	Практические занятия	10
	ПР № 15 Баскетбол – как вид спорта.	2
	ПР № 16 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2
	ПР № 17 Ведения мяча разными способами	2
	ПР № 18 Штрафные броски на точность	2
	ПР № 19 Командные действия игроков	2
Тема 3.2.	Практические занятия	8

Ведение мяча	ПР №20 Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2
	ПР № 21 Введение правой, левой	2
	ПР № 22 Штрафные броски	2
	ПР № 23 Командная игра по правилам	2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		18
Тема 4.1.	Практические занятия	10
Развитие силовых качеств	ПР № 24 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2
	ПР № 25 Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2
	ПР № 26 Первая помощь при травмах.	2
	ПР №27 Работа на тренажерах на основные группы мышц	2
	ПР № 28 Комплекс упражнений на брюшной пресс	2
Тема 4.2.	Практические занятия	8
Развитие силовой выносливости.	ПР № 29 Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2
	ПР № 30 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2
	ПР № 31 Комплекс упражнений на брюшной пресс	2
	ПР № 32 Комплекс упражнений с гирей 8кг. и 16кг.	2
Тема 4.4	Практические занятия	2
Контрольные нормативы	ПР №.33 Промежуточная аттестация в форме зачета	
Итого за второй семестр: 38ч		

II год обучения

Третий семестр

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект) (если предусмотрены)	Объем часов
Раздел 1. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА		16
Тема 1.1.	Практические занятия	8
Бег на короткие и средние дистанции	ПР №34 Легкая атлетика - как вид спорта. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой.	2
	ПР №35. Совершенствование техники бега с низкого старта	2
	ПР №36. Закрепление техники бега с низкого старта	2
	ПР №37. Совершенствование техники бега с высокого старта	2
Тема 1.2.	Практические занятия	8
Кроссовый и эстафетный бег	ПР №38 Совершенствование техники передачи эстафетной палочки (приём эстафетной палочки) правой и левой рукой на месте.	2
	ПР № 39 Передача эстафетной палочки снизу (сверху).	2
	ПР № 40 Комплекс упражнений на развитие скоростных качеств	2
	ПР № 41 Сдача контрольных нормативов.	
Раздел 2. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ВОЛЕЙБОЛ.		16
Тема 2.1.	Практические занятия	8

Техника игры в нападении	ПР № 42. Волейбол – как вид спорта. Техника безопасности при занятиях волейболом. Правила игры.	2
	ПР № 43. Закрепление техники приема мяча в стойках и с перемещениями	2
	ПР № 44 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте: вперед, над собой, назад	2
	ПР № 45 Командная игра по правилам	2
Тема 2.2.	Практические занятия:	8
Техника игры в защите	ПР № 46. Совершенствование технических приемов в стойках и перемещениях.	2
	ПР № 47 Выполнение подач разными способами	2
	ПР № 48 Выполнение подач разными способами	2
	ПР № 49 Контрольное выполнение подач разными способами	2
Итого за третий семестр: 32ч.		
Четвертый семестр		14
Раздел 3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ, БАСКЕТБОЛ		
Тема 3.1.	Практические занятия	6
Техника перемещений	ПР № 50 Баскетбол – как вид спорта. Ведения	2
	ПР № 51 Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры.	2
	ПР № 52 Ведения мяча одной, двумя	2
Тема 3.2.	Практические занятия	4
Ловли и передачи мяча	ПР № 53. Совершенствование технических приемов ловли и передачи мяча с отскоком от пола	2
	ПР № 54 .Ловля и передача мяча (правой и левой рукой).	2
Тема 3.3.	Практические занятия	4
Ведение мяча	ПР № 55. Закрепление техники ведения мяча на месте, шагом и бегом (правой и левой рукой);	2
	ПР № 56 .Закрепление выполнения штрафных бросков	2
Раздел 4. АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА		16
Тема 4.1.	Практические занятия	6
Развитие силовых качеств	ПР № 57 Атлетическая гимнастика – как вид спорта.	2
	ПР № 58Техника безопасности при занятиях на тренажерах.	2
	ПР № 59 Первая помощь при травмах.	2
Тема 4.2.	Практические занятия	10
Развитие силовой выносливости. Упражнения с гирей, со штангой	ПР № 60Технические приемы при жиме штанги лёжа, становой тяге.	2
	ПР № 61 Техника упражнений при подъёме штанги на бицепс, приседание со штангой	2
	ПР № 62 Техника упражнений в толчке гири 8 кг (правой, левой)	2
	ПР № 63 Техника упражнений на силовом тренажере на бицепс	2
	ПР № 64 Техника упражнений гантельной гимнастики	2
Тема 4.4	Практические занятия	
Контрольные нормативы	ПР № 65 Промежуточная аттестация в форме зачета	2
Итого за четвертый семестр:32ч.		32
Обязательная нагрузка		130

3.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к у материально-техническому обеспечению

Для реализации программы дисциплины имеется спортивный комплекс, включающий спортивный зал, открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковый тир или место для стрельбы

Оборудование спортивного комплекса:

- посадочные места по количеству обучающихся;
- рабочее место преподавателя;
- учебно-методический комплект по дисциплине;
- беговая дорожка Т-307;
- велоэргометр;
- массажёр;
- скамья для пресса;
- скамья для жима;
- скамья скотта;
- снаряд универсальный для комплексного развития мышц;
- гири;
- мячи волейбольные;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- ворота футбольные;
- щиты баскетбольные;
- сетка волейбольная;
- информационные стенды.

Технические средства обучения:

- компьютер.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Жукунов Е.В. «Физическая культура в школе». / Научно-методический журнал.- М.; «Школа-Пресс».- 2020

Дополнительные источники:

1. Решетников Н.В. Физическая культура. М., Академия, 2017
2. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для учреждений НПО и СПО. – М.: ИЦ «Академия», 2017
3. Решетников, Н.В. Физическая культура [Текст]: учебник для студентов средних профессиональных учебных заведений / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицин, Р.Л. Погадаев. - 10-е изд., стер.-М.: Издательский центр «Академия», 2010.

Электронные издания (электронные ресурсы):

- ЗАО «Инфоспорт». [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.infosport.ru> , свободный - Спортивная электронная библиотека. Спортивное чтение. [Электронный ресурс]: [сайт]. Электрон. дан. – Режим доступа: <http://sportfiction.ru/magazine/fizicheskaya-kultura-vospitanie-obrazovanie-trenirovka/> , свободный - Физкультура и спорт: научно-популярный и литературно-художественный журнал [Электронный ресурс]: [сайт]. Режим доступа: <http://fis1922.ru/>, свободный - Библиофонд. Электронная библиотека студента. Физическая культура. [Электронный ресурс]: [сайт]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.bibliofond.ru>, свободный

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

Формы и методы контроля и оценки результатов обучения должны позволять проверять у обучающихся развитие общих компетенций и обеспечивающих их умений.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Знания		
знать состояние своего здоровья, упражнения утренней зарядки и физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики в процессе учебных занятий, закаливающие процедуры; роль и значение здорового образа жизни современного человека; правила и способы самостоятельного развития физических качеств, способы определения индивидуальной физической нагрузки; правила проведения измерительных процедур, по оценке физической подготовленности; правила и способы составления плана самостоятельных занятий физической подготовкой; знания о последствиях вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	практические занятия № 2-12, №29-36. - оценивание техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; -сдача контрольных нормативов (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; бег на выносливость 1000 метров	экспертное наблюдение, устный опрос, выполнение практических заданий, сдача контрольных нормативов
Умения		
- уметь составить и провести индивидуальные занятия двигательной активности уметь определить уровень собственного здоровья по тестам; -уметь составить и провести с группой комплексы упражнений утренней и производственной гимнастики; -владеть элементами техники движений: релаксационных, беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах -уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления.	Практические занятия № 13-17, 37-41; - Освоение основных игровых элементов. Оценка за знание правил соревнований по волейболу. - Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции. -Выполнение техники игровых элементов на оценку. -Участие в соревнованиях по волейболу. Освоение техники самоконтроля при	

- уметь применять на практике приемы массажа и самомассажа. - владеть техникой спортивных игр по одному из избранных видов. - уметь повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (терренкура, кроссовой и лыжной подготовки). - владеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения уметь определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями.	занятиях волейболом; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. - Сдача контрольных нормативов (передачи в парах, подачи на точность) Практические занятия № 18-28, 42-48; - Выполнение техники игровых элементов в баскетболе на оценку. -Участие в соревнованиях по баскетболу. -Освоение техники самоконтроля при занятиях в баскетболе, умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации. Практические занятия № 49-65	
---	---	--

4.2 Оценочные материалы по дисциплине ОП.03 Общая физическая подготовка

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОП. 03 «Общая физическая подготовка». КОС включают в себя оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации. Промежуточная аттестация проводится согласно учебному плану.

Форма проведения промежуточной аттестации:

Семестр	Форма промежуточной аттестации	Оценочные материалы
1	ДФК	4.2.1
2	Зачет	4.2.2
3	ДФК	4.2.3
4	Зачет	4.2.4

Оценка	Критерии оценивания
«отлично»	Обучающийся демонстрирует усвоение всего объема программного материала, не допускает ошибок при воспроизведении знаний, легко отвечает на дополнительные вопросы.
«хорошо»	Обучающийся демонстрирует знание материала, не допускает серьезных ошибок при воспроизведении знаний, легко устраняет отдельные неточности в ответе с помощью дополнительных вопросов преподавателя
«удовлетворительно»	Обучающийся демонстрирует освоение основного материала на 70-80 %, но испытывает затруднения при

	самостоятельном его воспроизведении.
«неудовлетворительно»	У обучающегося имеются определённые представления об изученном материале, но большая часть программного материала им не усвоена.

4.2.1 Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации в форме ДФК 1 семестр

1. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по волейболу.
2. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по легкой атлетике.
3. Перечислите какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по легкой атлетике?
4. Составьте комплекс специально - беговых упражнений.
5. Объясните технику прыжка в длину с разбега.
6. Поясните какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
7. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в волейбол?
8. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
9. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
10. Опишите технику верхней подачи волейбольного мяча и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
11. Перечислите какие нарушения правил существуют в волейболе?
12. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
13. Составьте комплекс утренней гимнастики.
14. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по гимнастике
15. Составьте комплекс упражнений на растяжку мышц.

Перечень практических заданий для промежуточной аттестации в форме ДФК 1 семестр

			Юноши				Девушки		
	Наименование испытания (теста)	неуд	удовл	хорошо	отлично	неуд.	удов.	хорошо	отлично

1.	Бег на 30 м (с)	6.0 и ниже	5,8	5,4	5,1	6.5 и ниже	6,4	6.2	5,9
2.	Бег на 60 м (с)	10.5 и ниже	10,4	9,7	9,2	12.5 и ниже	12,4	11,5	10,7
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4 и ниже	5	6	10	-	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21 и ниже	22	25	34	6 и ниже	7	9	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и ниже	161	178	195	130	131	145	157

4.2.2 Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации в форме зачета за 2 семестр

1. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по баскетболу.
2. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в баскетбол?
3. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча одной рукой из-за головы и последовательность обучения технике этого действия.
4. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
5. Перечислите какие нарушения правил существуют в баскетболе?
6. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий атлетической гимнастикой.
7. Опишите технику выполнения подъема двух гирь по длинному циклу и последовательность обучения технике этого действия.
8. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий мини – футболом.
9. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в мини - футбол?
10. Расскажите технические приемы при ударе мини – футбольного мяча по воротам.
11. Опишите какие действия должен выполнять вратарь при ловле мяча?
12. Перечислите какие требования, предъявляются к одежде и обуви для занятий физической культурой?
13. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю,

гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).

14. Поясните для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?

15. Перечислите какие формы занятий физической культурой Вы знаете. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере).

Перечень практических заданий для промежуточной аттестации в форме зачета за 2 семестр

Наименование испытания (теста)		Юноши				Девушки			
		неуд.	удовл	хорошо	отлично	неуд.	удовл	хорошо	отлично
1.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21 и ниже	22	25	34	6	7	9	13
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и ниже	161	178	195	130	131	145	157
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28 и ниже	29	32	40	24	25	29	35
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3 и ниже	+4	+6	+10	+5	+6	+7	+13
5.	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)	5 и ниже	6	7	8	5	6	7	8

4.2.3. Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации в форме ДФК

3 семестр

1. Перечислите какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
2. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в волейбол?
3. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
4. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками снизу и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
5. Опишите технику верхней подачи волейбольного мяча и объясните последовательность самостоятельного освоения этого технического действия.
6. Перечислите какие нарушения правил существуют в волейболе?
7. Составьте комплекс упражнений на развитие гибкости и объясните целесообразность включенных в него упражнений.
8. Составьте комплекс утренней гимнастики.
9. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий по гимнастике
10. Составьте комплекс упражнений на растяжку мышц.

Перечень практических заданий для промежуточной аттестации в форме ДФК за 3 семестр

			Юноши				Девушки		
	Наименовани е испытания (теста)	неудов	удовде тв.	хоро шо	отли чно	неудов	удовде тв.	хорош о	отли чно
1.	Бег на 100 м (с)	17.3 и ниже	17,2	16,4	15,4	20.9 и ниже	20,8	19,6	18,4
2.	Бег на 60 м (с)	10.5 и ниже	10,4	9,7	9,2	12.5 и ниже	12,4	11,5	10,7
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	4 и ниже	5	6	10	-	-	-	-
4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	21 и ниже	22	25	34	6 и ниже	7	9	13
5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и ниже	161	178	195	130	131	145	157

4.2.4. Перечень теоретических вопросов для промежуточной аттестации в форме

Зачета за 4 семестр

1. Перечислите какие нарушения правил существуют в баскетболе?
2. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий атлетической гимнастикой.
3. Опишите технику выполнения подъема двух гирь по длинному циклу и последовательность обучения технике этого действия.
4. Перечислите меры безопасности, которые необходимо принимать перед началом занятий мини – футболом.
5. Укажите основные общеразвивающие упражнения для выполнения технических приемов при игре в мини - футбол?
6. Расскажите технические приемы при ударе мини – футбольного мяча по воротам.
7. Какие действия должен выполнять вратарь при ловле мяча?
8. Какие требования, предъявляются к одежде и обуви для занятий физической культурой?
9. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой).
10. Поясните для чего нужен дневник самоконтроля (самонаблюдения)?

Перечень практических заданий для промежуточной аттестации в форме Зачета за 4 семестр

Наименование испытания (теста)		Юноши				Девушки			
		неуд	удовл	хорошо	отлично	неуд	удовл	хорошо	отлично
1	Кросс (бег по пересеченной местности) (без учета времени, км)	2.4 и ниже	2.5	3	4	1.4 и ниже	1.5	2	2.5
2.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	160 и ниже	161	178	195	130	131	145	157
3.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	28	29	32	40	24	25	29	35
4.	Наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами (см)	+3	+4	+6	+10	+5	+6	+7	+13
5.	Метание теннисного	5	6	7	8	5	6	7	8

	мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий из 10 бросков)								
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--