Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Амурский государственный университет»

УТВЕРЖДАЮ
Проректор по УиНР
_____ А.В. Лейфа
«05» 06 _____ 2020 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дисциплине
ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений
Квалификация выпускника – техник
Год набора 2020
Курс 2,3,4 Семестр 3,4,5,6,7,8
Зачёт 3,5 семестр
Дифференцированный зачет 4,6,8 семестр
Практические занятия 172 (час)
Самостоятельная работа 172 (час.)
Общая трудоемкость дисциплины 344 (час)

Составитель: Лубянова Н.С.

2020 г

Рабочая программа составлена на основании Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности СПО 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений, утвержденного приказом министерства образования и науки Российской Федерации от 22. 04. 2014 №382

Рабочая программа обсуждена на заседании ЦМК социально – экономических дисциплин
«12» 05 20 20 г., протокол № 9
Председатель ЦМК _____ А.А. Петайчук

СОГЛАСОВАНО
Зам. декана по учебной работе
_____ А.А. Санова
«03» 06 2020 г.

СОГЛАСОВАНО
с научной библиотеки
_____
«04» 06 2020г.

1. Область применения программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППССЗ по специальности (специальностям) СПО 18.02.01 Аналитический контроль качества химических соединений

2. Место учебной дисциплины в структуре образовательной программы.

Дисциплина входит в общий гуманитарный и социально-экономический цикл профессиональной подготовки, занятия проводятся в 3,4,5,6,8 семестрах в объеме 344 часа.

3. Показатели освоения учебной дисциплины:

Результатом освоения учебной дисциплины является овладение общими (ОК) компетенциями:

Код	Наименование результата обучения
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК 2	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК4	Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК 5	Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
ОК 6	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
ОК 8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен

уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни

4. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся .	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
Основы здорового образа жизни – интерактивный урок	Профессионально-прикладная и физическая подготовка. Социально-биологические основы физической культуры и спорта. Инструкция по ТБ.	2	*1*
Раздел 1	**Легкая атлетика**		
Интерактивный урок **Тема 1.1** Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта. 2 Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ) 3 Низкий старт: бег по - прямой. Специальная физическая подготовка. (Далее СФП) Специальные беговые упражнения. Низкий старт: финиширование. СБУ**(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)**	2 2 2 2	2
	Входной контроль: бег 30м, прыжок с места, челночный бег *Рубежный контроль: бег 100 м.*		2
	Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений на развитие быстроты и обосновать направленность выбранной дозировки нагрузки. 2. СБУ, бег 10х60м. 3. Подготовка к бегу на 100 м. Бег 6-8х60 м.	2 2 4	2
Тема 1.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега по повороту. СБУ, СФП. 2 Техника высокого старта и стартового ускорения. СБУ, 3 СФП.Техника финиширования. СБУ, СФП.	2 2 2	2
	Рубежный контроль: бег 3000 м.		2
	Самостоятельная работа: 1 . Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000 км	2 2 2	2
Тема 1.3 Метание гранат	Содержание учебного материала		*2*
	1 Метание гранаты с места. ОФП**,** СФП. 2 Метание гранаты с бросковых шагов (скрестный шаг).	2 2	
	Рубежный контроль: метание гранаты 750 гр. с разбега.		
	Самостоятельная работа: 1 .Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками снизу вперед	2	*2*

	2. «Выходы» в положение мост из положения лежа на спине (кол-во раз). Метание ядра (камня) двумя руками вперед из-за головы.	2	
Раздел 2 Баскетбол			
Тема 2.1. Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		*3*
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении. 2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. 3 Штрафной бросок в кольцо. 4 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП. Штрафной бросок. Учебная игра с применением различных систем защиты.	2 2 2 2 2	
	Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа: 1.Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.	2 2	*3*
Тема 2.2 Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		*2*
	1 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом 2 Передача мяча в тройках в движении. Отвлекающие действия игрока. 3 Техника ведения передачи мяча. Нападение быстрым прорывом	2 2 4	
	Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий		
	Самостоятельная работа: 1.Составить комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса. 2.Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. 3.Передача мяча: способы передач, техника, упражнения	2 2 2	*2*
Раздел 3 Волейбол			
Тема 3.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		*2*
	1 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача. 2 Тактическая подготовка игры в волейбол. 3 Выполнение верхней и нижней передачи на технику. 4 Обучение верхней, нижней подачи. 5 Контроль выполнения передач над собой.	2 2 2 2 2	
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)		*2*
	Самостоятельная работа: 1 .Правила соревнований по волейболу 2.Жесты судей по волейболу 3.Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения	2 2 2	

	4.Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения 5. Подготовить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры» 6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	2 2 2	2
Тема 3.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала		
	1 Прием подачи, нижний прием 2 Прием подачи, верхний прием 3 Техника блокирования. 4 Техника блокирования по номерам 5 Техника нападающего удара. 6 Тактика игры в нападении	2 2 2 2 2 2	*2*
	Рубежный контроль: подача на результат.		
	Самостоятельная работа:		
	1. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей» 2. Нападающий удар. 3. Блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения 4. Составить комплекс упражнений для развития ловкости 5. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений)»	2 2 2 2 2	*2,3*
Раздел 4. **Легкая атлетика**			
	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка 2 Специальные беговые упражнения. 3 Кросс на средние дистанции. 4 Кросс на длинные дистанции.	2 2 2 2	*2,3*
	Рубежный контроль.бег 100м..кросс 3000м		
Тема 4.1 Бег на средние дистанции	*Самостоятельная работа:* 1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км 2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	 2 2	*2,3*
Раздел 5. **Легкая атлетика**			
Тема 5.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты	Содержание учебного материала		
	1 Низкий старт: выход со старта. Специальные беговые упражнения. (Далее СБУ) 2 Техника бега по дистанции, СБУ	2 2	
	Рубежный контроль: бег 100 м.		

	Самостоятельная работа: 1.Подготовка к бегу на 100 м. Бег на отрезках 6-8х60 м. 2. Пролегание отрезков со скоростью максимальной интенсивности	 2 2	*3*
Тема 5.2 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Техника бега на средние дистанции, бег по повороту. 2 Кросс. СБУ, СФП. 3 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2 2 2	*2* *3*
	Рубежный контроль: бег 3000 м.		
	Самостоятельная работа: 1. Подготовка к кроссу. Переменный бег малой интенсивности 2. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1000км	 2 2 2	2,3
Раздел 6 **Мини - футбол**			
Интерактивный урок **Тема 6.1** Техника и тактика игры	Содержание учебного материала		
	1 Техника игры в защите. Индивидуальные действия игрока. СФП 2 Техника игры в нападении. Квадрат**(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)**	2 2	*2,3*
	Рубежный контроль: Удары по воротам на точность попадания.		
	Самостоятельная работа: 1. Правила игры, судейство 2. Игра в минифутбол с использованием техники и тактики игры	 2 2	*2,3*
Раздел 7 **Баскетбол**			
Тема 7.1.Техника и тактика игры в защите	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения и передачи мяча. Бросок в кольцо в движении. 2 Техника перемещения и передачи. Остановка прыжком. Штрафной бросок в кольцо. 3 Зонная защита. Штрафной бросок. ОФП.	2 2 2	*2*
	Рубежный контроль: Передача мяча от груди за 30 сек. Штрафной бросок.		
	Самостоятельная работа: 1.Имитация передачи мяча от груди. Упражнения для развития силы мышц верхнего плечевого пояса. 2. Изучение правил игры, жесты судей.	 2 2	*2,3*
Интерактивный урок **Тема 7.2** Техника и тактика игры в нападении	Содержание учебного материала		
	1 Техника ведения передачи мяча. 2 Нападение быстрым прорывом 3 Передача мяча в тройках в движении **(урок интерактивный – урок ролевой игры)**	2 2 2	

	Рубежный контроль: ведение мяча на скорость с преодолением препятствий		*2,3*
	Самостоятельная работа: *1.* Бросок в кольцо: техника держания мяча, выход мяча с кисти, траектория полета. *2.* Передача мяча: способы передач, техника, упражнения	 2 2	
Раздел 8 Волейбол			
Тема 8.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения. 2 Верхняя и нижняя передача. 3 Техника перемещения. Верхняя и нижняя передача 4 Тактическая подготовка игры в волейбол. 5 Выполнение верхней и нижней передачи на технику 6 Обучение верхней, нижней подачи**(интерактивный урок - урок разборки** 7 **конкретных ситуаций)** 8 Контроль выполнения передач над собой	2 2 2 2 2 2 2	*3*
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)		
	Самостоятельная работа: 1 .Правила соревнований по волейболу, 2. жесты судей по волейболу 3.Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения 4.Нападающий удар. 5. Блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения. 6. Подготовить реферат по теме: «Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры»	 2 2 2 2 2 2	3
Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите	Содержание учебного материала		
	1 Прием подачи **(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)** 2 Техника блокирования. 3 Техника нападающего удара. 4 Тактика игры в нападении 5 Прием подачи по номерам 6 Техника блокирования в зонах. 7 Техника нападающего удара. 8 Техника наподдающего удара в номера 9 Тактика игры в нападении 10 Учебная игра	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2	*2*
	Рубежный контроль: подача на результат.		
	Самостоятельная работа: 1. Составить комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей. 2. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные	 2 2	

	упражнения 3. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс упражнений для развития ловкости» 4. Подготовить реферат по теме: «Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики (10 - 12 упражнений)».	2 2 2	*3*
Раздел 9. **Легкая атлетика**			
Тема 9.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		
	1 Кроссовая подготовка 2 Специальные беговые упражнения. 3 Кросс на средние дистанции. 4 Техника бега на средние дистанции, бег по повороту. Кросс. СБУ, СФП. 5 Техника финиширования. СБУ, СФП.	2 2 2 2 2 2	*3*
	Рубежный контроль.бег 100м..кросс 3000м		
	Самостоятельная работа: 1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1500 км 2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.	4 4	
Раздел 10 **Волейбол**			
Тема 10.1 Техника игры в волейбол	Содержание учебного материала		
	1 Техника перемещения. 2 Верхняя и нижняя передача 3 Подача меча различными способами. 4 Учебная игра.	2 2 2 2	
	Рубежный контроль: Верхняя и нижняя передача мяча (кол-во раз.)		
	Самостоятельная работа: 1 . Правила соревнований по волейболу 2. Жесты судей по волейболу 3. Передачи мяча: подготовительные, подводящие упражнения 4. Нападающий удар, блокирование: подготовительные, подводящие, специальные упражнения 5.Подготовить реферат по теме: «Тактическая подготовка игры в волейбол: средства и способы ведения игры, индивидуальные, групповые, командные действия, система игры, тактические комбинации и формы ведения игры». 6. Пляжный волейбол: история развития, отличительные черты, правила игры.	2 2 2 2 4 4	*3*
Тема 10.2 Техника и тактика игры в волейбол в	Содержание учебного материала		
	1 Совершенствование технических приемов 2 Тактические действия при игре в волейбол.	2 2	

защите	3 Тактика игры в нападении и защиты. 4 Командные действия. 5 Учебная игра	2 2 2	*2*
	Рубежный контроль: подача на результат.		
	Самостоятельная работа: Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование технических приемов. Определение признаков утомления и перетренированности, меры по их предупреждению.	6	*3*
Раздел 11 **Легкая атлетика**			
Тема 11.1 Бег на средние дистанции	Содержание учебного материала		*2*
	1 Техника бега на длинные дистанции **(интерактивный урок - урок разборки конкретных ситуаций)** 2 Техника бега на длинные дистанции 3 Кроссовая подготовка 4 Кроссовая подготовка	1 1 2 2	
	Рубежный контроль: бег 100 м, кросс 2000м		
	Самостоятельная работа: 1.Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1.500 км 2. Подготовка к кроссу. Равномерный бег 30-40 минут.ОФП 3. Подготовка к кроссу. Переменный бег 20-30 минут. ОФП 4. Равномерный бег 2000 метров.СФП	4 4 2 2	
Интерактивный урок **Тема 11.2** Эстафетный бег	Содержание учебного материала		*3*
	1 Техника передачи эстафетной палочки 2 Техника старта на этапах эстафетного бега *3* Передача эстафетной палочки в коридоре**(ролевая игра)** *4* Эстафетный бег 4 по30 м. *5* Эстафетный бег с передачей палочки 4 по 60 м.	2 2 2 2 2	
	Рубежный контроль: техника передачи эстафетной палочки в коридоре 10 метров		
	Самостоятельная работа: 1 .Проимитировать движения принимающего, под команду «Хоп!» Подготовка к кроссу. Переменный бег средней интенсивности до 1.500 км	2 4	
	Всего:	**344**	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:
1.- Ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2.- репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством);
3.- продуктивный (планирование или самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач).

5. Образовательные технологии

Результаты освоения дисциплины достигаются за счет наличия спортивного зала, тренажёрного зала, открытого стадиона широкого профиля с элементами полосы препятствий; оборудованных раздевалок с душевыми кабинами.

При проведении занятий используются активные и интерактивные формы. В таблице приведен перечень образовательных технологий и методов, используемых в данной дисциплине.

Тип занятия / Методы/формы	Практические занятия
Урок разборки конкретных ситуаций	Тема 1.1 Бег на короткие дистанции, развитие быстроты Тема 6.1 Техника и тактика игры Тема 8.1 Техника игры в волейбол Тема 8.2 Техника и тактика игры в волейбол в защите Тема 11.1 Бег на средние дистанции

6. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Занятия по учебной дисциплине проводятся в спортивном зале, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, стрелковом тире (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы.

Оснащение:

спортивный зал: специализированная мебель и технические средства обучения: акустическая система активная non 200W USB, табло спортивное TV-087; табло время атаки TS-101; брусья съемные, перекладина съемная, скамья, щит баскетбол трениров. пара 120*90, сетка волейбольная.

Мячи: баскетбольный, волейбольный, футбольный, мини футбольный 2К SportParitySala, набивной.

Бадминтон с воланами.

Граната: 0,5 и 0,7, гиря 24 кг, коврик гимнастический, конус тренировочный, обруч алюминиевый гимнастический.

Палка гимнастическая деревянная, скакалка 2,8 м.

Станок (счетчик) для отжиманий, стойки для мини волейбола, эспандер

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия:

Полоса препятствий:

1) линия начала полосы;

2) участок для скоростного бега длиной 20 м.;

3)ров шириной по верху 2м и глубиной 1м.;

4) лабиринт длиной 6м, шириной 2м, высотой 1,1м (количество проходов - 10, ширина прохода - 0,5м);

5) забор высотой 2м, толщиной 0,25м с наклонной доской длиной 3,2м и шириной 0,25 - 0,3м.;

6) разрушенный мост высотой 2м, состоящий из трёх отрезков (прямоугольных палок 0,2х0,2м); первый - длиной 2м, второй - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 1м), третий - 3,8м с изгибом 135 (длина от начала изгиба - 2,8м); разрывы между

отрезками палок - 1м, в начале второго и третьего отрезков - палки и в конце препятствий - вертикальные лестницы с тремя ступенями;

7) разрушенная лестница шириной 2м (высота ступеней - 0,8;1,2;1,5;1,8м, расстояние между ними - 1,2м, у высшей ступени - наклонная лестница длиной 2,3м с четырьмя ступенями);

8) стенка высотой 1,1м, шириной 2,6м толщиной 0,4м с двумя проломами (нижний - размером 1х0,4м, расположен на уровне земли; верхний - размером 0,5х0,6м, на высоте 0,35м от земли) и с прилегающей к ней площадкой 1х2,6 м.;

9) траншея (одиночный окоп) глубиной 1,5м. - одиночный окоп для стрельбы и метания гранат

Стрелковый тир:

Место с зоной ограждения и стрелковой площадкой (40х25м) из 5 стрелковых мест размером 1х1 м, расположенных

7. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

Основная:

1.Быченков С.В. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебное пособие для СПО / С.В. Быченков, О.В. Везеницын. — 2-е изд. — Электрон. текстовые данные. — Саратов: Профобразование, Ай Пи Эр Медиа, 2018. — 122 с. — 978-5-4486-0374-7, 978-5-4488-0195-2. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/77006.html

Дополнительная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для СПО / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 191 с. — (Серия : Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Режим доступа : www.biblio-online.ru/book/F44F4965-4696-4B82-B46B-5C001C8B5606.

2.Горбачева О.А. Подвижные игры [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие / О.А. Горбачева. — Электрон. текстовые данные. — Орел: Межрегиональная Академия безопасности и выживания (МАБИВ), 2017. — 99 с. — 2227-8397. — Режим доступа: http://www.iprbookshop.ru/73253.html

3.Физическая культура: сб. учеб.- метод. материалов для специальностей:09.02.03 «Программирование в компьютерных системах», 09.02.01 «Компьютерные системы и комплексы», 27.02.06 «Контроль работы измерительных приборов», 13.02.11 «Техническая эксплуатация и обслуживание электрического и электромеханического оборудования (по отраслям)», 18.02.01 ;Аналитический контроль качества химических соединений», 21.02.13 «Геологическая съемка, поиски и разведка месторождений полезных ископаемых», 29.02.04 «Конструирование, моделирование и технология швейных изделий», 38.02.01 «Экономика и бухгалтерский учет (по отраслям)», 38.02.03 «Операционная деятельность в логистике», 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения», 43.02.10 «Туризм», 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», 10.02.04 «Обеспечение информационной безопасности телекоммуникационных систем»/ АмГУ, ФСПО; сост. Н. С. Лубянова. – Благовещенск: Изд-во Амур.гос. ун-та, 2018.- 20 с.Режимдоступа: http://irbis.amursu.ru/DigitalLibrary/AmurSU_Edition/10063.pdf

8. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины:

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

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоенные умения	
- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	Контрольные точки, рефераты, бег на короткие, средние, длинные дистанции, прыжки в длину, выполнение базовых элементов техники игры в волейбол, баскетбол.
Усвоенные знания	
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; - основы здорового образа жизни	реферат
Промежуточная аттестация	Зачет и дифференцированный зачет

Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6, 7, 8 семестрах. Итоговой оценкой по учебной дисциплиной ОГСЭ.04. Физическая культура считать оценку за 8-ой семестр.

Задания к промежуточной аттестации:

Перечень контрольных точек к зачету/дифференцированному зачету

Контрольные точки	Критерии оценки							
	Ж				М			
1.Легкая атлетика:	2	3	4	5	2	3	4	5
- бег на дистанцию 30 м (сек.)	5.5	5.0	4.5	4.0	4.5	4.2	4.0	3.8
- бег на дистанцию 60 м (сек.);	10.5	10	9.5	9.0		9.0	8.5	8.0
-бег на дистанцию 100 м (сек.);	18.0	17.5	17.0	16.5	17.0	16.5	16.0	15.0
- прыжок в высоту (см);	90	100	110	120	90	100	120	130
- метание гранаты (м); Ж- 500 гр. М- 700 гр.	12	14	17	20	18	20	25	30
- бег на дистанцию 1000 м (девушки),2000 м (юноши) (мин., сек.)	5.30	5.25	5.15	5.00	8.40	8.30	8.20	8.10
2. Волейбол - техника перемещений; -техника верхней и нижней передачи; -техника наподдающего удара; -техника блокировки; -техника подачи; -тактические действия игроков в защите и нападении;	5 – Технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							
- изучение правил игры, жесты судей.	5 – полное описание правил, без затруднения и ошибок; 4 – хорошее знание правил, ответ с неточностями; 3 – хорошее знание материала, но в ответе допущены грубые ошибки; 2- обучающийся не может описать правила игры, показать жесты судей.							
3. Баскетбол -техника перемещений; -техника передачи мяча; -техника броска мяча в кольцо; -изучение правил игры, жесты судей; -тактика игры в нападении и защите.	5 – технически правильное исполнения упражнения; 4 – выполнение упражнения с незначительными ошибками; 3 – выполнение упражнения без грубых ошибок; 2 – упражнение не выполнено.							