

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«Курганский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «КГУ»)

Курганская государственная сельскохозяйственная академия имени
Т.С. Мальцева – филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования
«Курганский государственный университет»
(Лесниковский филиал ФГБОУ ВО «КГУ»)

УТВЕРЖДАЮ:

Ректор

_____ / Н.В. Дубив /

«27» января 2023 г..

Рабочая программа учебного предмета

ОУД.06 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Квалификация:

Техник-технолог

Форма обучения

Очная, заочная

Лесниково

Рабочая программа учебного предмета ОУД.06 Физическая культура разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта – ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 378.

Разработчик (и):
преподаватель,

_____ В.В. Мухина

Рабочая программа одобрена на заседании методической комиссии ФГБОУ ВО Курганская ГСХА « 23 » июня 2022 г. протокол № 6 .

Заведующая отделом планирования и организации
учебного процесса
учебно-методического управления

_____ А.У. Есембекова

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1 Область применения рабочей программы

Рабочая программа учебного предмета ОУД.06 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 378.

1.2 Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы

Учебный предмет ОУД.06 Физическая культура является общим учебным предметом цикла среднего общего образования в соответствии с ФГОС по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

1.3 Цель и планируемые результаты освоения дисциплины.

Цель - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Задачи:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных двигательных действий; - формирование основ знаний о личной гигиене;
- выработка представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубленное представление об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Результаты освоения учебного предмета

Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

личностных:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

- готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных:

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками

с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО);

- владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

- владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

- владеть доступными техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности. В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и

физической подготовленности;

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; - основы здорового образа жизни;

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

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах	
	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
1 семестр		
Обязательная учебная нагрузка, в том числе	118	
лекции	-	
практические занятия	52	
самостоятельная работа	26	
2 семестр		
лекции	5	2
практические занятия	61	
самостоятельная работа	33	175
Промежуточная аттестация: дифференцированный зачет во втором семестре	-	
Всего по дисциплине	177	177

2.1 Тематический план и содержание дисциплины

1 семестр очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения	
	Практическое занятие № 1 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	2
	Самостоятельная работа №1. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта.	2
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость	
	Практическое занятие № 2 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Переменный бег.	2
	Самостоятельная работа №2. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости.	2
	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции.	

	<p>2. Развитие специальной и общей выносливости.</p> <p>3. Кроссовый бег.</p> <p>4. Методические основы занятий оздоровительным бегом.</p>	
	<p>Практическое занятие № 3</p> <p>Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости. Кроссовый бег</p>	2
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника прыжка в длину с места.</p> <p>2. Специальные подводящие упражнения.</p> <p>3. Специальные прыжковые упражнения.</p>	
	<p>Практическое занятие № 4</p> <p>Обучение технике прыжков в длину с места и разбега. Техника отталкивания, полета и приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Специальные, подводящие беговые и прыжковые упражнения. Основы судейства прыжковых видов легкой атлетики.</p>	2
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника метания из-за головы.</p> <p>2. Специальные упражнения для мышц рук и туловища.</p> <p>3. Развитие силовых и скоростно-силовых способностей.</p> <p>4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях.</p>	
	<p>Практическое занятие № 5</p> <p>Обучение технике держания и выпуска гранаты. Обучение технике финального усилия. Обучение технике разбега. Специальные упражнения для мышц рук и туловища. Спортивная игра.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №3.</p> <p>Развитие силовых и скоростно-силовых качеств. Основы правил организации и проведения спортивных соревнований в легкоатлетических метаниях</p>	2
Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2. Упражнения с гантелями, с набивными мячами.</p> <p>3. Упражнения с мячом, обручем (девушки).</p> <p>4. Комплексы упражнений на тренажерах.</p>	
	<p>Практические занятия № 6</p> <p>Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №4. Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки</p>	2
Тема 2.2. Основная гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Развитие гибкости.</p>	

	5. Формирования правильной осанки	
	<p>Практические занятия № 7</p> <p>Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 8</p> <p>Общеразвивающие упражнения. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №5.</p> <p>Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. Комплексы упражнений с предметами</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Подбор упражнений с предметами и без предметов.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 9-10</p> <p>Развитие физических качеств. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на гибкость</p>	4
	<p>Самостоятельная работа №6.</p> <p>Развитие гибкости: упражнения «полушпагат», «шпагат».</p>	2
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p> <p>4. Нападающие удары в опоре .</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 11-12</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Приём и передача мяча сверху, снизу в парах</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p>	

	<p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p> <p>4. Поддача мяча через сетку .</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 13-14</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Поддача мяча через сетку. Развитие быстроты</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p> <p>4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p> <p>7. Контрольные упражнения.</p>	
	<p>Практические занятия № 15-16</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Развитие быстроты. Поддача мяча через сетку. Контрольные упражнения.</p>	4
	<p>Самостоятельная работа №7.</p> <p>Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, поддачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками.</p> <p>2. Контрольные упражнения.</p>	
	<p>Практические занятия № 17-18</p> <p>Командные взаимодействия в игре. Правила игры. Техника безопасности игры. Двусторонняя игра. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. Основы правил и судейства соревнований по волейболу.</p>	4
	<p>Самостоятельная работа №8-9. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. Передача сверху, снизу. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. Взаимодействие игроков в паре.</p>	4
Тема 3.2. Баскетбол.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.</p> <p>4. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>5. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 19-20</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Техника выполнения передвижений, остановок, поворотов, стоек, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Двусторонняя игра</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p>	

	<p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Техника владения мячом, ведение мяча правой и левой рукой на месте и в движении шагом и бегом.</p> <p>4. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>6. Штрафной бросок.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 21-23</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа №10-11.</p> <p>Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача из-за головы. Передача из-за спины. Развитие координационных способностей.</p>	4
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча.</p> <p>4. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>6. Штрафной бросок.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 24-26</p> <p>Техника выполнения штрафного броска, ведение, ловля и передача мяча в колоннах, в парах, тройках. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. Ловля мяча двумя руками. Ловля мяча одной рукой. Ловля мяча с полуотскока. Ловля катящегося мяча. Передача от груди. Передача с отскоком. Передача из-за головы. Передача из-за спины. «Скрытая» передача.</p>	6
	<p>Самостоятельная работа №12-13. Развитие координационных способностей.</p>	4
	<i>Всего за 1 семестр</i>	78

2 семестр очная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов
Раздел 1. Лыжная подготовка.		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком.</p> <p>4. Транспортировка лыж.</p>	3

	<p>Практические занятия № 1</p> <p>Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p> <p>2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.</p> <p>3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком.</p> <p>4. Транспортировка лыж.</p>	
	<p>Практические занятия № 2</p> <p>Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №1</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника спусков.</p> <p>2. Техника подъемов.</p> <p>3. Техника и тактика бега по дистанции.</p> <p>4. Развитие выносливости.</p>	2
	<p>Практические занятия № 3</p> <p>Техника спусков, подъемов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулочкой, ступающими шагами. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1-1,5 км.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №2</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техника поворотов.</p> <p>2. Техника торможений</p> <p>3. Техника и тактика бега по дистанции.</p> <p>4. Бег на лыжах (дистанция до 1000 метров).</p>	
	<p>Практические занятия № 4</p> <p>Техника поворотов, торможений. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №3</p>	2
Раздел 2 . Спортивные игры		
Тема 2.1. Волейбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите.</p> <p>3. Передача сверху, снизу двумя руками.</p> <p>4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>5. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 5</p> <p>Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега в парах, у сетки.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №4</p>	2

	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками,</p> <p>2. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3. Взаимодействие игроков в паре.</p> <p>4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6.</p> <p>5. Контрольные упражнения.</p>	
	<p>Практические занятия № 6</p> <p>Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Подача мяча через сетку.</p> <p>3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №5</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе.</p> <p>2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>3. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Развитие ловкости</p>	
	<p>Практические занятия № 7</p> <p>Техничко-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №6</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе.</p> <p>2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега.</p> <p>3. Двусторонняя игра.</p> <p>4. Развитие ловкости</p>	
	<p>Практические занятия № 8</p> <p>Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №7</p>	2
Тема 2.2. Баскетбол	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Техника ведения и передачи мяча в движении.</p> <p>4. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>6. Штрафной бросок.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 9</p> <p>1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты.</p> <p>2. Техника ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. Развитие координационных способностей. Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм -данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p>	

	<p>1. Отбор мяча в баскетболе.</p> <p>2. Техничко -тактическая подготовка в баскетболе.</p> <p>3. Развитие координационных способностей.</p> <p>4. Правила соревнований.</p>	
	<p>Практические занятия № 10</p> <p>1.Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости</p> <p>2.Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Отбор мяча в баскетболе.</p> <p>2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе.</p> <p>3. Развитие координационных способностей.</p> <p>4. Правила соревнований.</p>	
	<p>Практические занятия № 11</p> <p>1.Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости.</p> <p>2.Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Основные элементы игры.</p> <p>2. Стойки и перемещения.</p> <p>3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра.</p> <p>4. Передачи мяча на месте и в движении.</p> <p>5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления.</p> <p>6. Штрафной бросок.</p> <p>7. Двусторонняя игра.</p>	
	<p>Практические занятия № 12</p> <p>Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Развитие быстроты.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №8</p>	2
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Общеразвивающие упражнения.</p> <p>2.Упражнения в паре с партнером.</p> <p>3.Упражнения с гимнастической палкой.</p>	
	<p>Практические занятия № 13</p> <p>1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости.</p>	2

	Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой. Спортивная игра с гимнастической палкой. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки	
	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах.	
	Практические занятия № 14 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки	2
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки	
	Практические занятия № 15 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	2
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки	
	Практические занятия № 16 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	2
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений. 5. Специальные силовые упражнения. 6. Развитие гибкости.	
	Практические занятия № 17 Развитие физических качеств. Специальные упражнения с партнером для развития силы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на развитие силы.	2
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвиже-	

	<p>ния, размыкание и смыкание на месте и в движении.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Упражнения на координацию движения.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Практические занятия № 18</p> <p>Упражнения на координацию движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами на координацию движения. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов.</p>	2
	<p>Самостоятельная работа №9</p>	2
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координации.</p> <p>4.Общая физическая подготовка.</p> <p>5.Упражнения с собственным весом.</p>	
	<p>Практические занятия № 19</p> <p>Развитие гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития гибкости основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Техника безопасности занятий. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Силовая подготовка.</p> <p>2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3. Развитие физических качеств.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>5. Упражнения с собственным весом.</p> <p>6. Упражнения с отягощениями.</p>	
	<p>Практические занятия № 20</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши). Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом.</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Силовая подготовка.</p> <p>2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3. Развитие физических качеств.</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения с собственным весом.</p> <p>7. Упражнения с отягощениями.</p>	
	<p>Практические занятия № 21</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка.</p> <p>Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).</p>	2
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Силовая подготовка.</p> <p>2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3. Развитие физических качеств.</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения с собственным весом.</p> <p>7. Упражнения с отягощениями.</p>	
	<p>Практические занятия № 22</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая</p>	2

	физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).	
	Самостоятельная работа №10	2
Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Практическое занятие № 23 Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет	2
	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Практическое занятие № 24 Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Эстафеты 4*100 м, 4*400 м., "шведская" эстафета. Встречные эстафеты. Линейные эстафеты	2
	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Практическое занятие № 25 Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет.	2
	Самостоятельная работа №11	2
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения.	
	Практическое занятие № 26 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	2
	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения.	
	Практическое занятие № 27	2

	Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся	
Тема 4.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Контрольные упражнения на средние дистанции. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.	
	Практическое занятие № 28 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости	2
	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Контрольные упражнения на средние дистанции 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.	
	Практическое занятие № 29 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся	2
	Самостоятельная работа №12	3
Тема 4.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Практические занятия № 30 Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся).	3
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Самостоятельная работа № 13-14 1. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся)	4
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Самостоятельная работа № 15-16	4

	Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся.	
	<i>Всего за 2 семестр</i>	99
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	177

2 семестр заочная форма обучения

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, лабораторные и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся	Объём часов
Раздел 1. Лыжная подготовка.		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.	2
	Самостоятельная работа №1-2 Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Строевая стойка с лыжами. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. Транспортировка лыж. Техника безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке.	4
	Содержание учебного материала 1. Техника безопасности на занятиях по лыжной подготовке. 2. Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. 3. Повороты на месте: вокруг пяток и носков лыж, махом, прыжком. 4. Транспортировка лыж.	
	Самостоятельная работа №3-4 Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Обучение технике одновременного бесшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода, попеременного двухшажного хода.	4
	Содержание учебного материала 1. Техника спусков. 2. Техника подъемов. 3. Техника и тактика бега по дистанции. 4. Развитие выносливости.	
	Самостоятельная работа №5-6 Техника спусков, подъемов. Техника подъема в гору лесенкой, елочкой, полулочкой, ступающими шагами. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением, комбинированным. Прохождение дистанции 1-1,5 км.	4
	Содержание учебного материала 1. Техника поворотов. 2. Техника торможений 3. Техника и тактика бега по дистанции. 4. Бег на лыжах (дистанция до 1000 метров).	
	Самостоятельная работа №7-8 Техника поворотов, торможений. Техника спуска с горы на лыжах в высокой стойке, средней и низкой стойке. Техника поворотов на лыжах в движении: упором, переступанием. Техника торможений на лыжах: плугом, полуплугом, соскальзыванием, палками, падением.	4

	ем, комбинированным. Прохождение дистанции 1,5 - 2 км.	
Раздел 2 . Спортивные игры		
Тема 2.1. Волейбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения при игре в нападении и защите. 3. Передача сверху, снизу двумя руками. 4. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 5. Взаимодействие игроков в паре. 6. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4. 7. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа №9-10 Стойки и передвижения игрока. Техника перемещений в волейболе. Основные способы передвижения: приставные шаги влево, вправо, вперед и назад, двойной шаг вперед и назад, скачок, бег, остановка после перемещения. Развитие быстроты. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега в парах, у сетки.	4
	Содержание учебного материала 1. Исходные положения (стойки), перемещения, передачи, подачи, нападающие удары, прием мяча снизу и сверху двумя руками, 2. Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6. 5. Контрольные упражнения.	
	Самостоятельная работа №11-12 Прием мяча одной рукой с последующим падением на грудь «рыбка» или перекатом в сторону, через бедро и спину, блокирование, тактика нападения и тактика защиты. Подача мяча через сетку. 3. Взаимодействие игроков в паре. 4. Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, 5х5, 6х6	4
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости	
	Самостоятельная работа №13-14 Техничко-тактическая подготовка в волейболе. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Действия игрока без мяча и действия игрока с мячом. Техника блокирования в волейболе. Одиночный блок. Групповой блок	4
	Содержание учебного материала 1. Техничко-тактическая подготовка в волейболе. 2. Нападающие удары в опоре, в прыжке после разбега. 3. Двусторонняя игра. 4. Развитие ловкости	
	Самостоятельная работа №15-16 Нападающие удары в волейболе. Прямой нападающий удар. Боковой нападающий удар. Удар с переводом вправо или влево. Развитие ловкости. Специальные беговые и прыжковые упражнения.	4
Тема 2.2. Баскетбол	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Техника ведения и передачи мяча в движении. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без	

	сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа №17-18 1. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты. 2. Техника ведения и передачи мяча в движении. Выполнение упражнения «ведение - 2 шага - бросок». Учебная игра. Развитие координационных способностей. Броски по кольцу в баскетболе. Штрафной бросок. Бросок в прыжке. Слэм -данк. Бросок крюком. Броски одной и двумя руками стоя на месте, в движении и после ведения	4
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Техничко -тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.	
	Самостоятельная работа №19-21 1. Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости 2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.	6
	Содержание учебного материала 1. Отбор мяча в баскетболе. 2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. 3. Развитие координационных способностей. 4. Правила соревнований.	
	Самостоятельная работа №22-24 1. Отбор мяча в баскетболе. Перехват. Выбивание. Вырывание. Борьба за мяч после отскока от щита. Развитие специальной выносливости. 2. Техничко-тактическая подготовка в баскетболе. Индивидуальные, групповые, командные действия в нападении и защите. Позиционное нападение с изменением позиций. Прессинг. Индивидуальная и зонная защита. Организация и проведение соревнований по баскетболу. Правила соревнований.	6
	Содержание учебного материала 1. Основные элементы игры. 2. Стойки и перемещения. 3. Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Учебная игра. 4. Передачи мяча на месте и в движении. 5. Бросок по кольцу с места и в движении (после двух шагов) без сопротивления. 6. Штрафной бросок. 7. Двусторонняя игра.	
	Самостоятельная работа №25-27 Индивидуальные и групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные тактические действия в защите, зонный прессинг. Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек. Ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты. Сочетание способов перемещений.	6

	Специальные беговые упражнения. Учебная игра. Развитие быстроты.	
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения в паре с партнером. 3.Упражнения с гимнастической палкой.	
	Самостоятельная работа №28-30 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с гимнастической палкой. Спортивная игра с гимнастической палкой. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки	6
	Содержание учебного материала 1.Общеразвивающие упражнения. 2.Упражнения с гантелями, с набивными мячами. 3.Упражнения с мячом, обручем (девушки). 4.Комплексы упражнений на тренажерах.	
	Самостоятельная работа №31-33 1. Акробатические (вольные) упражнения. Гимнастические комбинации с применением элементов акробатики. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Развитие пассивной гибкости. 2.Комплексы упражнений на тренажерах. Комплекс утренней гигиенической гимнастики с обручем. Упражнения с предметами и без предметов. Развитие гибкости. Формирование правильной осанки	6
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки	
	Самостоятельная работа №34-36 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	6
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание. 2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. 3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами. 4. Развитие гибкости. 5. Формирования правильной осанки	
	Самостоятельная работа №37-39 Обучение строевым упражнениям на месте и в движении. Разновидности строя, элементы строя. Приёмы и движения в строю. Способы передвижения. Общеразвивающие упражнения на месте и в движении. Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами. Формирования правильной осанки.	6
	Содержание учебного материала 1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвиже-	

	<p>ния, размыкание и смыкание.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Специальные силовые упражнения. 6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Самостоятельная работа №40-42</p> <p>Развитие физических качеств. Специальные упражнения с партнером для развития силы. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов на развитие силы.</p>	6
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Строевые упражнения: построения и перестроения, передвижения, размыкание и смыкание на месте и в движении.</p> <p>2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов.</p> <p>3. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами.</p> <p>4. Задачи и характеристика общеразвивающих упражнений.</p> <p>5. Упражнения на координацию движения.</p> <p>6. Развитие гибкости.</p>	
	<p>Самостоятельная работа №43-45</p> <p>Упражнения на координацию движения. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов и с предметами на координацию движения. Характеристика общеразвивающих упражнений. Составление комплексов упражнений с предметами и без предметов.</p>	6
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика.	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1.Силовая подготовка.</p> <p>2.Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3.Развитие физических качеств: гибкости, ловкости и координации.</p> <p>4.Общая физическая подготовка.</p> <p>5.Упражнения с собственным весом.</p>	
	<p>Самостоятельная работа №46-48</p> <p>Развитие гибкости, ловкости. Круговой метод тренировки для развития гибкости основных мышечных групп с эспандерами, гантелями. Техника безопасности занятий. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц</p>	6
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Силовая подготовка.</p> <p>2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3. Развитие физических качеств.</p> <p>4. Общая физическая подготовка.</p> <p>5. Упражнения с собственным весом.</p> <p>6. Упражнения с отягощениями.</p>	
	<p>Самостоятельная работа №49-51</p> <p>Силовая подготовка. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши). Развитие физических качеств. Упражнения с собственным весом.</p>	6
	<p>Содержание учебного материала</p> <p>1. Силовая подготовка.</p> <p>2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц.</p> <p>3. Развитие физических качеств.</p> <p>4. Развитие скоростно-силовых качеств.</p> <p>5. Общая физическая подготовка.</p> <p>6. Упражнения с собственным весом.</p> <p>7. Упражнения с отягощениями.</p>	
	<p>Самостоятельная работа №52-54</p> <p>Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка.</p>	6

	Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).	
	Содержание учебного материала 1. Силовая подготовка. 2. Упражнения на тренажерах на различные группы мышц. 3. Развитие физических качеств. 4. Развитие скоростно-силовых качеств. 5. Общая физическая подготовка. 6. Упражнения с собственным весом. 7. Упражнения с отягощениями.	
	Самостоятельная работа №55-57 Развитие скоростно-силовых качеств. Силовая подготовка. Общая физическая подготовка. Упражнения с собственным весом. Упражнения с гантелями весом 16 кг (юноши).	6
Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Самостоятельная работа №58-60 Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет	6
	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Самостоятельная работа №61-63 Специальные беговые упражнения. Развитие специальной и общей выносливости. Переменный бег. Эстафеты 4*100 м, 4*400 м., "шведская" эстафета. Встречные эстафеты. Линейные эстафеты	6
	Содержание учебного материала 1. Эстафетный бег. 2. Способы передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. 3. Техника эстафетного бега с перекладыванием и без перекладывания.	
	Самостоятельная работа №64-66 Обучение технике передачи эстафетной палочки: сверху, снизу, сверху через плечо. Обучение технике эстафетного бега перекладыванием и без перекладывания. Основы судейства легкоатлетических эстафет.	6
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения.	
	Самостоятельная работа №67-70 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Техника низкого старта. Стартовый разгон.	6

	Бег по дистанции. Развитие скоростных качеств. Специальные беговые упражнения. Челночный бег (3 x 10). Развитие скоростных качеств	
	Содержание учебного материала 1. Бег на короткие дистанции. 2. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. 3. Техника низкого старта. 4. Техника бега на короткие дистанции с низкого и высокого старта. 5. Специальные беговые упражнения.	
	Самостоятельная работа №71-73 Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Бег на короткие дистанции. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся	6
Тема 4.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Контрольные упражнения на средние дистанции. 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.	
	Самостоятельная работа №74-76 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника бега на вираже. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы судейства беговых видов легкой атлетики. Развитие специальной и общей выносливости	6
	Содержание учебного материала 1. Бег на средние и длинные дистанции. 2. Контрольные упражнения на средние дистанции 3. Методические основы занятий оздоровительным бегом. 4. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований по бегу на выносливость.	
	Самостоятельная работа №77-79 Обучение технике бега на средние и длинные дистанции. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся	6
Тема 4.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Самостоятельная работа №80-83 Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие скоростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся).	8
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Самостоятельная работа №84-85 1. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники прыжков в длину с разбега разными способами. Совершенствование техники разбега, отталкивания, фазы полета, приземления. Развитие ско-	4

	ростно-силовых качеств. Спортивная игра (по выбору учащихся)	
	Содержание учебного материала 1. Техника прыжка в длину с места. 2. Техника прыжка в длину с разбега. 3. Специальные прыжковые упражнения. 4. Развитие скоростных и скоростно-силовых качеств. 5. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега.	
	Самостоятельная работа №86-87 Специальные прыжковые упражнения. Развитие скоростных и скоростно-силовых физических качеств. Основы правил, организации и проведения спортивных соревнований в прыжках в длину с места и разбега. Контрольные упражнения. Оценка физической подготовленности обучающихся.	5
	Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	
	Итого	177

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Виды и формы учебной деятельности	Наименование помещения	Наличие материально-технического обеспечения
Практические занятия, групповые и индивидуальные консультации, текущий контроль и промежуточная аттестация	Здание главного корпуса Этаж первый Спортивный зал «Для проведения практических занятий, текущего контроля и промежуточной аттестации» Многофункциональный зал игровых видов спорта с разметкой для игры в мини-футбол, большой теннис, баскетбол, волейбол, бадминтон; зал оборудован электронным табло, инвентарем для спортивных игр.	Оборудование: Тренажер многофункциональный, гири, гантели, скамейка для прессы, механическая беговая дорожка, скакалки, кистевые эспандеры, баскетбольные мячи, волейбольные мячи, футбольные мячи, гимнастические лестницы, турник, мячи для мини-футбола, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, секундомеры
Самостоятельная работа обучающихся	Здание главного корпуса Кабинет №216 Помещение для самостоятельной работы обучающихся, читальный зал библиотеки	Оборудование: специализированная мебель, компьютерная техника с подключением к сети «Интернет» и обеспечением доступа в электронную образовательную среду. Специальная учебная, учебно-методическая и научная литература

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях, В. И. Физическая культура. Базовый уровень : электронная форма учебного пособия для СПО / В. И. Лях. - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.ru/catalog/product/2109047> (дата обращения: 05.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

2. Физическая культура и спорт : учебное пособие / А. В. Зюкин, В. С. Кунарев, А. Н. Дитятин [и др.] ; под ред. А. В. Зюкина. Л. Н. Шелковой, М. В. Габова. — Санкт-Петербург : Изд-во РГПУ им. А. И Герцена, 2019. - 372 с. - ISBN 978-5-8064-2668-1. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1173680> (дата обращения: 03.09.2022). – Режим.

Дополнительные источники

3. Физическая культура и спорт в вузе: Учебное пособие / А. В. Завьялов, М. Н. Абраменко, И. В. Щербаков. - Москва: Директ-Медиа, 2020. - 105 с. - ISBN 78-5-4499-0718-9. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1987532> (дата обращения: 06.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

4. Общая физическая подготовка: оздоровительные упражнения в системе занятий физической культурой студентов СПО: методическое пособие / сост. К. Э. Гопп, Е. В. Чубарова, Н. Ю. Семенова, М. Д. Чхеидзе. - Москва: ФЛИНТА, 2021. - 28 с. - ISBN 978-59765-4719-3. - Текст: электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1851758> (дата обращения: 06.09.2022). – Режим доступа: по подписке.

Интернет-ресурсы для обучающихся и преподавателей

5. <https://znanium.com/>-Электронно-библиотечная система издательства «Znanium».

6. <http://elibrary.ru> - Электронная библиотека журналов.

7. <https://minsport.gov.ru> - Сайт Министерства спорта Российской Федерации.

8. www.fcior.edu.ru – Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов — ФЦИОР.

9. <https://olympic.ru> - Официальный сайт Олимпийского комитета России.

3.3 Средства адаптации преподавания дисциплины к потребностям лиц с ограниченными возможностями

В случае необходимости, обучающимся из числа лиц с ограниченными возможностями здоровья (по заявлению обучающегося) могут предлагаться одни из следующих вариантов восприятия информации с учетом их индивидуальных психофизических особенностей, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных технологий:

для лиц с нарушениями зрения:

- в печатной форме увеличенным шрифтом; в форме электронного доку-

мента; в форме аудиофайла (перевод учебных материалов в аудиоформат);
- в печатной форме на языке Брайля;
- индивидуальные консультации с привлечением тифлосурдопереводчи-
ка; индивидуальные задания и консультации.

для лиц с нарушениями слуха:

- в печатной форме; в форме электронного документа;
- видеоматериалы с субтитрами; индивидуальные консультации с привле-
чением сурдопереводчика;
- индивидуальные задания и консультации.

для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

- в печатной форме;
- в форме электронного документа;
- в форме аудиофайла;
- индивидуальные задания и консультации.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Результаты обучения	Методы оценки
Знание:	
Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Текущий контроль – оценка за: – устный опрос; – практические занятия; – тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
Основы здорового образа жизни	
Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности	
Умение:	
Использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне	Текущий контроль – оценка за: – устный опрос; – практические занятия; – тестирование. Итоговый контроль: дифференцированный зачет Оценка знаний и умений осуществляется по 5-ти бальной системе.
Владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
Владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования «Курганская государственная сельскохозяйственная академия
имени Т.С. Мальцева»
(ФГБОУ ВО Курганская ГСХА)
Учебно-методическое управление

УТВЕРЖДАЮ

Заведующая отделом планирования и ор-
ганизации учебного процесса учебно-
методического управления

_____ А.У. Есембекова
« ___ » _____ 2022 г.

Фонд оценочных средств
учебного предмета

ОУД.06 Физическая культура

Специальность среднего профессионального образования

19.02.07 Технология молока и молочных продуктов

Квалификация:

Техник-технолог

Форма обучения

Очная, заочная

Лесниково

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд оценочных средств (далее ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу предмета ОУД.06 «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов, утвержденного приказом Минобрнауки России от 22.04.2014 г. № 378.

ФОС представляет собой комплект заданий для проведения входного контроля, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету ОУД.06 «Физическая культура» по специальности 19.02.07 Технология молока и молочных продуктов.

ФОС включает контрольные материалы и рекомендации для проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

1 семестр очная форма обучения

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Легкая атлетика		
Тема 1.1 Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 1. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №2
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 2-3. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №2
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	Практическое занятие № 4. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	Практическое занятие № 5. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №3
Раздел 2. Гимнастика.		
Тема 2.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 6. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №4
Тема 2.2. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 7-10. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №5-6
Раздел 3. Спортивные игры		
Тема 3.1. Волейбол.	Практическое занятие № 11-18. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №7-9
Тема 3.2. Баскетбол.	Практическое занятие № 19-26 - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №10-13

2 семестр очная форма обучения

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Лыжная подготовка		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	Практическое занятие № 1-4. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №1-3
Раздел 2 . Спортивные игры		
Тема 2.1. Волейбол	Практическое занятие № 5-8. - реферат;	Самостоятельная работа №4-7

	- практические занятия;	
Тема 2.2. Баскетбол	Практическое занятие № 9-12. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №8
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	Практическое занятие № 13-18. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №9
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	Практическое занятие № 19-22. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №10
Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Эстафетный бег	Практическое занятие № 23-25. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №11
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	Практическое занятие № 26-27. - реферат; - практические занятия;	-
Тема 4.3. Бег на средние и длинные дистанции.	Практическое занятие № 28-29. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №12
Тема 4.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	Практическое занятие № 30. - реферат; - практические занятия;	Самостоятельная работа №13-16

2 семестр заочная форма обучения

Контролируемые разделы, темы предмета*	Наименование оценочного средства**	
	текущий контроль	контроль самостоятельной работы
Раздел 1. Лыжная подготовка		
Тема 1.1. Лыжная подготовка	-	Самостоятельная работа №1-8
Раздел 2 . Спортивные игры		
Тема 2.1. Волейбол	-	Самостоятельная работа №9-16
Тема 2.2. Баскетбол	-	Самостоятельная работа №17-27
Раздел 3. Гимнастика.		
Тема 3.1. Основная гимнастика.	-	Самостоятельная работа №28-45
Тема 3.2. Атлетическая гимнастика	-	Самостоятельная работа №46-57
Раздел 4. Легкая атлетика		
Тема 4.1. Эстафетный бег	-	Самостоятельная работа №58-66
Тема 4.2. Бег на короткие дистанции.	-	-
Тема 4.3. Бег на средние и длинные дистанции.	-	Самостоятельная работа №67-73
Тема 4.4. Прыжки в длину с места, с разбега.	-	Самостоятельная работа №74-87

2. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ВХОДНОГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Не предусмотрен.

3. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ (по видам контроля)

Рефераты

Текущий контроль проводится в форме написания рефератов во время проведения практического занятия с целью оценки знаний, умений.

Темы рефератов учебного предмета

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт – явление культурной жизни.
4. Компоненты физической культуры.
5. Физическое воспитание.
6. Физическое развитие.
7. Профессионально-прикладная физическая культура.
8. Понятие о социально-биологических основах физической культуры.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта.
10. Гипокинезия и гиподинамия.
11. Средства физической культуры.
12. Физиологическая классификация физических упражнений.
13. Методические принципы физического воспитания.
14. Методы физического воспитания.
15. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
16. Специальная физическая подготовка, ее цель и задачи.
17. Стороны спортивной подготовки (техническая, физическая, тактическая, психологическая, интегральная).
18. Профессионально-прикладная физическая подготовка
19. Формы занятий физическими упражнениями.
20. Построение и структура учебно-тренировочного занятия.
21. Производственная физическая культура и гимнастика.
22. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры в свободное время специалистов.
23. Понятие об органах и физиологических системах организма человека.
24. Витамины и их роль в обмене веществ.
25. Общие положения развития физических качеств.
26. Сила, методика ее развития и определения.
27. Быстрота, методика ее развития и определения.
28. Выносливость, методика ее развития и определения.
29. Ловкость (координационные способности), методика ее развития и определения.
30. Гибкость, методика ее развития и определения.
31. Спортивная гимнастика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
32. Легкая атлетика в физическом воспитании, ее составные дисциплины.
33. Спортивные игры в физическом воспитании
34. Характеристика понятий «адаптация», «рефлекс», «максимальное потребление кислорода», «гомеостаз», «утомление», «восстановление».
35. Средства восстановления (педагогические, психологические, медикобиологические).
36. Здоровье в трактовке всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).
37. Вредные привычки и их профилактика.
38. Особенности здорового образа жизни.
39. Педагогическая классификация физических упражнений.
40. Классификация физических упражнений по признаку исторически сложившихся систем физиче-

ского воспитания.

41. Классификация физических упражнений по их значению для решения образовательных задач.
42. Классификация физических упражнений по признаку особенностей мышечной деятельности (особенностей проявления отдельных физических качеств).
43. Классификация физических упражнений по анатомическому признаку или признаку преимущественного развития отдельных мышечных групп.
44. Классификация физических упражнений по видам спорта.
45. Классификация физических упражнений по признаку физиологических зон мощности.
46. Классификация физических упражнений по признаку биомеханической структуры движения.

Оценка «отлично» - если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

Оценка «хорошо» – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

Оценка «удовлетворительно» – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

Оценка «неудовлетворительно» – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы, грубо нарушены требования к содержанию и оформлению работы

Выполнение контрольных нормативов

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин	5	Бег 1000 м.	3.20 мин	5
	2.10 мин	4		3.40 мин	4
	2.20 мин	3		4.00 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)		5
	13 м	4			4
	11 м	3			3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5	5	Штрафные броски в баскетболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Броски по кольцу с ведения	3 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раз из 5	3		1 раз из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5
	7 раз	4		7 раз	4
	5 раз	3		5 раз	3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин	5	Бег на лыжах 5 км	26 мин	5
	38 мин	4		28 мин	4
	40 мин	3		30 мин	3
Бег на лыжах 1 км (спринт)	7 мин	5	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин	5
	8 мин	4		7 мин	4
	9 мин	3		8 мин	3
Раздел Гимнастика					

Поднимание и опускание туловища	50 раз	5	Поднос ног к перекладине	8 раз	5
	40 раз	4		6 раз	4
	30 раз	3		4 раза	3
Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5
	110 раз	4		120 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3

4. КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

5.1 Formой проведения оценочной процедуры является дифференцированный зачет, который проводится в форме тестирования. Дифференцированный зачет формируется из заданий, распределенных по компетенциям.

Тест №1

ВОПРОС 1. Для предотвращения травм на занятиях физической культурой и спортом каждому занимающемуся рекомендуется выполнять следующие правила:

1. Иметь для занятий соответствующую одежду, обувь, инвентарь и снаряжение;
2. Не стремиться сразу же к рекордным результатам, а улучшать свои спортивные показатели постепенно, без ущерба для здоровья;
3. Перед каждым занятием непременно выполнять разминочные упражнения, чтобы уменьшить вероятность растяжения и разрыва мышц, связок и сухожилий;
4. Обязательно пользоваться в необходимых случаях защитным снаряжением (щитками, шлемами, очками);
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

ВОПРОС 2. Какая должна быть спортивная одежда легкоатлета?

1. Лыжи, куртка, шапка;
2. Майка, шорты, шиповки;
3. Кроссовки, мяч, скакалка.

ВОПРОС 3. Какая длина и частота спортивного шага?

Ответы:

1. 50-100 см., частота 120-150 шагов в минуту;
2. 100-150 см., частота 150-200 шагов в минуту;
3. 105-150 см., частота 180-200 шагов в минуту.

Вопрос 4. Какие отрезки относятся к бегу на короткие дистанции?

Ответы:

1. 500м.; 600м.; 800м.; 1500м.; 2000м.;
2. 30м.; 60м.; 100м.; 200м.; 400м.;
3. 3000м.; 4000м.; 5000м.;

Вопрос 5. В каком направлении должен проводиться бег по стадиону?

Ответы:

1. По часовой стрелке;
2. Против часовой стрелке.

Вопрос 6. Сколько весит учебная граната для юношей?

Ответы:

1. 600г.;
2. 700г.;
3. 800г.

Вопрос 7. Сколько в баскетбольной команде игроков?

Ответы:

1. Четыре человека;

2. Пять человек;
3. Шесть человек.

Тест № 2.

Вопрос 1. Какие основные элементы включает в себя здоровый образ жизни?

Ответы:

1. Отказ от вредных привычек, рациональный суточный режим, закаливание;
2. Оптимальная двигательная активность, систематические занятия физической культурой
3. Личная гигиена, рациональное питание;
4. Восстановительные мероприятия после болезни или получения травм, утомления или переутомления.
5. Верно ответы 1,2,3;
6. Верно ответы 1,2,3,4;

Вопрос 2. Какие действия по закаливанию на начальном уровне возможны в условиях повседневной жизни?

Ответы:

1. Физические упражнения с гирями на открытом воздухе в любое время года;
2. Обливание ледяной водой перед сном;
3. Ночной сон при открытой форточке, утренняя гигиеническая гимнастика при открытой форточке в любую погоду, влажные обтирания до пояса с использованием воды комнатной температуры, обливание ног прохладной водой перед сном;
4. Хождение на улице без головного убора.

Вопрос 3. Какие продукты должны присутствовать в рационе человека активно тренирующегося?

Ответы:

1. Мясные и молочные продукты;
2. Злаковые продукты, каши, макаронные изделия;
3. Бобовые продукты, овощи, фрукты;
4. Верно ответы 1,2,3;
5. Спортсмен принимает в пищу всё, что он любит;
6. Особого меню для занятия спортом не требуется.

Вопрос 4. Кто следит за правилами исполнения замены в мини - футболе?

Ответы:

1. Главный судья;
2. Судья хронометрист;
3. Помощник судьи.

Вопрос 5. Какие меры помощи оказываются спортсмену при возникновении кровотечения из носа?

Ответы:

Первая медицинская помощь в этом случае заключается в следующем:

1. Усадить пострадавшего так, чтобы его спина была выпрямлена;
2. На 5—10 мин большим и указательным пальцами плотно прижать крылья носа к перегородке или ввести в носовые ходы специальные кровоостанавливающие тампоны;
3. Если носовое кровотечение не останавливается в течение 30—40 мин, пострадавшего необходимо доставить в лечебное учреждение;
4. В любом случае пострадавшего доставляют к врачу;

5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 6. Физическая культура это.....?

Ответы:

1. Стремление к высшим спортивным достижениям;
2. Разновидность развлекательной деятельности человека;
3. Часть человеческой культуры.

Вопрос 7. Чем характеризуется утомление?

Ответы:

1. Отказом от работы организма;
2. Временным снижением работоспособности организма;
3. Повышенной частотой сердечных сокращений.

Тест № 3

Вопрос 1. Какие эксплуатационно-технические требования к одежде и обуви, для занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобство и безопасность?

Ответы:

1. Одежда и обувь должны быть легкими, не стеснять движений, защищать организм от излишней потери тепла, дождя и снега;
2. Ткань для спортивной одежды должна быть воздухопроницаемой и теплопроводной, хорошо впитывать пот и способствовать его испарению;
3. Обувь должна соответствовать особенностям строения стопы и не быть тесной;
4. Для любителя спорта одежда может быть любой;
5. Верно ответ 1,2,3;
6. Верно ответ 1,2,3,4.

Вопрос 2. Какая помощь оказывается пострадавшему при ушибе? Справка: Ушиб - это закрытое, сопровождающееся внутренним кровотечением повреждение тканей тела вследствие удара тупым предметом или падения. Место ушиба, как правило, сразу же опухает, цвет кожи становится тёмно-красным, а потом изменяется на синий и жёлтый.

Ответы:

1. В первые минуты место ушиба растирают сухим полотенцем;
2. В первые минуты на место ушиба воздействуют холодом - мокрой повязкой, льдом, струёй холодной воды, а потом следует наложить тугую повязку и отправить пострадавшего в медпункт;
3. На место ушиба накладывают иммобилизирующую повязку;
4. Фиксируют ушибленную конечность бинтом и отправляют пострадавшего в медпункт.

Вопрос 3. Как начинается игра в мини-футболе?

Ответы:

1. Ударом по неподвижному мячу, находящемуся в центре поля;
2. Вбрасыванием мяча судьёй;
3. Вратарь вводит мяч в игру.

Вопрос 4. Какие действия спортсменов называются само страховкой?

Ответы:

1. Это действия спортсмена во время разминки, направленные для хорошей подготовки к работе лучезапястных суставов и пальцы кистей рук, а также голеностопных и коленных суставов;

2. Это проявляемое во время выполнения упражнений умение, занимающегося самостоятельно и своевременно найти выход из неожиданно возникшего опасного положения;
3. Само страховкой называется умение вовремя прекратить выполнение упражнения или по ходу видоизменить его так, что это позволит получить наиболее высокий результат;
4. Само страховка применяется только на занятиях гимнастикой.

Вопрос 5. Кто ведёт отсчёт точного времени игры?

Ответы:

1. Помощник главного судьи;
2. Судья - хронометрист;
3. Главный судья.

Вопрос 6. Какие показатели самочувствия можно использовать при занятиях спортом? Ответы:

1. Показателем самочувствия является частота сердечных сокращений (ЧСС), которую можно измерить, приложив пальцы к запястью;
2. Оценить влияние физических упражнений на состояние сердечно - сосудистой системы, можно подсчитать ЧСС сначала в положении лежа за одну минуту времени, затем после подъема без резкого усилия в положении стоя;
3. Если разница между двумя подсчетами более 20 уд./мин, то это может свидетельствовать о недостаточном восстановлении функций организма;
4. Достаточно замерить пульс у спортсмена;
5. Верно ответ 1,2;
6. Верно ответ 1,2,3.

Вопрос 7. Какая максимальная частота сердечных сокращений допускается при выполнении физических упражнений?

Ответы:

1. 120-150 ударов в минуту;
2. 150-180;
3. 200-220.

Тест № 4

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
 - а. ловкостью,
 - б. гибкостью,
 - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
 - а. трех игроков
 - б. четырех игроков в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является....перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

- а. артериальное
- б. венозное
- в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским - это:

- а. хоккей с мячом

- б. сноуборд
- в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика,
- б. керлинг,
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах,
- б. калориях,
- в. углеводах

Тест № 5

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

- а. быстротой,
- б. гибкостью,
- в. силовой выносливостью

2. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрения

3. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

- а. мяч засчитан
- б. мяч не засчитан
- в. переподача мяча

4. При переломе голени шину фиксируют на:

- а. голеностопе, коленном суставе
- б. бедре, стопе, голени
- в. голени

5. К подвижным играм относятся:
- а. плавание
 - б. бег в мешках
 - в. баскетбол
6. Скоростная выносливость необходима в занятиях:
- а. боксом
 - б. стайерским бегом
 - в. баскетболом
7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:
- а. окунуть пострадавшего в холодную воду
 - б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце
 - в. поместить пострадавшего в холод
8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:
- а. Лейк-Плеседе
 - б. Солт-Лейк-Сити
 - в. Пекине
9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:
- а. 30 км
 - б. 20 км
 - в. 12 км
10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:
- а. ваттах
 - б. калориях
 - в. углеводах
11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:
- а. 776 г. до н.э.
 - б. 876 г. до н.э.
 - в. 976 г. до н.э.
12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:
- а. бокс
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:
- а. батут
 - б. гимнастика
 - в. керлинг
14. Под физической культурой понимается:
- а. выполнение физических упражнений
 - б. ведение здорового образа жизни
 - в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

- а. артериям
- б. капиллярам
- в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

- а. Хуан Антонио Самаранчу
- б. Пьеру Де Кубертену
- в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин,
- б. от 90 до 100 уд\мин,
- в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

- а. 400 м,
- б. 600 м,
- в. 300 м.

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

- а. 600 г,
- б. 700 г,
- в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

- а. 243 см
- б. 220 см
- в. 263 см

Тест № 6

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

- а. от 40 до 80 уд\мин
- б. от 90 до 100 уд\мин
- в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет.....цвет.

- а. красный
- б. синий
- в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за.....до тренировки.

- а. за 4 часа
- б. за 30 мин
- в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:
- а. 20 x 12 м
 - б. 28 x 15 м
 - в. 26 x 14 м
6. Длина круговой беговой дорожки составляет:
- а. 400 м,
 - б. 600 м,
 - в. 300 м
7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:
- а. 600 г,
 - б. 700 г,
 - в. 800 г
8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:
- а. 243 м,
 - б. 220 м,
 - в. 263 м
9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году.
- а. 1960 г
 - б. 1980 г
 - в. 1970 г
10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала золотых медалей
- а. 22
 - б. 5
 - в. 30
11. В баскетболе играют.....периодов и минут.
- а. 2x15 мин
 - б. 4x10 мин
 - в. 3x30 мин
12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:
- а. 3-5 мин
 - б. 5-7 мин
13. Прием анаболических препаратов.....естественное развитие организма.
- а. нарушает
 - б. стимулирует
 - в. ускоряет
14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:
- а. затылком, ягодицами, пятками
 - б. затылком, спиной, пятками
 - в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками.
15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

- а. двойной длине стадиона,
- б. 200 м,
- в. одной стадии.

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части потому что:

- а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них
- б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

- а. беге на 100 м
- б. беге на 1000 м
- в. хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

- а. красный, синий, желтый, зеленый, черный
- б. зеленый, черный, красный, синий, желтый
- в. синий, желтый, красный, зеленый, черный

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

- а. 500-600 г
- б. 100-200 г
- в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

- а. звучит свисток, игра останавливается
- б. игра продолжается в. игрок удаляется

Тест №7

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц сухожилий, связок - это:

- а. быстрота
- б. гибкость в. силовая выносливость

2. Снижения нагрузок на стопу ведет к:

- а. сколиозу
- б. головной боли
- в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

- а. локтевой, лучезапястный сустав
- б. плечевой, локтевой сустав
- в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

- а. рывке штанги
- б. спринтерском беге
- в. гимнастике

5. При открытом переломе первая доврачебная помощь заключается в том, чтобы:
- а. наложить шину
 - б. наложить шину и повязку
 - в. наложить повязку
6. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:
- а. от 40 до 80 уд\мин
 - б. от 90 до 100 уд\мин
7. Темный цвет крови бывает при.....кровотечении.
- а. артериальном
 - б. венозном
 - в. капиллярном
8. Плоскостопие приводит к:
- а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
9. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
10. Динамическая сила необходима при:
- а. беге
 - б. толкании ядра
 - в. гимнастике
11. Наиболее опасным для жизни переломом является ...перелом.
- а. закрытый
 - б. открытый
 - в. закрытый с вывихом
12. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. белки
 - б. жиры
 - в. углеводы
3. Мужчины не принимают участие в:
- а. спортивной гимнастике,
 - б. керлинге,
 - в. художественной гимнастике
14. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких
 - б. памяти
 - в. зрения
15. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового

характера - это:

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

16. Скоростная выносливость необходима в:

- а. боксе
- б. стайерском беге
- в. баскетболе

17. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости - это:

- а. бокс
- б. гимнастика
- в. керлинг

18. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

- а. батут
- б. гимнастика
- в. керлинг

Тест №8

1. Физическим упражнением называют...

- А. Двигательное действие, используемое для формирования техники движений
- Б. Двигательное действие, используемое для развития физических качеств и укрепление здоровья
- В. Двигательные действия, выполняемые на уроках физической культуры и в самостоятельных занятиях

2. Метод организации деятельности занимающихся, предусматривающий последовательное выполнение серий заданий, дозируемых индивидуально на основе максимального теста, называется...

- А. круговым
- Б. групповым
- В. фронтальным

3. Воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность тканей, и нормальное течение физиологических процессов называется...

- А. стресс
- Б. удар
- В. травмой

4. Метод повторного управления с использованием неопредельных отягощений при выполнении действий является основным при развитии...

- А. выносливости
- Б. быстроты
- В. силы

5. Способность спортсмена оперативно корректировать двигательные действия в зависимости от особенностей соревновательной ситуации обусловлена ... техникой

- А. оперативностью
- Б. стабильностью

В. Вариатив

6. Под силой как физическим качеством понимается ...

- А. Комплекс психофизических свойств организма, обеспечивающих возможность человеку противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- Б. Свойство человека, обеспечивающее ему возможность противостоять утомлению и длительно выполнять физическую работу без снижения мощности
- В. Величина максимального напряжения мышц, которую может продемонстрировать человек

7. Нагрузку при выполнении упражнений, вызывающих увеличение частоты сердечных сокращений до 140 - 160 уд/мин. Принято обозначать как...

- А. Малую
- Б. Среднюю
- В. Большую

8. Для воспитания быстроты используются...

- А. Двигательные действия, выполняемые с максимальной интенсивностью
- Б. Силовые упражнения, выполняемые в высоком темпе
- В. Подвижные и спортивные игры

9. Каковы стандартные размеры баскетбольной площадки...

- А. 28x15
- Б. 26x 14
- В. 30x15

10. Физкультминутки и физкультпаузы используются в режиме дня для...

- А. Снятия стресса
- Б. Подготовки к урокам физической культуры
- В. Поддержания работоспособности человека

11. Первой ступенью закаливания организма является закаливание...

- А. Солнцем
- Б. Водой
- В. Воздухом

12. Переход из вися в упор или из более низкого положения в высокое в гимнастике обозначается как...

- А. Упор
- Б. Подъем
- В. Кувырок

13. Вероятность травм при занятиях физическими упражнениями снижается, то занимающиеся...

- А. Владеют навыками выполнения движений
- Б. Следуют указаниям преподавателей
- В. Переоценивают свои возможности

14. Метод равномерного непрерывного упражнения является наиболее распространенным при развитии...

- А. Общей выносливости

- Б. Координации
- В. Собственной силы

15. Программа из 30 упражнений для женщин, выполняемых в основном в изометрическом режиме, стимулирующая активность глубоко расположенных мышечных групп обозначается как...

- А. Слайд-аэробика
- Б. Калланетика
- В. Атлетика

16. Документом, представляющим все аспекты организации соревнований, является...

- А. Календарь соревнований
- . Положение о соревнованиях
- В. Правила соревнований

17. Под гибкостью как физическим качеством понимается...

- А. Эластичность мышц и связок
- Б. Комплекс морфо - функциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона
- В. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

18. Катание на доске за воздушным змеем называется...

- А. Кайтсерфинг
- Б. Виндсерфинг
- В. Парашютный спорт

19. Исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения, называется...

- А. Спортом
- Б. Физической культурой
- В. Физическим воспитанием

20. Техникой физического упражнения называются...

- А. Способность выполнить двигательного действия
- Б. Наиболее эффективный способ выполнения двигательного действия
- В. Последовательность выполнения двигательного действия

Тест № 9

1. Международный Олимпийский комитет в качестве города, принимающего в 2016 году XXXIII игры Олимпиады, выбрал ...

- а. Мадрид,
- б. Чикаго,
- в. Рио-де-Жанейро
- г. Токио.

2. Международный Олимпийский комитет был создан в ...

- а. Олимпии,
- б. Париже,
- в. Люцерне,
- г. Лондоне.

3. Право проведения Олимпийских игр предоставляется ...
- а. городу,
 - б. деревне,
 - в. региону,
 - г. стране.
4. Первая летняя Спартакиада молодежи России проводилась в ...
- а. 1996 году.
 - б. 1998 году.
 - в. 2002 году.
 - г. 2006 году.
5. XXII Зимние олимпийские игры пройдут в ...
- а. Сочи (Россия),
 - в. Осло (Норвегия) Саппоро (Япония),
 - г. Хельсинки (Финляндия).
6. Динамика индивидуального развития человека обусловлена ...
- а. влиянием эндогенных и экзогенных факторов
 - б. генетикой и наследственностью человека
 - в. влиянием социальных и экологических факторов
 - г. двигательной активностью человека.
7. Джоггинг - это обозначение ...
- а. бега трусцой
 - б. вида «боевой» аэробики
 - в. союза молодежи спортивного клуба
 - г. разновидности нетрадиционных видов единоборств.
8. Памп-аэробика характеризуется выполнением упражнений ...
- а. с облегченной штангой
 - б. с использованием пружинистой пластины
 - в. на специальном напольном покрытии
 - г. в водной среде.
9. Основой методики воспитания физических качеств является ...
- а. систематичность выполнения упражнений
 - б. постепенное повышение силы воздействия
 - в. возрастная адекватность нагрузки
 - г. цикличность педагогических воздействий.
10. Физическую подготовленность человека к жизни преимущественно обеспечивает физическая культура.
- а. ... кондиционная ...
 - в. ... базовая ...
 - б. ... рекреативная ...
 - г. ... производственная ...
11. Если уровень развития, обучающегося недостаточен для освоения двигательного действия, необходимо использовать упражнения.

- а. ... подводящие ...
- в. ... расчлененные ...
- б. ... подготовительные ...
- г. ... целостные и аналитические ...

12. Физическое воспитание с ярко выраженным прикладным эффектом обозначается как ...

- а. работоспособность.
- б. физическое совершенствование.
- в. физическая подготовка.
- г. обучение движениям и воспитание физических качеств.

13. В чем заключается основная цель массового спорта?

- а. Достижение максимально высоких спортивных результатов.
- б. Восстановление физической работоспособности.
- в. Повышение и сохранение общей физической подготовленности.
- г. Увеличение количества занимающихся спортом.

14. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения ...

- а. основ техники.
- б. ведущего звена техники.
- в. детали техники.

15. Физическая культура направлена на совершенствование ...

- а. морально-волевых качеств людей.
- б. техники двигательных действий.
- в. природных физических свойств человека.

16. Предметом обучения в физическом воспитании являются ...

- а. физкультурные знания.
- б. физические упражнения.
- в. способы решения двигательных задач.
- г. двигательные действия.

17. Состав и последовательность действий, необходимых для решения двигательной задачи определенным способом, принято называть ...

- а. корнем техники.
- б. главным звеном техники.
- в. деталями техники.
- г. основой техники.

18. Условием укрепления здоровья, совершенствования физических и волевых качеств является ...

- а. закаливание организма.
- б. участие в соревнованиях.
- в. ежедневная утренняя гимнастика.
- г. выполнение физических упражнений.

19. Умственную работу следует прерывать физкультурными паузами через каждые ... минут.

- а. 40-45;
- б. 55 - 60;
- в. 70-75.

20. Смысл физической культуры как компонента культуры общества заключается в ...
- а. укреплении здоровья и воспитании физических качеств людей.
 - б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности.
 - в. совершенствовании природных, физических свойств людей.

Тест № 10

1. Термин «Фэйр-Плэй» означает ...
- а. честное поведение,
 - б. честная игра,
 - в. справедливое поведение,
 - г. честное судейство.
2. Комплексы генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как ...
- а. функциональные системы
 - б. мышечные напряжения
 - в. физические качества
 - г. координационные способности.
3. Соблюдения режима дня способствует укреплению здоровья, потому что ...
- а. обеспечивает ритмичность работы организма
 - б. позволяет правильно планировать дела в течение дня
 - в. распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня
 - г. позволяет избегать неопределенных физических напряжений.
4. Состояние здоровья обусловлено ...
- а. резервными возможностями организма
 - б. образом жизни
 - в. уровнем здравоохранения
 - г. отсутствием здоровья.
5. Оздоровительное значение физических упражнений обуславливает их ...
- а. гигиена,
 - б. техника,
 - в. форма,
 - г. содержание.
6. Основным специфическим средством физического воспитания является ...
- а. физическое качество.
 - б. физическое упражнение.
 - в. физическая нагрузка.
7. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена ...
- а. продолжительностью выполнения двигательных действий
 - б. количеством повторений двигательных действий
 - в. сочетанием объема и интенсивности двигательных действий.
8. Что относится к вспомогательным средствам физического воспитания?
- а. Оздоровительные силы природы и гигиенические факторы
 - б. Рациональное питание и витамины

в. Развитие физиологических функций.

9. Назовите наименее устойчивый вид передвижения?

- а. бег.
- б. ходьба,
- в. прыжки.

10. Основу двигательных способностей составляют ...

- а. двигательные автоматизмы
- б. сила, быстрота, выносливость
- в. физические качества и двигательные действия.

11. Кто был признан лучшим спортсменом XX века ...

- а. Валерий Брумель (легкая атлетика)
- б. Лев Яшин (футбол)
- в. Валерий Борзов (легкая атлетика)
- г. Валерий Харламов (хоккей).

12. Под здоровьем понимают такое комфортное состояние человека, при котором ...

- а. легко переносятся неблагоприятные условия и факторы
- б. он обладает высокой работоспособностью и быстро восстанавливается
- в. он бодр и жизнерадостен
- г. наблюдается все вышеперечисленное.

3. Под силой как физическим качеством понимается ...

- а. способность поднимать тяжелые предметы
- б. свойства человека противодействовать внешним силам за счет мышечных напряжений
- в. свойства человека воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- г. комплекс свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему.

14. Под гибкостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата, определяющий глубину наклона
- б. способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных сокращений
- в. комплекс свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев
- г. эластичность мышц и связок.

15. Под выносливостью как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки
- б. комплекс свойств, определяющих способность противостоять утомлению
- в. способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь
- г. способность сохранять заданные параметры работы.

16. Под быстротой как физическим качеством понимается ...

- а. комплекс свойств человека, позволяющих быстро набирать скорость и передвигаться с большой скоростью
- б. комплекс свойств организма, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения с большой частотой
- в. комплекс свойств человека, позволяющих выполнять непродолжительную работу в мини-

мальный отрезок времени

г. комплекс свойств организма, обуславливающих скорость передвижения в пространстве.

17. Техникой физических упражнений принято называть ...

- а. совершенные формы двигательных действий
- б. способ целесообразного решения двигательной задачи
- в. состав и последовательность движений при выполнении упражнений
- г. способ выполнения упражнений.

18. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательным и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как ...

- а. тренировка,
- б. методика,
- в. система занятий,
- г. педагогическое воздействие.

19. Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть ...

- а. гимнастикой,
- б. терренкуром,
- в. соревнованием,
- г. видом спорта.

20. Женщины впервые приняли участие в легкоатлетических соревнованиях Игр Олимпиады в ...

- а. 1896 году.
- б. 1912 году.
- в. 1928 году.
- г. 1936 году.

5.2 Критерии оценки

Экзамен проводится в группе численностью не более 25 человек.

Время выполнения задания – 90 минут.

Оценки «отлично» заслуживает обучающийся, обнаруживший всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавший умение применять теоретические сведения для решения практических задач, умеющий находить необходимую информацию и использовать ее.

Оценки «хорошо» заслуживает обучающийся, обнаруживший полное знание учебно-программного материала, успешно выполняющий предусмотренные в программе задания, усвоивший основную литературу, рекомендованную в программе. Оценка «хорошо» выставляется обучающимся, показавшим систематический характер знаний по учебной дисциплине и способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценки «удовлетворительно» заслуживает обучающийся, обнаруживший знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющийся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомый с основной литературой, рекомендованной программой. Оценка «удовлетворительно» выставляется обучающимся, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется обучающемуся, обнаружившему пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившему принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий.

Шкала оценивания контролируемых компетенций

Процент результативности правильных ответов	Качественная оценка	
	Балл (отметка)	Вербальный аналог
85-100	5	отлично
66-84	4	хорошо
51-65	3	удовлетворительно
менее 51	2	неудовлетворительно

Эталон ответов:

№ теста	№ вопросов																				Показатель
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	1	2	1	2	2	2	2														ОСВОИЛ
2	5	3	4	3	5	3	2														ОСВОИЛ
3	5	2	1	3	2	6	1														ОСВОИЛ
4	а	б	в	б	а	а	а	а	в	в	в	б	в	а	б	а	в	в	а	б	ОСВОИЛ
5	в	а	а	в	в	а	б	в	в	б	б	б	а	б	а	б	а	а	б	а	ОСВОИЛ
6	б	а	в	в	б	а	б	а	б	б	а	б	а	б	в	а	а	в	а	б	ОСВОИЛ
7	б	в	б	б	б	а	а	в	а	а	б	б	а	в	а	в	а	б			ОСВОИЛ
8	Б	А	В	А	В	В	Б	Б	А	В	В	Б	Б	А	В	Б	В	Б	А	Б	ОСВОИЛ
9	г	г	г	а	а	г	а	а	а	в	б	а	г	а	в	б	г	г	в	в	ОСВОИЛ
10	б	в	б	а	г	б	в	в	в	б	б	г	г	б	б	в	в	а	в	а	ОСВОИЛ

