

Министерство образования и науки Забайкальского края
Чернышевский филиал Государственного профессионального
образовательного учреждения
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»
Зам директора по УПР
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»
Н.В. Алексеева
« 30 » 20 25 г.



ПРОГРАММА ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА

ООП.09 Физическая культура

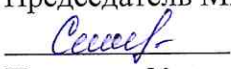
по профессиям: 23.01.20 Мастер по комплексному
обслуживанию пути рельсового транспорта

2025 г.

Рабочая программа общеобразовательного предмета разработана на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура» по профессиям среднего профессионального образования на базовом уровне в соответствии с ФГОС СПО и ФГОС СОО (далее – СПО) 23.01.20 Мастер по обслуживанию пути рельсового транспорта.

Организация - разработчик: Чернышевский филиал Государственное профессиональное образовательное учреждение «Шилкинский многопрофильный лицей»
673370, Забайкальский край, пгт. Чернышевск, ул. Партизанская д.26,

Автор программы: Терюкалова И.Ю., преподаватель Чернышевский филиал ГПОУ «Шилкинский многопрофильный лицей»

Рассмотрено
на заседании методической
цикловой комиссии
Председатель МЦК
 В.П. Гаученова
Протокол № 8
« 17 » апреля 2025 год

Лист актуализации программы

Дата обновления	Содержание обновления	Ответственный за обновление
2025 г.	Составление программы на основе примерной программы учебного предмета «Физическая культура», составленной авторским коллективом под руководством Дидович Анна Николаевна	Терюкалова Ирина Юрьевна преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт программы учебного процесса	
2. Структура и содержания учебного предмета	
3. Условия реализации программы учебного предмета	
4. Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета	

1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1.1. Место предмета в структуре образовательной программы СПО:

Общеобразовательный предмет ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии: 23.01.20 Мастер по комплексному обслуживанию рельсового транспорта.

1.2. Цели и планируемые результаты освоения предмета:

1.2.1. Цели предмета

Содержание программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально - культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

Код и наименование формируемых компетенций	Планируемые результаты освоения предмета	
	Общие	Предметные
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	<p>В части трудового воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; - интерес к различным сферам профессиональной деятельности, <p>Овладение универсальными учебными познавательными действиями:</p> <p>а) базовые логические действия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности

	<ul style="list-style-type: none"> - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем б) базовые исследовательские действия: <ul style="list-style-type: none"> - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; - способность их использования в познавательной и социальной практике 	
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: <ul style="list-style-type: none"> б) совместная деятельность: <ul style="list-style-type: none"> - понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; - принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, 	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля

	<p>распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>г) принятие себя и других людей:</p> <ul style="list-style-type: none"> - принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности; - признавать свое право и право других людей на ошибки; - развивать способность понимать мир с позиции другого человека 	<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
<p>ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; <p>В части физического воспитания:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; - потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности,

	<ul style="list-style-type: none"> -- самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; - давать оценку новым ситуациям; - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень 	<p>использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)
<p>ПК 1.1, ПК 1.2</p>	<ul style="list-style-type: none"> - интерес к различным сферам профессиональной деятельности; - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне; - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем; делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; - оценивать приобретенный опыт; - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень; 	<p>владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

2. Структура и содержание общеобразовательного предмета

2.1. Объем предмета и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем в часах
Объем образовательной программы предмета	102
в т. ч.	
Основное содержание	102
в т. ч.:	
теоретическое обучение	17
практические занятия	85
Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)	

2.2. Тематический план и содержание учебного предмета
 ООП 09 Физическая культура по профессии : 23.01.20 Мастер по комплексному обслуживанию рельсового транспорта

Наименование разделов и тем	№-№ урока	Содержание учебного материала, практическая работа, самостоятельная работа студентов.	Объем часов	Формируемые компетенции
1	2	3	4	
Раздел 1. Легкая атлетика			14	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 1.1, ПК 1.2
Основы знаний 1.1 Легкая атлетика Техника бега на короткие дистанции.	1-2	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры. Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Совершенствование техники низкого старта и стартового разгона. Бег 60 метров (4 повторения).	2	
1.2 Техника бега на короткие дистанции	3-4	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предметов на месте. Челночный бег 3x10, 4x10, 5x10(4-5 повтор.). Старт и стартовый разгон. Бег по дистанции, финиширование. КДК подтягивания на перекладине.	4	
1.3 Метание гранаты	5-6	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ без предметов на месте.	2	

Техника бега на короткие дистанции		Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники бега по дистанции и финиширование. КДК 100 метров		
1.4 Метание гранаты Бег на длинные дистанции	7-8	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах с сопротивлением партнера. Совершенствование техники метания гранаты. Равномерный бег 1000метров, 500метров(2-3 повторения). КДК прыжок в дл. с места.	2	
1.5 Метание гранаты Эстафетный бег	9-10	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ в парах с сопротивлением партнера. Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. КДК 200 метров, метание гранаты.	2	
1.6 Эстафетный бег. Техника бега на средние дистанции	11-12	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ самостоятельно составленного комплекса. Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Бег 1500метров.	2	
Раздел 2. Кроссовая подготовка.			12	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 1.1, ПК 1.2
2.1 Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой.	13-14	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения в движении. Совершенствование техники преодоления элементов полосы препятствий с использованием передвижения в висе на руках, лазания и перелазания. Бег 8-10 мин. КДК 400 метров.	2	

2.2 Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Бег в чередовании с ходьбой.	15-16	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения в движении. Упражнения с преодолением препятствий. Совершенствование техники преодоления элементов полосы препятствий с использованием передвижения в висе на руках, лазания и перелезания. Бег 10-12 мин.	2	
2.3 Техника бега по пересеченной местности.	17-18	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Упражнения с преодолением препятствий. Бег в гору и с горы. Кросс 2000 метров.	2	
2.4 Техника бега по пересеченной местности.	19-20	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ самостоятельно составленного комплекса. Бег в гору и с горы. Кросс 2000 метров.	2	
2.5 Техника бега по пересеченной местности.	21-22	Специальные беговые и прыжковые упражнения. ОРУ самостоятельно составленного комплекса. Совершенствование техники бега с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий 15-20мин.	2	
2.6 Бег 3000 метров	23-24	ОРУ самостоятельно составленного комплекса. КДК 3000 метров	2	
Раздел 3. Атлетическая гимнастика.			18	ОК 1, ОК 4, ОК 8
3.1 Упражнения с гирями, гантелями. Упражнения с собственным весом.	25-26	ТБ на уроках атлетической гимнастики. ОРУ с гимнастической скамейкой. Комплекс упражнений с гирей.	2	ПК 1.1, ПК 1.2

3.2 Упражнения с гирями, гантелями.	27-28	ОРУ с гимнастической скамейкой. Совершенствование комплекса упражнений с гирей.	2	
3.3 Упражнения с гирями, гантелями.	29-30	ОРУ без предметов на месте. Совершенствование комплекса упражнений с гирей круговая тренировка. Техника толчка и рывка гири.	2	
3.4 Упражнения с гирями, гантелями.	31-32	ОРУ без предметов на месте. Техника толчка и рывка гири.	2	
3.5 Упражнения на блочных тренажерах.	33-34	Упражнения со свободными весами. Совершенствование комплекса упражнений с гирей круговая тренировка.	2	
3.6 Упражнения на блочных тренажерах	35-36	Упражнения с отягощением собственным весом и весом партнера. Совершенствование комплекса упражнений с гирей круговая тренировка. Совершенствование техники толчка и рывка гири.	2	
3.7 Упражнения на блочных тренажерах	37-38	Упражнения с отягощением собственным весом и весом партнера. Совершенствование техники толчка и рывка гири. Упражнения со свободными весами для акцентированного развития определенных групп мышц.	2	
3.8 Упражнения для развития избранных групп мышц.	39-40	Совершенствование техники толчка и рывка гири. Упражнения со свободными весами для акцентированного развития определенных групп мышц. КДК сгибание разгибание рук в упоре лежа.	2	
3.9 Упражнения для развития избранных групп мышц.	41-42	Совершенствование техники толчка и рывка гири. Упражнения со свободными весами круговая тренировка. КДК Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты.	2	
Раздел 4. Баскетбол			22	ОК 1, ОК 4, ОК 8

				ПК 1.1, ПК 1.2
4.1 Ведение мяча. Передачи мяча.	43-44	ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и сопротивлением защитника. Совершенствование передач в движении двумя руками одной, сверху, снизу с отскоком от пола.	2	
4.2 Ведение мяча. Передачи мяча.	45-46	ОРУ со скакалкой. Совершенствование ведения мяча с изменением направления и сопротивлением защитника. Совершенствование передач в движении двумя руками одной, сверху, снизу с отскоком от пола.	2	
4.3 Передачи мяча. Броски мяча с различных дистанций, штрафной бросок.	47-48	ОРУ со скакалкой. Совершенствование передач в движении двумя руками, одной, сверху, снизу с отскоком от пола. Совершенствование бросков мяча в корзину с места и после перемещений, серии штрафных бросков.	2	
4.4 Передачи мяча. Броски мяча с различных дистанций, штрафной бросок.	49-50	ОРУ с баскетбольными мячами в парах и индивидуально. Совершенствование передач в движении двумя руками, одной, сверху, снизу с отскоком от пола. Совершенствование бросков мяча в корзину с места и после перемещений, серии штрафных бросков.	2	
4.5 Броски мяча в движении. Броски мяча с различных дистанций, штрафной бросок.	51-52	ОРУ с баскетбольными мячами в парах и индивидуально. Совершенствование вариантов бросков в корзину в движении. Совершенствование бросков мяча в корзину с места и после перемещений, передач, различных сочетаний передач и перемещений, серии штрафных бросков.	2	

4.6 Броски, передачи мяча в движении. Тактические взаимодействия в нападении.	53-54	ОРУ с баскетбольными мячами в парах и индивидуально. Совершенствование вариантов передач, бросков в корзину в движении. Тактика нападения и защита против игрока с мячом и без мяча. КТ штрафной бросок.	2	
4.7 Тактические взаимодействия в защите.	55-56	ОРУ с баскетбольными мячами в парах и индивидуально. Совершенствование тактики защиты, защиты против игрока с мячом и без мяча. Индивидуальные тактические действия игрока с мячом и без мяча.	2	
4.8 Тактические взаимодействия в защите.	57-58	Упражнения в движении шагом и бегом. Совершенствование индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча. Действия защитника против двух игроков. КТ бросок в движении.	2	
4.9 Тактические взаимодействия в защите и нападении.	59-60	Упражнения в движении шагом и бегом. Совершенствование индивидуальных тактических действий игрока с мячом и без мяча. Действия защитника против двух игроков. Игра 3х3, 4х4, 5х5.КТ передачи мяча	2	
4.10 Тактические взаимодействия в защите и нападении	61-62	Упражнения в движении шагом и бегом. Групповые и командные действия игроков. Персональная защита. Тактика действий «предай мяч и выходи».	2	
4.11 Тактические взаимодействия в защите и нападении.	63-64	Подготовительные упражнения самостоятельно составленного комплекса. Групповые и командные действия игроков. Персональная защита. Тактика действий «предай мяч и выходи».	2	
Раздел 5. Волейбол.			22	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 1.1, ПК 1.2

<p>5.1 Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Прием мяча.</p>	65-66	<p>ОРУ с волейбольными мячами в парах и индивидуально.</p> <p>Совершенствование техники передвижений в сочетании с передачами мяча сверху и снизу двумя руками. Техника приема мяча в опорном положении.</p>	2	
<p>5.2 Передачи мяча сверху и снизу двумя руками.</p> <p>Прием мяча.</p>	67-68	<p>ОРУ с волейбольными мячами в парах и индивидуально.</p> <p>Совершенствование техники передвижений в сочетании с передачами мяча сверху и снизу двумя руками. Техника приема мяча в опорном положении.</p> <p style="text-align: center;">(Самостоятельная работа студентов.)</p> <p>Совершенствование технических и тактических действий волейболиста в процессе самостоятельных занятий и в спортивной секции. Теория (реферат).</p>	2	
<p>5.3 Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Прием мяча сверху и снизу двумя руками.</p>	69-70	<p>ОРУ с волейбольными мячами в парах и индивидуально.</p> <p>Совершенствование прямой верхней подачи. Совершенствование техники приема мяча в опорном положении и после перемещений.</p>	2	
<p>5.4 Верхняя прямая подача мяча.</p> <p>Прямой нападающий удар.</p>	71-72	<p>ОРУ с волейбольными мячами в парах и индивидуально.</p> <p>Верхняя прямая подача на точность. Закрепление техники прямого нападающего удара.</p> <p>КТ переа мяча сверху двумя руками.</p>	2	
<p>5.5 Прямой нападающий удар.</p> <p>Одиночное блокирование.</p>	73-74	<p>ОРУ со скакалкой.</p> <p>Совершенствование техники прямого нападающего удара. Изучение вариантов блокирования нападающих ударов, страховка.</p> <p>КТ переа мяча снизу двумя руками.</p>	2	

5.6 Одиночное блокирование. Тактические взаимодействия игроков в защите.	75-76	ОРУ со скакалкой. Совершенствование техники блокирования нападающих ударов, страховка. Индивидуальные и командные взаимодействия в защите (система защиты углом вперед).	2	
5.7 Тактические взаимодействия игроков в защите.	77-78	ОРУ со скакалкой. Индивидуальные групповые и командные тактические взаимодействия в защите (система защиты, углом вперед). Тактические взаимодействия на блоке. КТ верхняя пряма подача.	2	
5.8 Тактические взаимодействия игроков в защите.	79-80	ОРУ и СПУ в парах. Индивидуальные групповые и командные тактические взаимодействия в защите (система защиты, углом вперед). Тактические взаимодействия на блоке.	2	
5.9 Тактические взаимодействия игроков в нападении.	81-82	ОРУ и СПУ в парах. Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия. Совершенствование техники приема подачи в опорном положении и после перемещений.	2	
5.10 Тактические взаимодействия игроков в нападении.	83-84	ОРУ и СПУ в парах. Тактика нападения - индивидуальные, групповые и командные действия. Совершенствование техники приема подачи в опорном положении и после перемещений.	2	
5.11 Тактические взаимодействия игроков в нападении.	85-86	Подготовительные упражнения самостоятельно составленного комплекса. Совершенствование взаимодействий игроков зон 2,4 с игроком зоны3. Совершенствование техники прямого нападающего удара.	2	
Раздел 6. Кроссовая подготовка.			8	ОК 1, ОК 4, ОК 8

				ПК 1.1 ПК 1.2
6.1 Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности.	87-88	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в гору и с горы. Кросс 2000 метров. Двусторонняя игра в футбол.	2	
6.2 Бег в чередовании с ходьбой по пересеченной местности.	89-90	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег в гору и с горы. Кросс 2000 метров. Двусторонняя игра в футбол.	2	
6.3 Кросс по пересеченной местности с преодолением вертикальных и горизонтальных препятствий.	91-92	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники бега с преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий 15-20мин. Двусторонняя игра в футбол.	2	
6.5 Кросс 3000 м.(юн.) 2000 м.(дев.)	93-94	КДК выносливости кросс 3000 км.	2	
Раздел 7. Легкая атлетика.			8	ОК 1, ОК 4, ОК 8 ПК 1.1 ПК 1.2
7.1 Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.	95-96	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Бег 60 метров (4 повторения). Техника бега по виражу с передачей эстафетной палочки.	2	
7.2 Техника бега на короткие дистанции.	97-98	Специальные беговые и прыжковые упражнения.	2	

Эстафетный бег.		Бег 60 метров (4 повторения). Техника бега по виражу с передачей эстафетной палочки.		
7.3 Прыжок в длину с разбега. Эстафетный бег.	99-100	Специальные беговые и прыжковые упражнения. Техника бега по виражу с передачей эстафетной палочки. Закрепление техники прыжка в длину способом согнувшись, 13-15 метров разбега. КДК подтягивание. (норматив д/з)	4	
		Промежуточная аттестация (дифференцированный зачёт)		
		Всего:	102	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Реализация программы учебного предмета требует наличия спортивного зала для проведения практических занятий.

Оборудование спортивного зала:

мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные – 3 шт;

гимнастические маты – 5 шт;

скакалки – 10шт;

перекладина (высокая) – 1шт;

стол для настольного тенниса – 3шт.

3.2. Информационное обеспечение обучения

Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов:

Основные источники:

1. Бишаева А.А. Физическая культура. Учебник для СПО. – М.: Академия, 2022.

Интернет-ресурсы:

<http://www.minsport.gov.ru/> (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

http://www.firo.ru/?page_id=776

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Контроль и оценка результатов освоения общеобразовательного предмета физическая культура осуществляется преподавателем в процессе проведения теоретических и практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, реферата.

Общая и профессиональная компетенция	Раздел / тема	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	Р1 Темы 1.1-1.6; Р 2 Темы 2.2-2.2; Р3 Темы 3.1-3.12; Р 4 Темы 4.1-4.13; Р5 Темы 5.1-5.12; Р 6 Темы 6.1-6.5; Р 7 Темы 7.1-7.6. П-о/с Р3 Темы 3.2, 3.7, 3.10. ПК Р 1 Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5; Р 2 Темы 2.1, 2.6; Р 3 Темы 3.10, 3.11, 3.12; Р 4 Темы 4.6, 4.8, 4.9; Р 5 Темы 5.4, 5.5, 5.7; Р 6 Тема 6.5; Р 7 Темы 7.3, 7.6.	<ul style="list-style-type: none"> - оценка составления словаря терминов, кроссворда - оценка защиты презентации/доклада-презентации - наблюдение за составлением и оценка комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных способностей - оценка составленной профессиограммы - оценка заполнения дневника самоконтроля
ОК 04. Эффективно взаимодействовать в коллективе и команде.	Р1 Темы 1.1-1.6; Р 2 Темы 2.2-2.2; Р3 Темы 3.1-3.12; Р 4 Темы 4.1-4.13; Р5 Темы 5.1-5.12; Р 6 Темы 6.1-6.5; Р 7 Темы 7.1-7.6. П-о/с Р3 Темы 3.2, 3.7, 3.10. ПК Р 1 Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5; Р 2 Темы 2.1, 2.6; Р 3 Темы 3.10, 3.11, 3.12; Р 4 Темы 4.6, 4.8, 4.9; Р 5 Темы 5.4, 5.5, 5.7; Р 6 Тема 6.5; Р 7 Темы 7.3, 7.6.	<ul style="list-style-type: none"> - оценка практических занятий - оценка результатов промежуточного тестирования (контроль по теории) - оценка демонстрации комплекса ОРУ - оценка сдачи контрольных нормативов (контрольное упражнение) - оценка сдачи нормативов ГТО
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности. ПК 11.1 Осуществлять сбор, обработку и анализ информации для проектирования баз данных.	Р1 Темы 1.1-1.6; Р 2 Темы 2.2-2.2; Р3 Темы 3.1-3.12; Р 4 Темы 4.1-4.13; Р5 Темы 5.1-5.12; Р 6 Темы 6.1-6.5; Р 7 Темы 7.1-7.6. П-о/с Р3 Темы 3.2, 3.7, 3.10. ПК Р 1 Темы 1.2, 1.3, 1.4, 1.5; Р 2 Темы 2.1, 2.6; Р 3 Темы 3.10, 3.11, 3.12; Р 4 Темы 4.6, 4.8, 4.9; Р 5 Темы 5.4, 5.5, 5.7; Р 6 Тема 6.5; Р 7 Темы 7.3, 7.6.	

4.1. Результаты обучения, регламентированные ФГОС СОО

Содержание общеобразовательного предмета «физическая культура» направлено на достижение всех

личностных (далее – ЛР), метапредметных (далее – МР) и предметных базового уровня (далее – ПРБ)

результатов обучения, регламентированных ФГОС СОО и с учетом примерной основной образовательной

программой среднего общего образования (ПООП СОО).

Между образовательными результатами курса физической культуры на уровне общего среднего образования и

общими компетенциями как ожидаемом результате на уровне СПО существует выраженная взаимосвязь.

4.2. Система оценивания образовательных результатов

Оценивание образовательных результатов обучающихся в процессе освоения ими содержания

общеобразовательного предмета «физическая культура» на уровне среднего профессионального образования

является существенным звеном учебного процесса. *Целесообразно проводить оценивание образовательных результатов в ходе изучения каждого раздела образовательной программы.* Для

организации и проведения оценочных процедур преподаватель может воспользоваться как готовыми

средствами оценивания, представленными в психолого-педагогической и методической литературе, или

самостоятельно разработать инструментарий оценки.

Система оценивания результатов достижений обучающихся на уроках физической культуры с учетом требований ФГОС

Итоговая оценка достижения планируемых результатов по физической культуре имеет ряд особенностей, вытекающих из общих подходов к системе оценивания выполнения требований Стандарта и специфики самого предмета.

Достижения в обучении физической культуре во многом зависят от заинтересованности учеников, физических способностей и их активности. А залогом этого, в свою очередь, служат конкретные и посильные цели, достижение которых поощряется тем или иным образом, как правило – оценками.

На уроках физической культуры оцениваются:

-физическая подготовленность,

-практические умения и навыки,

-теоретические знания,

-навыки организации физкультурно-оздоровительной деятельности,

-динамика (прирост) оцениваемых параметров по сравнению с исходными или предшествующими промежуточными значениями (учитывается базовый уровень здоровья, физической подготовленности)..

Для оценки достижений учащихся использую методы наблюдения, опроса, практического выполнения упражнений индивидуально или фронтально в любое время урока.

Основные виды контроля:

- стартовый (предварительный) контроль
- промежуточный, тематический контроль
- итоговый контроль (комплексная проверка образовательных результатов)

Оценивание результатов

По каждому разделу программы проводятся контрольное тестирование. Для выставления оценки тестирования используются как нормативными требованиями.

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки.

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного.

К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья. Также, они помогают в подготовке инвентаря, судействе, знакомятся с теоретическими сведениями, с техникой выполнения двигательных действий.

**Министерство образования и науки Забайкальского края
Чернышевский филиал Государственного профессионального
образовательного учреждения
«Шилкинский многопрофильный лицей»**

Утверждаю:
Зам. директора по УП
ГПОУ «Шилкинский МПЛ»
Н.В. Алексеев:
« 30 » 20 25 г



**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ
по выполнению лабораторных и практических работ**

по общеобразовательному предмету: **ООП.09 Физическая культура**

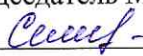
по профессии: **23.01.20. « Мастер по комплексному обслуживанию
пути рельсового транспорта»**

2025 год

Методические рекомендации по выполнению практических работ обучающимися разработаны на основе программы общеобразовательного предмета ООП.09 Физическая культура

Организация-разработчик: Чернышевский филиал Государственного профессионального образовательного учреждения «Шилкинский многопрофильный лицей»

Разработчик:
Терюкалова И.Ю., преподаватель Чернышевского филиала ГПОУ «Шилкинский МПЛ»

Рассмотрено
на заседании методической
цикловой комиссии
Председатель МЦК
 В.П. Гаученова
Протокол № 8
« 17 » апреля 2025 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	5
2. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	6
3. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	10
4. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ	10
5. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС	11
Практическое занятие №1-4.....	11
Практическое занятие №5-8.....	11
Практическое занятие №9-12.....	12
Практическое занятие №13-16.....	12
Практическое занятие №17-26.....	13
Практическое занятие №27-31.....	13
Практическое занятие №32-35.....	14
Практическое занятие №36-39.....	14
Практическое занятие №40-41.....	15
Практическое занятие №42,43.....	15
Практическое занятие №44-47.....	16
Практическое занятие №52-55.....	17
Практическое занятие №56,57.....	17
Практическое занятие №58-65.....	18
Практическое занятие №66-73.....	18
Практическое занятие №74-83.....	19
Практическое занятие №84,85.....	19
Практическое занятие №86-88.....	20
Практическое занятие №89-92.....	20
Практическое занятие №93-94.....	21
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС	21
Практическое занятие №1-3	21
Практическое занятие №4-6.....	22
Определение значимых физических и личностных качеств	22
с учётом специфики получаемой профессии	22
Практическое занятие №7-10.....	22
Практическое занятие №11-14.....	23
Практическое занятие №15-18.....	24
Практическое занятие №19-22	24
Практическое занятие №23-32.....	25
Практическое занятие №33.....	25
Практическое занятие №34-37.....	26
Практическое занятие №38-41.....	26

Практическоезанятие№42-45.....	27
Практическоезанятие№46-49.....	27
Практическоезанятие№50-53.....	28
Практическоезанятие№54-57.....	28
Практическоезанятие№58,59.....	29
Практическоезанятие№60,61.....	29
Практическоезанятие№62-65.....	30
Практическоезанятие№66-73.....	30
Практическоезанятие№74-78.....	31
Практическоезанятие№79-88.....	31
Практическоезанятие№89,90.....	32
Практическоезанятие№91,92.....	32
Практическоезанятие№93,94.....	33
Практическоезанятие№95-112.....	33
Практическоезанятие№113,114.....	34

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящие методические рекомендации предназначены для обучающихся, в качестве учебного пособия при выполнении практических занятий по программе учебной дисциплины «Физическая культура» по профессии 23.01.20 Мастер по комплексному обслуживанию пути рельсового транспорта проведение практических занятий отводится 85 часов.

Цель данных методических указаний : оказание помощи студентам в выполнении практических работ по дисциплине «Физическая культура». В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

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

Практические занятия проводятся с целью систематизации и углубления знаний, полученных при изучении дисциплины «Физическая культура», практическая отработка обучающимися навыков по физической культуре, закрепление теоретических знаний, а также ознакомление с организацией рабочего места, инвентарем, правилами по технике безопасности на занятиях.

В результате освоения дисциплины студент должен знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
 - основы здорового образа жизни;
 - требования, предъявляемые к профессии;
 - средства, методы и методики формирования профессионально-значимых двигательных умений и навыков;
 - средства, методы и методики формирования профессионально-значимых физических и психических свойств и качеств.
- приобрести навыки, необходимые в профессиональной деятельности.

При оценке знаний и умений обучающихся используется шкала оценки образовательных достижений:

Учебные нормативы

№1. Легкая атлетика

№п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек.)	4.5	4.8	5.1
2.	Бег 60 м (сек.)	8.3	8.7	9.1
3.	Бег 100 м (сек.)	14.5	15.0	15.3
4.	Бег 500 м (сек.)	1.45	2.00	2.30
5.	Бег 1000 м (сек.)	3.30	3.50	4.15
6.	Бег 3000 м (сек.)	12.40	13.30	14.30
7.	Прыжок в длину с разбега (см.)	440	420	400
8.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	200
9.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	130	125	120
10.	Метание гранаты 700 гр. (см.)	34	32	28

№2. Баскетбол

№п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Передача двумя руками от груди в парах за 30 сек	45	40	35
2.	Передача двумя руками от груди от стены за 30 сек	35	32	28
3.	Ведение, два шага, бросок	Техника	Техника	Техника
4.	Ведение правой или левой рукой	8.6	9.6	10.6
5.	Броски в кольцо (изб-ти)	3	2	1

№3. Волейбол

№п/п	Контрольные упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Верхняя передача мяча над собой	12	10	8
1.	Верхняя передача мяча в парах	20	16	10
2.	Нижняя прямая подача (из б)	4	3	2

№4. Гимнастика

№п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Подтягивание на перекладине	14	11	9
2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	30	25	20
3.	Прыжок соскалкой (30 сек.)	60	55	50
4.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30 сек	28	25	22
5.	Упражнение на пресс «Книжка» за 30 сек	25	20	15

№5. ППФП

№п/п	Контрольные Упражнения	Нормативы, баллы		
		«5»	«4»	«3»
1.	Метание мяча на точность	техника	техника	техника
2.	Броски набивного мяча (3 кг) из положения сед на дальность	4 м, 50 см	4 м	3 м, 50 см

ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 1 курс

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.	1	№1-4 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения	4
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	1	№5-8 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений	4
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1	№9-12 Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья.	4
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1	№13-16 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учетом специфики будущей профессиональной деятельности.	4
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	№17-26 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание	10

		работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1	№27-31 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг.	5
Гимнастика			

Тема 2.7(1) Основная гимнастика	1	№32-35 Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений	4
	2	№36-39 Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания	4
Тема 2.7(2) Акробатика.	1	№40,41 Освоение акробатических элементов	2
	2	№42,43 Совершенствование акробатических элементов	2
Тема 2.7(3) Атлетическая гимнастика	1	№44-47 Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса	4
	2	№48-51 Выполнение упражнений с свободными весами	4
Спортивные игры			
Тема 2.8(1) Футбол	1	№52-55 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	4
	2	№56-57 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
Тема 2.8(2) Баскетбол	1	№58-65 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	8
	2	№66-73 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	8
Тема 2.8(3) Волейбол	1	№74-83 Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры	10
	2	№84,85 Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения	2
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	1	№86-№88. Совершенствование техники спринтерского бега	3
	2	№89-№92 Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции	4
	3	№93, №94. Совершенствование техники эстафетного бега	2

3. ПООУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ОДБ.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 2 курс

Наименование разделов, тем	№	Тема практических занятий	Кол-во часов
Тема 1.2 Физическая культура в режиме трудового дня	1	№1-3. Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактики переутомления в условиях профессиональной деятельности	3
Тема 1.3 Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	№4-6. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой специальности	3
Тема 2.1 Подбор упражнений,	1	№7-10 Освоение методики составления	4

составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.		проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности	
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	1	№11-14 Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче нормативов ВФСК «ГТО»	4
Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности	1	№15-18 Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.	4

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	1	№19-22 Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности	4
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка.	1	№23-32 Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств	10
Учебно-тренировочные занятия			
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	1	№33 Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг.	1
Гимнастика			
Тема 2.7(1) Основная гимнастика	1	№34-37 Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и предметом; в парах	4
	2	№38-41 Выполнение прикладных упражнений	4
Тема 2.7(2) Акробатика.	1	№42-45 Освоение и совершенствование акробатической комбинации	4
	2	№46-49 Развитие физических способностей средствами акробатики	4
Тема 2.7(3) Атлетическая гимнастика	1	№50-53 Выполнение упражнений и комплексов упражнений использованием новых видов фитнес оборудования	3
	2	№54-57 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах	4
Спортивные игры			
Тема 2.8(1) Футбол	1	№58,59 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4
	2	№60,61 Развитие физических способностей средствами футбола	2
Тема 2.8(2) Баскетбол	1	№62-65 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	4
	2	№66-73 Развитие физических способностей средствами баскетбола	8
Тема 2.8(3) Волейбол	1	№74-78 Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности	5
	2	№79-88 Развитие физических способностей средствами волейбола	10
Тема 2.9 Лёгкая атлетика	1	№89,90 Совершенствование техники прыжка в длину с разбега	2
	2	№91,92 Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега	2
	3	№93,94 Совершенствование техники метания	2
	4	№95-112 Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики	18
	5	№113,114 Дифференцированный зачет	2

2. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Подготовка к проведению практических занятий включает подготовку преподавателя, обучающихся и места проведения.

Подготовка преподавателя состоит из анализа форм и методов проведения данного занятия и подготовки заданий для обучающихся. Подготовка обучающихся заключается в предварительном повторении теоретического материала. В подготовку места проведения практического занятия входит проверка исправности спортивного оборудования и тренажеров, подготовка необходимого спортивного инвентаря.

До начала занятий обучающиеся надевают спортивную форму. Затем преподаватель напоминает о правилах техники безопасности. Во время практических занятий преподаватель обращает внимание обучающихся на правильность выполнения упражнений. Преподаватель демонстрирует упражнения сам или с помощью студентов.

По окончании практического занятия преподаватель оценивает работу обучающихся, подводит итоги, отмечая положительные стороны и ошибки.

По окончании занятий обучающиеся убирают спортивный инвентарь.

3. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов.

Основные источники:

1. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 кл. (базовый уровень).
ФПУ. М.: Просвещение, 2023 г. ЭФУ

Интернет ресурсы:

1. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики <http://sport.minstmgou.ru>

Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы <http://www.mosport.ru>

3. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ I КУРС

Практическое занятие №1-4

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки и, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения

Цель занятия: Освоить алгоритм составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения во время занятий лёгкой атлетикой.

Теоретические сведения: Выполняя любое упражнение, твёрдо знать, что, для чего и как делать. Именно этот принцип заложен в основу занятий такими популярными сейчас видами физических упражнений, как атлетическая гимнастика,

Физкультурная пауза используется для снижения утомления и сохранения необходимого уровня работоспособности в процессе учебных занятий или труда. Комплекс состоит из 5-7 физических упражнений и проводится в течение 5-7 минут в период, непосредственно предшествующий наступлению утомления.

Физкультурная минутка относится к так называемым малым формам активного отдыха, проводится в течение 1-2 минуты и состоит из 2-3 физических упражнений.

Самый оптимальный способ реконструировать телосложение - физическая тренировка. Благоприятный период для её влияния на организм - юношеские годы.

Ход занятия: Инструктаж по охране труда на занятиях лёгкой атлетикой.

1. Подготовительная часть.

Определить какой комплекс выбрать для подготовки и проведения на занятиях лёгкой атлетикой и провести к нему разминку ОРУ.

2. Ознакомиться с алгоритмом составления комплексов. Задание: составить один из комплексов и провести его на студентах своей группы на занятиях по лёгкой атлетике.

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание и дыхание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения на занятиях по лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести на студентах группы комплекс упражнений утренней зарядки, физкультминутки, физкультпаузы на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Составить и провести на студентах группы комплекс упражнений для коррекции осанки и телосложения на занятиях по лёгкой атлетике.

Практическое занятие №5-8

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Цель занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

Теоретические сведения: Комплексы упражнений составляются для каждого тестового упражнения норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, силовые упражнения для плечевого пояса, брюшного пресса, упражнения на гибкость.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть: разминка, ОРУ

Задание: проведение комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО: бег на короткие дистанции, бег на длинные дистанции, прыжки, силовые упражнения и гибкость

2. Основная часть.

Задание: специальные упражнения для подготовки к выполнению тестовых норм комплекса ГТО

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание, дыхание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплексы упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО.

2. Провести комплекс упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений норм комплекса ГТО.

Практическое занятие №9-12

Применение методов самоконтроля и оценка физического развития и состояния здоровья

Цель занятия: ознакомиться с методами самоконтроля, оценкой физического развития и состояния здоровья.

Теоретические сведения: Самоконтроль — это самостоятельное наблюдение за состоянием своего здоровья, физическим развитием, функциональным состоянием организма, физической подготовленностью и их изменениями под влиянием занятий физическими упражнениями и спортом. К объективным показателям самоконтроля относятся частота пульса, вес, сила мышц, жизненная емкость легких, спортивные результаты и др. Наиболее удобная форма самоконтроля — это ведение дневника. Он включает как субъективные, так и объективные показатели самоконтроля. При занятиях физической культурой по учебной программе, а также при самостоятельных занятиях можно ограничиться такими показателями, как самочувствие, сон, аппетит, болевые ощущения, пульс, вес, тренировочные нагрузки, спортивные результаты. Оценка физического развития с помощью антропометрических измерений позволяет определить уровни особенности физического развития, степень его соответствия полу и возрасту, имеющиеся

отклонения или улучшение физического развития под воздействием занятий физическими упражнениями и спортом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение физической нагрузки на разные группы мышц.

3. Заключительная часть: упражнения на расслабление и дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить один из методов самоконтроля на занятиях лёгкой атлетикой.

Практическое занятие №13-16

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Цель занятия: научиться составлять и проводить комплекс упражнений для производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Теоретические сведения: Универсальной организационной формой двигательной активности является производственная гимнастика. Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включают в режим рабочего дня целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учётом условий труда. Комплексы производственной гимнастики подбираются с учётом специфики будущей профессиональной деятельности: динамические упражнения с большой амплитудой движений, позволяющие задействовать основные мышечные группы и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особое внимание следует уделять улучшению осанки, усилению кровообращения в области таза и нижних конечностях.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Упражнения динамического характера с большой амплитудой движений. Беговые упражнения.

Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания

3. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести комплекс производственной гимнастики для будущей профессии.

2. Составить и провести комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Практическое занятие №17-26

Освоение

упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью

Цель занятия: освоить упражнения современных оздоровительных систем физического

воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью.

Теоретические сведения: современные оздоровительные системы и виды занятий физическими упражнениями должны обеспечить профилактику различных болезней, увеличить выносливость организма и устойчивость к вредным воздействиям внешней среды и заболеваний. Отсюда становится видно, что современные оздоровительные системы играют важную и значимую роль для здоровья обучающихся. В молодом возрасте в оздоровительной тренировке для повышения физической работоспособности следует отдавать предпочтение упражнениям, совершенствующим различные виды выносливости (общую, скоростную, скоростно-силовую). К современным оздоровительным системам физического воспитания относятся: шейпинг, аэробика, стретчинг, пилатес, ритмическая гимнастика, калланетика. Разнообразные формы занятий физкультурой в режиме учебного дня способствуют укреплению здоровья учащихся, их гармоничному физическому развитию.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: бег на выносливость, эстафета силовой направленности.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: комплексы упражнений современных оздоровительных систем.

Контрольные вопросы:

1. Выбрать одну из современных оздоровительных систем, сформировать комплекс упражнений и провести его на группе студентов.

Практическое занятие №27-31

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Стретчинг

Цель занятия: освоить упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг.

Теоретические сведения: Стретчинг - это комплекс упражнений на растяжку. Стретчинг делает силовые упражнения эффективнее: повышает выносливость и силу мышц. Улучшает гибкость и подвижность суставов, амплитуду движений. Способствует росту мышечной массы благодаря притоку крови и растяжению соединительной ткани.

Комплекс упражнений включает разные упражнения на растяжку: статические. Это медленные и плавные движения, с долгим зависанием в одном положении, для максимального сокращения мышц. Динамические - комплекс классических упражнений, смысл которых — растягивайся и расслабляйся. Баллистические - маховые упражнения верхними и нижними конечностями для быстрой растяжки определенных групп мышц. Парные. Участники занятия помогают друг другу делать упражнения, где без посторонней помощи не обойтись.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения стретчинга разной направленности: статические, динамические и парные.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: выполнение комплекса упражнений стретчинга.

Контрольные вопросы:

1. Подготовить и провести на группе комплекс из 8 упражнений стретчинга.

Практическое занятие №3

2-35 Гимнастика

Выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений

Цель занятия: научиться выполнять строевые приёмы, повороты на месте, передвижения.
Теоретические сведения: Строевые упражнения разделяют на несколько видов. Построения; Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перестроения в движении. Строевые упражнения – совместные или одиночные действия занимающихся в том или ином строю, содействующие воспитанию дисциплины и организованности, на выков коллективных действий, правильной осанки, чувств ритма и темпа. Строевые упражнения являются средством воспитания учащихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве. Виды передвижений. Походный (обычный) шаг отличается от строевого большей свободой движений. Команды: «Шагом — МАРШ!» — подается для всякого движения шагом с места (даже на один шаг).

«Обычным шагом (бегом) — МАРШ!» — применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по гимнастике.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ.

2. Основная часть.

Задание: выполнять строевые приёмы, повороты на месте, передвижения различными способами.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения занятия: выполнение строевых приёмов, поворотов на месте, передвижений.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить строевые приёмы.
2. Описать и выполнить повороты на месте.
3. Описать и выполнить передвижения.

Практическое занятие №36-39

Выполнение построений и перестроений; размыкания и смыкания

Цель занятия: научиться выполнять построений и перестроений; размыкания и смыкания.

Теоретические сведения: Построение — действия занимающихся по команде или распоряжению преподавателя для формирования соответствующего строя.

Построение в шеренгу выполняется по команде «В одну (две, три и т.д.) шеренгу — Становись!».

Построение в колонну выполняется по команде «Группа, в колонну по одному (два, три и т.д.) — Становись!». Занимающиеся выстраиваются за руководителем.

Перестроение —

действия занимающихся по выполнению команды или распоряжения преподавателя о смене вида строя.

Размыкания и смыкания используются для рационального размещения занимающихся в зале, на площадке при изучении или совершенствовании: общеразвивающих, упражнений подготовки.

Размыкание сводится к увеличению интервала и дистанции. Обратные размыканию действия занимающихся называются смыканием.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить построение в одну и две шеренги, в колонну по одному и по 2. Размыкание и смыкание.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с правилами.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить построения и перестроения из раздела гимнастики.
2. Описать и выполнить размыкания и смыкания.

Практическое занятие №4

0-41 Акробатика.

Освоение акробатических элементов

Цель занятия: научиться выполнять акробатические элементы.

Теоретические сведения: Акробатические упражнения бывают двух типов — динамические и статические. Динамические делаются в движении с переворотом через голову, статические связаны с удержанием тела в равновесии в различных позициях. К динамическим акробатическим упражнениям относятся: перекаты, кувырки, перевороты, движения дугой, сальто.

Статические акробатические упражнения: стойки, мосты, шпагаты. Из чего состоит любой акробатический элемент:

Момент отхода — Это по сути начало элемента.

Вращение — Средин движения где происходит сам элемент.

Приземление — Оно может происходить в доскок (приземление без последующего движения) или с последующим движением дальше на следующий элемент.

Для изучения акробатического элемента лучше начинать с подводящих упражнений. Прыжки — наиболее динамичные акробатические упражнения, широко применяемые не только в акробатике, но и в других видах спорта. При изучении кувырка вперед нужно повторить группировку и перекаты в группировке лежа на спине с переходом в сед и присед в группировке.

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях акробатикой.

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, прыжки с поворотами. Перекаты, Кувырок вперед, кувырок назад.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения занятия: уметь выполнять простые акробатические элементы в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить динамические акробатические элементы: группировка, перекаты, кувырки.

2. Описать и выполнить статические акробатические элементы: стойка на лопатках, стойка на голове.

Практическое занятие № 42,43 Совершенствование акробатических элементов

Цель занятия: совершенствование акробатических элементов

Теоретические сведения: Перед тем как приступить к изучению динамических упражнений, следует начать со статических. Статические и динамические акробатические упражнения требуют специальной подготовки. Ведь именно акробатика признана одной из самых непростых спортивных дисциплин. В акробатических упражнениях задействованы все группы мышц, спортсмен должен обладать идеальным чувством балансировки, гибкостью, силой, прыгучестью. **Ход занятия.**

1. Подготовительная часть: Разминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, упражнения на гибкость и равновесие. Выполнить связку из акробатических элементов: равновесие, кувырки, стойки.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять связки из динамических и статических элементов в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Описать и показать хват для пирамиды.

2. Выполнить связку из динамических и статических акробатических элементов.

Практическое занятие №4
4-47 Атлетическая
гимнастика

**Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для
руки плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием
собственного веса**

Цель занятия: выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для развития руки плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Теоретические сведения: атлетическая гимнастика - это разновидность силовой гимнастики, в которой упражнения выполняются с собственным весом и (или) со снарядами: гири, гантели, штанги. Цель - общее оздоровление, развитие и наращивание силовых навыков, выносливости. Атлетическая гимнастика не требует специальной физической подготовки и подходит для разных возрастных групп. Атлетическая гимнастика не требует особых условий для занятий. Заниматься этим спортом можно как в тренажерном зале, так и в домашних условиях.

В занятиях ОФП можно использовать разные методы и подходы для увеличения общей силы и силовой выносливости. Для развития общей силы выбирайте изометрические упражнения — такие как планка, уголок и другие с длительным удержанием позы. Для развития силовой выносливости упражнения выполнять до полного утомления («до отказа»).

Ход занятия: Инструкция по технике безопасности на занятиях атлетической гимнастикой.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения атлетической гимнастики для развития рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

Результаты выполнения работы: выполнять комплекс упражнений атлетической гимнастики для развития руки плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить комплекс из 8 упражнений атлетической гимнастики для развития рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса.

Практическое занятие №48-

51 Выполнение упражнений со свободными весами **Цель занятия:** освоить упражнения со свободными весами.

Теоретические сведения: свободные веса — эффективное оборудование для тренинга. Любой

незакрепленный снаряд, который можно свободно использовать в любой плоскости, относится к «свободным». Существуют следующие виды свободного оборудования. Среди стандартных и наиболее популярных, которые применяются в тренажерном зале, стоит выделить: штанга, гири, гантели. Также в силовых видах фитнеса, в том числе в кроссфите используются: блины от штанги, медболы или фитнес-мячи, канаты. Фактически, любое упражнение может быть адаптировано под закрепленный или незакрепленный вес. Например, жим гантелей вместо штанги, подъем гантелей на бицепс и т.д. Работа со свободным весом имеет свои преимущества, которые не могут обеспечить тренажеры. В первую очередь большим плюсом является их универсальность. Именно поэтому для тренинга в домашних условиях чаще всего используется такой вид отягощений.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить упражнения с свободными весами для разных групп мышц.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять упражнения с свободными весами в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Преимущества упражнений с свободными весами.
2. Опишите и выполните комплекс из 8 упражнений с свободными весами.

Практическое занятие №5

2-55 Футбол

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры.

Цель занятия: закрепить технику выполнения приёмов игры в футбол.

Теоретические сведения: Техника футбола называют наличие определённых приёмов владения мячом на футбольном поле. Чем больше в арсенале футболиста, тем больших высот в этом виде спорта он добивается. Сюда входят не только обводка противоборствующего футболиста, но и умение останавливать футбольный снаряд, наносить по нему удары и делать точные и своевременные передачи. Самым первым и базовым умением является передвижения: бег с его видами, прыжки, повороты, остановки. Ведение мяча, является одним из важнейших элементов техники. Если не бить по мячу, то голов и не будет, даже передачи в футболе - это просто вариация ударной техники. Техника паса это важная составляющая подготовки любого игрока. Помимо обработки мяча головой и грудью существует много вариантов обработки мяча ногой, ведь этот элемент нужно безукоризненно выполнять на протяжении 95% игрового времени.

Техника приёмов игры является базой, без которой нельзя научиться играть в футбол.

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по футболу.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ, специально-беговые упражнения.

2. Основная часть.

Задание: эстафета с мячами, пасы в парах, удары по воротам с разных дистанций.

3. Заключительная часть. Игра на внимание. Упражнения на растягивание.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники перемещений футболиста.

2. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники ведения мяча.

3. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники ударов по мячу.

4. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники приёмов и остановки мяча.

Практическое занятие №56,57

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Цель занятия: ознакомиться с приёмами тактики защиты и нападения в футболе.

Теоретические сведения: Тактика футбола представляет собой основу игровых действий футболистов на поле. При прочих равных, именно она предопределяет победителя матча. Футбольный поединок - это постоянный переход от атаки к обороне. Эти тактики в футболе имеют крепкие связи для быстрого взаимодействия во время игры. Тактика — это система организации действий игроков на поле, конечная цель которой - победа в матче. Самая лучшая тактика в футболе характеризуется эффективностью нейтрализации действий соперника при возможности успешной реализации тактических концепций в нападении и защите для достижения итоговой победы.

Под тактическими действиями понимают совокупность методов игры с различными способами расстановки футболистов.

Разновидности тактики нападения: позиционное и быстрое (контратака). Постепенное нападение - метод атаки, который пользуется популярностью. Такой метод предполагает длительный контроль

мяча с помощью различных комбинаций из коротких и средних передач. В быстром прорыве важно за наименьшее число пасов и времени дойти до ворот соперника.

Тактика защиты: персональная, зонная, комбинированная. Оборонительные действия вне зависимости от тактической модели игры направляются на защиту собственных ворот как при постепенных, так и при быстрых атаках команды противника.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ. Перемещения, повороты, ускорения.

2. Основная часть.

Задание: применение технических приёмов игры в игровых ситуациях защиты и нападения.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять тактически приёмы игры в футбол.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить одну из тактик нападения в футболе.

2. Описать и выполнить одну из тактик защиты в футболе.

Практическое занятие №5

8-65 Баскетбол

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры

Цель занятия:

Теоретические сведения: Техника игры в баскетбол включает в себя передача мяча, прием передачи, ведение мяча, броски в корзину, технику владения телом и обманные движения. Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. Небольшая площадка для игры, правило фолла, правила передвижения по площадке – все это обуславливает постоянную и быструю смену направления, движения и затраты сил, высокий темп игры. Спортсмены должны одинаково хорошо уметь вести мяч как правой, так и левой рукой. Дриблинг обычно применяют для дачи возможности занятию нужных позиций товарищами по команде, для осуществления приема мяча. Существуют различные виды перемещений. Для них характерны частая и внезапная смена скорости, направления и техники пробежек (обычная ходьба и бег, приставной шаг). Они чередуются прыжками. Спортсмены часто используют повороты на одной ноге (другая нога отставлена в сторону) для удерживания мяча. В большинстве случаев мяч передается обеими руками для того, чтобы передача была более точной, уверенной и быстрой. Броски в корзину – ближние или дальние – выполняются одной или двумя руками.

Ход занятия. Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: перемещения, передачи и приём, броски. Двусторонняя игра.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять основные приёмы игры в баскетбол.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники перемещений баскетболиста.

2. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники ведения мяча.

3. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники бросков по кольцу.

4. Подобрать и выполнить упражнения для освоения техники передачи и приёма мяча.

Практическое занятие №66-73

Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

Цель занятия:

Теоретические сведения: Баскетбол – игра с явно выраженной наступательной тактикой. В баскетболе легче успешнее атаковать, чем защищаться. Для этой игры характерен быстрый переход от атак к защите, и наоборот.

Другая характерная особенность состоит в том, что как в атаке, так и в защите участвуют все 5 игроков. Каждый из игроков должен хорошо выполнять функции нападающего и защитника.

Тактика нападения: основная задача состоит в том, чтобы с мячом или без мяча приблизиться к корзине ближе, чем соперник, или занять такие позиции на площадке, с которых можно было бы легко поддержать коллективные действия всей команды.

Тактика защиты: защитники должны выбирать такую позицию, при которой они имеют максимальную возможность предотвратить проход соперника к корзине. Поэтому защитники постоянно находятся между соперником и корзиной. Зона защиты в баскетболе, прессинг, личные оборонительные действия (персональная опека). Защита и атака – это неразделимые составляющие, именно по этой причине нельзя недооценивать защиту в баскетболе.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Основная часть.

Задание: ведение правой и левой рукой, передачи и приём. Броски с разных дистанций.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление. Игра на внимание.
4. Результаты выполнения работы: применять основные технические приёмы в игровой практике.

Контрольные вопросы:

1. Описать в игровой практике применить одну из тактик нападения в баскетболе.
2. Описать в игровой практике применить одну из тактик защиты в баскетболе.

Практическое занятие №7

4-83 Волейбол.

Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры

Цель занятия: освоить технику выполнения основных приёмов игры.

Теоретические сведения: При игре в волейбол роль техники особенно велика, поскольку технические ошибки штрафуются судьей. Для того чтобы уметь ориентироваться во всех игровых ситуациях, необходимо обладать шестью основными навыками при наличии многочисленных технических вариантов. Поддача является единственным элементом, зависящим только от самого игрока. Верхняя передача, нижняя передача, приём мяча, нападающий удар, блок

Ход занятия: Инструктаж по технике безопасности на занятиях по волейболу.

1. Подготовительная часть.
Разминка, пальцевая гимнастика

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.
Задание: выполнять индивидуальные технические приёмы игры
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.
4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять приёмы игры в волейбол в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить подводящих упражнений для освоения техники выполнения поддачи.
2. Описать и выполнить подводящих упражнений для освоения техники выполнения верхней передачи.
3. Описать и выполнить подводящих упражнений для освоения техники выполнения нижней передачи.
4. Описать и выполнить подводящих упражнений для освоения техники выполнения

нападающего удара.

5. Описать и выполнить бподводящихупражненийдляосвоениятехникивыполнения приёма мяча.

6. Описать и выполнить бподводящихупражненийдляосвоениятехникивыполнения блокирования.

Практическоезанятие№ 84,85

Освоениеисовершенствованиеприёмовтактикизащитыинападения

Цель занятия:

Теоретические сведения: часто в волейболе возникают ситуации, когда исход матча определяется не индивидуальным мастерством игроков команды, не их техническим арсеналом, а тактикой игры. Индивидуальная тактика и коллективная. Индивидуальная тактика заключается в наиболее целесообразном использовании технических навыков отдельного игрока при подаче, отражении подачи, передаче, нападении, блокировании или защите на площадке в зависимости от сложившейся ситуации. К коллективной тактике относятся совместно выполняемые действия нападения и защиты. Успех тактических действий определяется: высокий уровень развития специальных качеств—ориентировки,быстротыреакциииответныхдействий,скорости

перемещений, тактического мышления и т.д. Высокая степень надёжности технических приёмов игроков. Единстве этих двух факторов, выражающееся в высоком уровне владения навыками индивидуальных тактических действий в нападении и защите.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика. Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить основные технические приёмы игры в игровой деятельности.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения

работы: осуществлять творческое сотрудничество в тактике защиты и нападения в игровой практике.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать, описать и провести бподводящихупражненийдлятренировкитактикинападения.

2. Подобрать, описать и провести бподводящихупражненийдлятренировкитактикизащиты.

Практическоезанятие№86-88

Лёгкая атлетика.

Совершенствование техники спринтерского бега

Цель занятия: Развитие двигательного качества—быстрота.

Теоретические сведения: Спринт — это гонка на пределе возможностей собственного тела. Многие считают, что он расходует организм, но у него много преимуществ: стимуляция для работы сердца, выброс адреналина. Упражнения на сопротивление высокой скорости, которые необходимы не только бегунам, но и спортсменам по прыжкам в длину и в высоту, а также во всех игровых видах спорта.

Особенности спринтерского бега: чтобы преодолеть дистанцию за установленное время, спортсмен должен активировать все свои физические и эмоциональные силы. Большие скорости означают, что вы можете пренебрегать техникой бега, здесь применяются те же принципы, что и для других дисциплин. Важную роль в спринте играет координация движений. Заниматься спринтом успешно могут только те, кто имеет хорошую физическую форму.

Ход занятия. Инструктаж по охране труда на занятиях по лёгкой атлетике.

1. Подготовительная часть
Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: пробежать отрезки разной дистанции с ускорением

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

Контрольные вопросы:

1. Описать фазы спринтерского бега.
2. Составить комплекс из 6 подводящих упражнений.
3. Составить комплекс из 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники спринтерского бега.
4. Описать и выполнить подводящие упражнения для спринтерского бега с высокого старта.

Практическое занятие №89-92

Совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

Цель занятия: закрепить технику бега на средние и длинные дистанции

Теоретические сведения: Бег на средние дистанции – это грань между быстрым и продолжительным темпом и зачастую достаточно сложно подобрать оптимальную частоту шагов. Такой бег требует хорошо развитую выносливость и скорость. Если один из двух компонентов развит недостаточно, то высоких результатов не будет. В этом виде бега отсутствует команда “Внимание”. После старта бегун набирает оптимальную скорость, которая должна экономично расходовать запас сил.

Бег на длинные дистанции требует от занимающегося высокий уровень развития общей выносливости, а также хороший навык владения техникой бега. Овладение элементами техники позволяет выполнять равное усилие за меньшую единицу потраченной энергии, что крайне важно при длительном беге.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: пробегание больших отрезков дистанции

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс из 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники бега на средние дистанции.
2. Составить комплекс из 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники бега на длинные дистанции.

Практическое занятие №93-94

Совершенствование техники эстафетного бега

Цель занятия: закрепить технику эстафетного бега.

Теоретические сведения: В легкоатлетических эстафетах, которые проводятся на дорожках стадиона, участники каждой команды пробегают определенный этап, передавая друг другу эстафетную палочку. Техника бега в эстафетах не отличается от бега на соответствующие дистанции. Для согласования передачи эстафетной палочки на высокой скорости устанавливается зона в 20 м. Принимающий начинает бег в тот момент, когда передающий пересекает контрольную

отметку. Принимающий спортсмен, стартуя, старается набирать максимальную скорость к концу этапа. Основная задача состоит в том, чтобы научить занимающихся четко передавать и принимать эстафету на высокой скорости бега. Существуют несколько способов передачи эстафеты. Основная – это передача «снизу-вверх».

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть. Специальные беговые упражнения

Задание: передача эстафеты спробеганием разных отрезков дистанции.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять передачу эстафеты

Контрольные вопросы:

1. Описать технику передачи эстафеты «снизу-вверх».

2. Составить комплекс из 6 подводящих упражнений для совершенствования техники эстафетного бега.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС

Практическое занятие №1-3

Определение возможностей различных форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности и профилактике переутомления в условиях профессиональной деятельности

Цель занятия: определить возможности организации физической культуры.

Теоретические сведения: Основная направленность заключается в том, чтобы продлевать базу общей физической подготовки, которая была заложена в процессе физического воспитания. Поэтому в основной период трудовой деятельности продолжается общая физическая подготовка, но уже на основе индивидуальных запросов, интересов и потребностей. Средствами являются самые разнообразные физические упражнения, в том числе из легкой атлетики, основной гимнастики, спортивных игр и т.д. Эти средства легко поддаются дозировке и в то же время эффективно воздействуют на жизненно важные функции организма. Удельный вес физической подготовки значительно больше, чем технической. Обучение технике может быть ограничено правильным освоением движения до уровня двигательного умения (т.е. безошибочное выполнение основы техники, его пространственных, временных и динамических характеристик). В рамках непосредственно физической подготовки предпочтение отдается воспитанию общей выносливости и силы основных мышечных групп двигательного аппарата.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Упражнения динамического характера с большой амплитудой движений. Беговые упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для профессии сварщик.

Контрольные вопросы:

1. Выбрать и выполнить 6 специальных упражнений на воспитание общей выносливости в рамках оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.
2. Выбрать и выполнить 6 специальных упражнений на воспитание силы основных мышечных групп в рамках оптимизации работоспособности и профилактике переутомления.

Практическое занятие №4-6

Определение значимых физических личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии

Цель занятия: определить значимость физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии.

Теоретические сведения: Выносливость часто и определяется как основное профессионально важное качество, обеспечивающее полноценное освоение профессии и высокопроизводительный труд. Профессионально важные качества личности - это «индивидуальные свойства субъекта деятельности, которые необходимы и достаточны для ее реализации на нормативно заданном уровне и коррелируют хотя бы с одним ее основным результативным параметром (качеством, производительностью, надежностью)». «Психограмма» - совокупность профессионально важных качеств личности профессионала.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Упражнения динамического характера с большой амплитудой движений. Беговые упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс из 8 упражнений на общую выносливость, как значимое физическое качество с учётом специфики профессии электромеханик по лифтам.
2. Определить «психограмму» для профессии электромеханик по лифтам и подобрать 6 упражнений значимых физических качеств.

Практическое занятие №7-10

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности

Цель занятия: Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Теоретические сведения: Комплексы различной функциональной направленности помогут справиться с «преградами» в обычной жизни: перепрыгнуть лужу, подняться по лестнице, поиграть в настольный теннис, перенести тяжелый предмет и так далее. Одним словом, почувствовать будете себя уверенней и комфортней, а значит повысить собственную возможность оставаться здоровым, минимизировав вероятность получения травмы. Удержаться во время гололеда на ногах — как раз помогут упражнения функциональной направленности. Функциональные упражнения улучшат ваши движения — это база, и подойдут они для всех с любым уровнем физической подготовки и любому возрасту.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выбрать функциональную направленность на организм и провести разминку с учётом этой направленности.

2. Ознакомиться с разнообразием комплексов упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Задание: составить один из комплексов упражнений и провести его на студентах своей группы на занятиях по лёгкой атлетике.

3. Заключительная часть: упражнения на расслабление.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять и проводить комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Составить комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.
2. Провести на группе комплекс упражнений различной функциональной направленности на занятиях по лёгкой атлетике.

Практическое занятие №11-14

Освоение методики составления планов-

конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Цель занятия: освоить методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на занятиях лёгкой атлетикой.

Теоретические сведения: план-конспект составляется на каждое занятие. Должен содержать задачи: развивающие, образовательные и воспитательные. Занятие состоит из трёх частей: подготовительной, куда включается разминка и упражнения на реализацию основных задач занятия. Основная часть, в которой решаются главные задачи занятия и заключительная часть. В этой части занятия организм занимающихся постепенно возвращается в состояние до начала занятия.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть:

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть:

Задание: выполнить специально-беговые упражнения, силовые упражнения и упражнения на гибкость.

3. Заключительная часть: упражнения на дыхание и растягивание.

4. Результаты выполнения занятия: уметь составлять план-конспекты и выполнять самостоятельные задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» на занятиях лёгкой атлетикой. Контрольные вопросы:

1. Составить план-конспект по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическое занятие №15-18

Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

гимнастики, комплексов упражнений для профилактики

Цель занятия: научиться применять методы самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности.

Теоретические сведения: Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота сердечных сокращений. При дозировании нагрузки в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и их величина по показателю ЧСС должна быть не ниже 130 уд./мин.

Параметрами умственной работоспособности являются память, внимание, скорость передачи информации. Многочисленные исследования показывают, что устойчивость и адекватность этих показателей во многом зависят от уровня физической тренированности организма.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение физической нагрузки на разные группы мышц. Упражнения на внимание.

3. Заключительная часть: упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: применение методов самоконтроля и оценки умственной и физической работоспособности на лёгкой атлетике.

Контрольные вопросы:

1. Какие показатели используются при самоконтроле.

Практическое занятие №19-22

Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Цель занятия: научиться составлять и проводить комплекс упражнений для производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности.

Теоретические сведения: Универсальной организационной формой двигательной активности является производственная гимнастика. Производственная гимнастика – это набор физических упражнений, которые выполняются на рабочем месте и включают в режим рабочего дня целью повышения работоспособности, укрепления здоровья и предупреждения утомления. Комплекс составляется с учётом условий труда. Комплексы производственной гимнастики подбираются с учётом специфики будущей профессиональной деятельности: динамические упражнения с большой амплитудой движений, позволяющие воздействовать основными мышечными группами и ускоряющие функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма. Особое внимание следует уделять улучшению осанки, усилению кровообращения в области таза и нижних конечностях.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Упражнения динамического характера с большой амплитудой движений. Беговые упражнения.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: составить и провести комплекс упражнений производственной гимнастики, комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести комплекс производственной гимнастики для будущей профессии.

2. Составить и провести комплекс упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для будущей профессии.

Практическое занятие №23-32

Развитие профессионально-значимых физических и психических качеств

Цель занятия: развивать профессионально – значимые физические и психические качества

Теоретические сведения: развитие физических и психических качеств студентов является одним

из направлений физического воспитания молодежи. Обеспечивает формирование

определённых прикладных знаний, умений и навыков, а также психофизиологических качеств личности, способствующих достижению готовности каждого студента к успешной профессиональной деятельности. В процессе физического воспитания будущих специалистов для достижения поставленной цели необходимо решить ряд конкретных задач, обеспечивающих ускорение профессионального обучения. Достижение высокопроизводительного труда в избранной профессии, предупреждение профессиональных заболеваний и травматизма в целях обеспечения профессионального долголетия. Использование физических упражнений в рабочее и свободное время.

Способность выполнять быстрые, точные и экономные движения, обладать ловкостью и координацией движений рук, пальцев. При напряжённой умственной деятельности особенно необходимо внимание: способность одновременно воспринимать несколько объектов (объём внимания), выполнять несколько действий (распределение внимания), быстро переносить внимание с объекта на объект (концентрация внимания). Кроме того, требуются: оперативное мышление, оперативная и

долговременная память, нервно-эмоциональная устойчивость, выдержка, самообладание.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: эстафеты с мячами, элементы спортивных игр (ведение мяча, передачи над собой и в парах). Упражнения на координацию. Игра на внимание.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать, описать и выполнить с группой 6 профессионально - значимых упражнений для будущей профессии.

Практическое занятие № 33

Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания.

Стретчинг

Цель занятия: освоить упражнения современных оздоровительных систем физического воспитания. Стретчинг.

Теоретические сведения: Стретчинг - это комплекс упражнений на растяжку. Стретчинг делает силовые упражнения эффективнее: повышает выносливость и силу мышц. Улучшает гибкость и подвижность суставов, амплитуду движений. Способствует росту мышечной массы благодаря притоку крови и растяжению соединительной ткани.

Комплекс упражнений включает разные упражнения на растяжку: статические. Это медленные и плавные движения, с долгим зависанием в одном положении, для максимального сокращения мышц. Динамические - комплекс классических упражнений, смысл которых — растягивайся и расслабляйся. Баллистические - маховые упражнения верхними и нижними конечностями для быстрой растяжки определенных групп мышц. Парные. Участники занятия помогают друг другу делать упражнения, где без посторонней помощи не обойтись.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения стретчинга разной направленности: статические, динамические и парные.

3. Заключительная часть. Упражнения на расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: выполнение комплекса упражнений стретчинга.

Контрольные вопросы:

1. Подготовить и провести на групповом комплексе из 8 упражнений стретчинга.

Практическое занятие № 34-37

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и предметом; в парах

Цель занятия: научиться выполнять общеразвивающие упражнения без предмета и предметом; в парах.

Теоретические сведения: Основными терминами для описания общеразвивающих упражнений (ОРУ) являются: стойки, положения руки и ноги и основные движения ими; наклоны, повороты

туловища, присед, полуприсед, выпад, упор, сед. Общеразвивающими упражнениями (ОРУ) называются движения руками, ногами, туловищем и головой, выполняемые с различным мышечным напряжением, разной скоростью и амплитудой. Цель их – общее физическое развитие и подготовка занимающихся к овладению сложными двигательными действиями. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) способствуют совершенствованию опорно-двигательного аппарата и всего организма в целом, формируют правильную осанку. Они направлены на общее физическое развитие и подготовку занимающихся к овладению более сложными двигательными действиями. При составлении комплекса общеразвивающих упражнений следует руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть доступны, необходим последовательный переход от простых упражнений к более сложным; упражнения должны

воздействовать на все группы мышц; необходимо чередовать упражнения для различных групп мышц.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнение комплексов ОРУ из 8 упражнений без предметов, с предметами (которые есть в наличии: скакалки, мячи, бодибары, гантели) и в парах.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения занятия:

Контрольные вопросы:

1. Составить и провести комплекс ОРУ без предметов из 8 упражнений.
2. Составить и провести комплекс ОРУ с предметами из 8 упражнений.
3. Составить и провести комплекс ОРУ в парах из 8 упражнений.

Практическое занятие № 38-41

Выполнение прикладных упражнений

Цель: освоить прикладные упражнения

Теоретические сведения: Упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки: ходьбы, прыжков, бега, метания, лазание, упражнения в равновесии, преодолении препятствий, переползании, поднимании и переноске груза. Прикладная гимнастика — нацелена на военную подготовку (лазание, ползание, метание гранаты), преодоление ПП (подтягивания, выход силой), бег и перебежки (челночный бег), прыжки в длину и высоту). К спортивно-прикладным упражнениям относятся дозированные: ходьба, бег, прыжки, плавание, катание на лыжах и т.д.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить беговые и прыжковые упражнения, преодоление препятствий и переноска отягощений.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой

Контрольные вопросы:

1. Составить и выполнить комплекс прикладных упражнений.

Практическое занятие № 42-45

Освоение и совершенствование акробатической комбинации

Цель занятия: освоить и совершенствовать акробатических комбинаций.

Теоретические сведения: Акробатические пирамиды представляют собой разнообразные комбинации стоек, поддержек, выпадов, упоров, мостов и равновесий. Пирамиды делятся на: 1) пирамиды, строящиеся непосредственно на земле, полу. 2) пирамиды, строящиеся на специальных приспособлениях, конструкциях. Доступность пирамид, выполняемых на земле, объясняет их широко распространение. Трудность и число упражнений, применяемых в групповых пирамидах, практически не ограничены. В пирамидах могут участвовать юноши и девушки. Групповые упражнения рекомендуется оформлять флажками, лентами, цветными и т. п., придающими групповым упражнениям композиционный вид. Для выполнения групповых упражнений существуют следующие хвататы: обычный, лицевой, глубокий, плечевой. Хват пальцами, хват за большие пальцы.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, упражнения в равновесии. Построить простые пирамиды из

динамических и статических акробатических элементов.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения занятия: Уметь выполнять связки из динамических и статических элементов в соответствии с техникой. Построить простую пирамиду.

Контрольные вопросы:

1. Выполнить простую пирамиду из динамических и статических акробатических элементов.

Практическое занятие №46-49

Развитие физических способностей средствами акробатики

Цель занятия: развивать физические способности средствами акробатики.

Теоретические сведения: Акробатика – это разновидность гимнастики, включающая в себя упражнения на ловкость, гибкость, прыгучесть, силу и балансировку. Акробатические упражнения развивают силу, быстроту реакции, ориентировку в пространстве и являются отличным средством тренировки вестибулярного аппарата. Навыки, приобретенные на занятиях акробатики, могут быть использованы в самых неожиданных спортивных и жизненных ситуациях. Акробатическая подготовка нужна везде, где требуется смелость, решительность, отличная ориентация в пространстве. Все выше перечисленные качества, выработанные на тренировках, могут пригодиться в самых разных жизненных ситуациях, не обязательно связанных со спортом. Акробатика дает уверенность в себе даже закрепленным и стеснительным подросткам. Ребята, увлекающиеся акробатикой, отличаются от остальных не только лучшими физическими данными, но и собранностью, четкой координацией движений, внимательностью и хорошей памятью.

Ход занятия.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: эстафеты на ловкость и координацию движений. Упражнения на гибкость.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять двигательные действия в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Опишите и выполните комплекс из 8 упражнений на развитие физических способностей средствами акробатики.

Практическое занятие № 50-53

Выполнение упражнений комплексов упражнений

с использованием новых видов фитнес оборудования

Цель занятия: освоение упражнений комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования.

Теоретические сведения: Занятия спортом в классическом варианте дают некоторый результат, но постепенно отходят на второй план. Они отбирают много драгоценного времени и сил. На смену им приходят современные виды физической активности, а именно функциональный фитнес. Он тренирует не только мышцы, но и подготавливает тело к любым нагрузкам, укрепляет и оздоравливает его. Функциональный фитнес – новое направление спортивных тренировок для подготовки тела к различного рода нагрузкам. Отличие от классического спорта заключается в упоре на интенсивность и проработку всех групп мышц. Он помогает развивать выносливость, гибкость, силу, баланс и грацию. Подходит не только спортсменам, но и обычному человеку, абсолютно не подготовленному физически.

Также фитнес инвентарь для тренировок дает возможность заниматься практически в любом месте и можно не привязываться к тренажерному залу. Отличный пример этому сумка с набивкой

песком разного веса со смещенным центром. Ее заполняют песком и выполняют различные упражнения, например, выпады или приседания.

Классификация и виды инвентаря для фитнеса: снаряды для силового спорта (гантели, штанги,

гири, сэндбэги). Для фитнеса (бодибары, фитнес резинки, эспандеры, резинки для подтягивания, медболы, степ-платформы, упоры для отжиманий, босу, скамья, глайдинг диски, ТРХ – петли, скакалка, координационная лестница и т.д.). Занятия с фитнес-инвентарем позволяют достичь высоких результатов в любом виде спорта. Большим их достоинством считается мобильность.

Ходзанятия.

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения с медболами и скакалками.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения работы: выполнять упражнения с доступным фитнес оборудованием в соответствии с техникой безопасности.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить комплекс из 8 упражнений с использованием доступного фитнес оборудования.

Практическое занятие № 54-57 Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах

Цель занятия: освоить упражнения и комплексы упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.

Теоретические сведения: тренировки на силовых тренажерах позволяют эффективно развивать силу и выносливость, укреплять мышцы и суставы, а также улучшать общую физическую форму. Тренажеры предоставляют возможность выполнить широкий спектр упражнений, направленные на разные группы мышц. Одним из основных преимуществ работы на тренажерах является возможность контролировать нагрузку и постепенно её увеличивать. Это позволяет избежать перенапряжения мышц и суставов. Для достижения максимальных результатов прорабатывать не только отдельные группы мышц, но и работать комплексно.

Тренажеры для кардио: беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид или орбитрек, степпер, гребной тренажер. Работа на кардиотренажерах способствует: улучшению работы сердечно-сосудистой системы, повышению общей выносливости организма, стабилизации иммунной системы в качестве дополнительной профилактики болезней, укреплению мышц, повышению их тонуса.

Ходзанятия:

1. Подготовительная часть. Разминка.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнять упражнения на силовых тренажерах. Упражнения на кардиотренажерах.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения работы: выполнять упражнения с доступными силовыми и кардиотренажерами в соответствии с техникой безопасности.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить несколько упражнений на силовых тренажерах.

2. Подобрать и выполнить несколько упражнений на кардиотренажерах.

Практическое занятие № 58, 59

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Цель занятия: научиться применять технико-тактические приёмы в игре в футбол

Теоретические сведения: Техническая и тактическая подготовка имеют равное значение. Эти виды достаточно тесно взаимосвязаны между собой. На занятиях рекомендуется постоянно менять условия выполнения изучаемых приёмов. Это необходимо для того, чтобы выработать навыки в ударах, передачах, ведении мяча. Закрепление освоенных приёмов осуществляется в учебных играх и соревнованиях. Тактическая подготовка включает в себя индивидуальные, групповые и командные действия. Индивидуальные действия подразумевают

применение в процессе игры технических приемов. Важно научить обучающихся перемещаться по полю, выбирать место с учетом постоянно меняющейся в игре обстановки, определять для себя эффективный способ действий. В тактической подготовке необходимо уделять должное внимание изучению действий в нападении и защите. В овладении отдельными приемами игры можно выделить определенные взаимосвязанные фазы: ознакомление с приемом, выполнение в упрощенных условиях, выполнение в условиях, приближенных к игровым, совершенствование в двухсторонних играх.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Разминка, прыжковые упражнения, специально-беговые упражнения.

Задание: выполнить комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнять технику – тактические приёмы в игровой практике: игра при угловых ударах, игра при штрафном ударе.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление.

4. Результаты выполнения работы: Уметь выполнять технику-тактические приёмы в игровой деятельности

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить в игровой практике технику-тактические приёмы в футболе.

Практическое занятие № 60,61

Развитие физических способностей средствами футбола

Цель занятия: развить физические способности студентов средствами футбола

Теоретические сведения: Современный футбол предъявляет особые требования к силовой и скоростно-силовой подготовленности футболистов. Высокий уровень маневренности игроков, увеличение силы ударов, экономизация энергии при выполнении различных игровых приемов способствуют повышению работоспособности и мастерства футболистов. Высокий уровень силовой и скоростно-силовой подготовленности, достичь который только игровой деятельностью невозможно, т. к. организм быстро адаптируется к стандартным силовым проявлениям. В зависимости от вида физической подготовленности упражнения рассматриваются как: общеподготовительные, специально-подготовительные и основные (соревновательные). Развитие основных физических качеств футболистов: быстрота, выносливость, сила.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть.

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: упражнения на силу, быстроту и выносливость. Перемещения, пасы, удары.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.

4. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать и выполнить 8 упражнений для развития физических способностей средствами футбола.

Практическое занятие № 62-65

Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Цель занятия: научиться выполнять технико-тактические приёмы в игровой деятельности баскетбола.

Теоретические сведения: Тактика игры включает организацию индивидуальных и коллективных действий игроков команды. В зависимости от конкретного противника команда должна в различные моменты применять наиболее целесообразную тактику. Тактика нападения может быть подразделена на индивидуальные тактические действия, групповые действия, командные действия.

Основными приемами в технике защиты считаются: 1) защитная стойка; 2) передвижения; 3) приемы борьбы за овладение мячом. В любых ситуациях игрок защитник должен быть активным,

угрожая отбором мяча.

Технические приемы в баскетболе весьма разнообразны и очень сложны по координации. Сложность игровой деятельности увеличивается в связи с тем, что специальные движения игроков (ведение и передача мяча, броски в корзину) выполняются в течение бега и прыжков и обусловлены быстрым перемещением мяча в условиях непрерывной борьбы за него.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика. Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Основная часть.

Задание: выполнить технические приемы игры: ведение, передачи, броски в сочетании с тактическими приемами игры в баскетбол.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: уметь выполнять двигательное действие в соответствии с техникой.

Контрольные вопросы:

1. Описать и выполнить игровой практикой технико-тактические приемы нападения.
2. Описать и выполнить игровой практикой технико-тактические приемы защиты.

Практическое занятие №66-73

Развитие физических способностей средствами баскетбола

Цель занятия: развивать физические способности: быстрота, сила, выносливость и ловкость средствами баскетбола.

Теоретические сведения: баскетбол предъявляет высокие требования к уровню физической подготовки спортсменов. За время игры баскетболист пробегает около четырех километров, делает свыше 150 ускорений на расстоянии от 5 до 20 метров, выполняет около 100 прыжков в условиях активного противодействия соперников и все это при постоянной смене направления, частых остановок и различных поворотов. Физическая подготовка в баскетболе складывается из двух видов – общей и специальной физической подготовки. Ловкость в баскетболе – это точность, экономичность, рациональность, целесообразность, инициативность, стабильность. Быстрота в баскетболе – это эффективность, своевременность. Упражнения, направленные на развитие быстроты двигательных реакций, одновременно являются хорошим средством для тренировки скорости отдельных движений. Баскетбол становится все более контактной силовой игрой. Около 70% всех движений баскетболиста носит скоростно-силовой характер. Проявление взрывной силы: это рывки, прыжки, быстрый пас, борьба на щите, контратаки. Под выносливостью баскетболиста подразумевают способность осуществлять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении атаки, игровой четверти, всей игры.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, пальцевая гимнастика. Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Основная часть.
Задание: упражнения на выносливость, быстроту, силу.
3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать, описать и выполнить комплекс круговой тренировки из 8 упражнений на развитие физических способностей средствами баскетбола.

Практическое занятие №74-78

Выполнение технико-тактических приемов игровой деятельности

Цель занятия: применение технико – тактических приемов волейбола в игровой практике.

Теоретические сведения: Тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на совершенное овладение тактическими действиями и обеспечивающий их эффективность в игровых соревновательных условиях. В современном волейболе подача уже давно не является средством введения мяча в игру, а является первым шагом сразу выиграть очко или если подача агрессивна она исключает хороший приём, и соперник вынужден нападать с краев сетки с высоких или отдаленных передач. Передача мяча сверху двумя руками применяется для приема подачи, передачи для нападающего удара и перебивания через сетку. В современной игре передача – важнейший элемент нападения, связывающий действия защиты непосредственно с атакой. Главная тактическая задача для волейболиста – обеспечить наилучшие условия для действий атакующего игрока при выполнении им нападающих ударов. Нападающие удары – основное средство набора очков. Приём мяча является наиболее важным элементом в волейболе, так как с приёма начинается атака команды. Основным способом приёма мяча – приём снизу двумя руками. Тактическая реализация приёма: в волейболе приём мяча – ведущий технический элемент защитных действий команды, особенно при приёме подачи соперника. Скоростная организация атаки с широким применением различных комбинаций, скоростных передач для нападающих ударов – особенность волейбола. Поэтому блокирующие нередко бывают вынуждены в одиночку вести борьбу над сеткой с нападающими соперника.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения на координацию. Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ
2. Основная часть.

Задание: выполнение технических приёмов: подачи, передачи сверху и снизу, нападающий удар и блокирование в игровой практике.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление, восстановление дыхания.
4. Результаты выполнения работы: применять технические приёмы в тактических ситуациях защиты и нападения.

Контрольные вопросы:

1. Подобрать б/тренировочных упражнений для тактических действий в нападении.
2. Подобрать б/тренировочных упражнений для тактических действий в защите.

Практическое занятие №79-88

Развитие физических способностей средствами волейбола

Цель занятия:

Теоретические сведения: Чем выше уровень развития физических качеств у волейболистов, тем успешнее у них происходит овладение техникой игры. Физические качества необходимы в таком сочетании, как этого требует специфика игры. Если уровень развития физических качеств недостаточный, овладение техникой будет происходить менее успешно и потребует много времени. Роль физической подготовки проявляется в двух направлениях. В начальный период обучения начинающих главная задача физической подготовки заключается в том, чтобы содействовать успешному овладению двигательными навыками. На последующих этапах обучения физическая подготовка направлена на совершенствование двигательных навыков. Основу физической подготовки волейболистов составляет скоростно-силовая подготовка. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с волейболистами преимущественно используются: гимнастика, акробатика, легкая атлетика, баскетбол, подвижные игры. Подготовительные упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой: укрепление кистей рук, увеличение их подвижности, прыжковые упражнения, акробатические упражнения с набивными и теннисными мячами. Другие направлены на формирование тактических умений: развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях на сигналы.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка, упражнения пальцевой гимнастики. Задание: выполнить разминочный бег,

комплекс ОРУ
2. Основная часть.

Задание: выполнять комплекс упражнений на скоростно-силовые способности. Упражнения на быстроту реакцию.

3. Заключительная часть. Упражнения на растягивание, расслабление. Играна координацию движений.
4. Результаты выполнения работы: выполнять упражнения на развитие нужных волейболисту качеств.

Контрольные вопросы:

1. Составить и выполнить комплекс из 8 упражнений на развитие физических способностей средствами волейбола.

Практическое занятие №89,90

Совершенствование техники прыжка в длину с разбега

Цель занятия: закрепить технику прыжка в длину с разбега.

Теоретические сведения: прыжок «согнув ноги»: разбег применяется для создания начальной скорости полета тела. Он характеризуется определенным углом выталкивания в шагах, изменением их длины и темпа скорости бега и общей длиной разбега. Отталкивание выполняется очень быстро и энергично. Оно происходит путём выпрямления опорной ноги с максимальным усилием в следующей последовательности: разгибается тазобедренный сустав, затем коленный и голеностопный. Осуществляется в две фазы. В первой фазе выносятся маховая нога вперёд, затем к ней подтягивается толчковая и обе ноги приближаются к груди. Во второй фазе - прогнуться в районе поясницы, выпрямляя колени и меняя положение рук, затем резко согнуться, подав ноги и руки вперёд, стопы вытягиваются вперёд. Сгибая ноги в тазобедренном и коленном суставах, при нарастающем напряжении мышц, приземлиться в прыжковую яму. Мышцы разгибатели, растягиваясь, совершают уступающую работу, замедляя движение после соприкосновения с грунтом.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: прыжковые упражнения, прыжки с отягощением.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: уметь подбирать индивидуальный разбег и выполнять прыжок в длину с разбега в полной координации.

Контрольные вопросы:

1. Описать фазы техники прыжка в длину с разбега.
2. Подобрать тренировочных упражнений для совершенствования техники прыжка в длину с разбега.

Практическое занятие №91,92

Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега

Цель занятия: закрепить технику прыжка в высоту с разбега.

Теоретические сведения: Прыжок способом «перешагивание»: разбег начинается сбоку под углом 30-45°. Отталкивание выполняется дальней от планки ногой. Сначала через планку переносится маховая нога, а затем, когда маховая опустится за планку, переносится толчковая. При этом туловище наклоняется вперед к планке. Толчковая нога через планку переносится дугообразным движением с повернутой наружи стопой. Это помогает повернуть туловище в сторону планки и отвести таз за нее. Прыгун приземляется на маховую ногу, к планке лицом или боком. Важно воспитать в себе способность быстро и правильно оценивать складывающуюся обстановку, проявлять самостоятельность.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть

Задание: прыжковые упражнения. Упражнения на координацию движений.

3. Заключительная часть. Упражнения на восстановление и расслабление мышечного.

4. Результаты выполнения работы: прыжок в высоту способом «перешагивание» в полной координации.

Контрольные вопросы:

1. Описать фазы техники прыжка в высоту с разбега.

2. Подобрать 6 тренировочных упражнений для совершенствования техники прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Практическое занятие №93,94

Совершенствование техники метания

Цель занятия: совершенствовать технику метания.

Теоретические сведения: Метание – один из видов основных движений – относится к ациклическим упражнениям, представляет собой координационно - сложное двигательное действие. Основой совершенствования техники метания является координационный навык броскового движения в сочетании с скоростью разбега. Главным средством совершенствования техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать, как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения. На замах делать вдох через нос, а на финальное усилие – выдох через рот. Метание – это технически сложное движение, в процессе выполнения которого участвует большое количество двигательных звеньев тела. При этом, при выполнении этого движения требуется проявления таких физических качеств, как ловкость, согласованность действий рук, туловища и ног, глазомера, равновесия, навыков пространственной ориентировки, а также соответствующей реакции мелкой мускулатуры.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка

Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть.

Задание: выполнить комплекс упражнений на руки. Силовые упражнения на ноги.

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы: выполнять метания мяча и гранаты в соответствии с техникой на дальность.

Контрольные вопросы:

1. Подготовить и выполнить комплекс из 8 подводящих упражнений для совершенствования техники метания.

Практическое занятие №95-112

Развитие физических способностей средствами легкой атлетики

Цель занятия: развивать физические способности средствами легкой атлетики.

Теоретические сведения: Легкая атлетика является всесторонним развивающим средством, позволяющим совершенствовать все физические качества, многие функции организма, в том числе сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Физическими (двигательными) качествами принято называть определенные стороны двигательных возможностей человека. Эти физические качества развиваются в тесной взаимосвязи для каждого вида спорта имеют различное значение. Для развития быстроты легкоатлетов используют три группы средств: неспецифические, специфические и специальные. Эффективно выполнять силовые упражнения: с малым весом, сериями «до отказа»; с средним весом (65—70% от предельного) и выше; с большим весом до максимально возможного веса. Развитие физических способностей, средствами легкой атлетики, следует располагать в определенной последовательности: упражнения для развития быстроты, ловкости, силы, выносливости. Тактические задачи решаются попутно при выполнении избранного вида легкой атлетики.

Ход занятия:

1. Подготовительная часть. Разминка
Задание: выполнить разминочный бег, комплекс ОРУ

2. Основная часть

б.

Задание:

3. Заключительная часть.

4. Результаты выполнения работы:

Контрольные вопросы:

1. Подобрать комплекс из 6 специальных упражнений для развития быстроты средствами лёгкой атлетики.

2. Подобрать комплекс из специальных упражнений для развития выносливости средствами лёгкой атлетики.

3. Подобрать комплекс из специальных упражнений для развития силы средствами лёгкой атлетики.

4. Подобрать комплекс из 6 специальных упражнений для развития ловкости средствами лёгкой атлетики.

Практическое занятие №113,114

Дифференцированный зачет.

Сдача контрольных нормативов.

6. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
7. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
8. ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ.....	10
9. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	10
10. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС.....	11
Практическое занятие №1-4	11
Практическое занятие №5-8	11
Практическое занятие №9-12	12
Практическое занятие №13-16	12
Практическое занятие №17-26	13
Практическое занятие №27-31	13
Практическое занятие №32-35	14
Практическое занятие №36-39	14
Практическое занятие №40-41	15
Практическое занятие №42,43.....	15
Практическое занятие №44-47	16
Практическое занятие №52-55	17
Практическое занятие №56,57.....	17
Практическое занятие №58-65	18
Практическое занятие №66-73	18
Практическое занятие №74-83	19
Практическое занятие №84,85.....	19
Практическое занятие №86-88	20
Практическое занятие №89-92	20
Практическое занятие №93-94	21
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС.....	21
Практическое занятие №1-3	21
Практическое занятие №4-6	22
Определение значимых физических или личностных качеств	22
с учётом специфики получаемой профессии	22
Практическое занятие №7-10	22
Практическое занятие №11-14	23
Практическое занятие №15-18	24
Практическое занятие №19-22	24
Практическое занятие №23-32	25
Практическое занятие №33.....	25
Практическое занятие №34-37	26

1.	5	
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5	
2.	6	
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6	
ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 10		
3.	10	И
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	10	
4.	11	П
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС.....	11	
Практическое занятие №1-4	11	
Практическое занятие №5-8	11	
Практическое занятие №9-12	12	
Практическое занятие №13-16	12	
Практическое занятие №17-26	13	
Практическое занятие №27-31	13	
Практическое занятие №32-35	14	
Практическое занятие №36-39	14	
Практическое занятие №40-41	15	
Практическое занятие №42,43.....	15	
Практическое занятие №44-47	16	
Практическое занятие №52-55	17	
Практическое занятие №56,57.....	17	
Практическое занятие №58-65	18	
Практическое занятие №66-73	18	
Практическое занятие №74-83	19	
Практическое занятие №84,85.....	19	
Практическое занятие №86-88	20	
Практическое занятие №89-92	20	
Практическое занятие №93-94	21	
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС.....	21	
Практическое занятие №1-3	21	
Практическое занятие №4-6	22	
Определение значимых физических или личностных качеств	22	
с учётом специфики получаемой профессии	22	
Практическое занятие №7-10	22	
Практическое занятие №11-14	23	
Практическое занятие №15-18	24	
Практическое занятие №19-22	24	
Практическое занятие №23-32	25	
Практическое занятие №33.....	25	

5.
ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	5
6.
ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ	6
ПОДГОТОВКА И ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 10
7. И
ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ.....	10
8. П
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 1 КУРС.....	11
Практическое занятие №1-4	11
Практическое занятие №5-8	11
Практическое занятие №9-12	12
Практическое занятие №13-16	12
Практическое занятие №17-26	13
Практическое занятие №27-31	13
Практическое занятие №32-35	14
Практическое занятие №36-39	14
Практическое занятие №40-41	15
Практическое занятие №42,43.....	15
Практическое занятие №44-47	16
Практическое занятие №52-55	17
Практическое занятие №56,57.....	17
Практическое занятие №58-65	18
Практическое занятие №66-73	18
Практическое занятие №74-83	19
Практическое занятие №84,85.....	19
Практическое занятие №86-88	20
Практическое занятие №89-92	20
Практическое занятие №93-94	21
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ 2 КУРС.....	21
Практическое занятие №1-3	21
Практическое занятие №4-6	22
Определение значимых физических и личностных качеств	22
с учётом специфики получаемой профессии	22
Практическое занятие №7-10	22
Практическое занятие №11-14	23
Практическое занятие №15-18	24
Практическое занятие №19-22	24
Практическое занятие №23-32	25
Практическое занятие №33	25

Министерство образования и науки Забайкальского края
Чернышевский филиал Государственного профессионального
образовательного учреждение
«Шилкинский многопрофильный лицей»

«Утверждаю»
Зам. директора по УТР
ГПОУ «Шилкинский лицей»
Н.В. Алексеева
« 30 » _____ 2025 г.



**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМУ ПРЕДМЕТУ
ООП.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

основной профессиональной образовательной программы подготовки
квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС)
по профессии
23.01.20 Мастер по комплексному
обслуживанию пути рельсового транспорта

Фонд контрольно-оценочных средств по общеобразовательному предмету
Физическая культура разработан на основе программы учебного предмета для профессии:
23.01.20 Мастер по комплексному обслуживанию пути рельсового транспорта

Организация-разработчик: Чернышевский филиал Государственного
профессионального образовательного учреждения «Шилкинский многопрофильный
лицей»

Разработчик:

Терюкалова И.Ю., преподаватель Чернышевского филиала ГПОУ «Шилкинский
многопрофильный лицей»

Рассмотрено
на заседании методической
цикловой комиссии
Председатель МЦК
С.С.С.С. В.П. Гаученова
Протокол № 8
« 17 » апреля 2025 год

Содержание

Пояснительная записка	2
1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся	5
1.1. Критерии оценивания теоретических знаний	5
1.2. Критерии оценивания практических знаний.....	7
2. Фонды оценочных средств.....	Ошибка! Закладка не определена.
2.1. Фонды оценочных средств для текущего контроля	Ошибка! Закладка не определена.
2.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1	16
2.3 Примеры тестовых заданий по Разделу 2.....	25
2.4 Контрольные упражнения по Разделу 2	36
3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	47

Пояснительная записка

Программой общеобразовательного предмета (далее – ООП) Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации. Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и рабочую программу ООП Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов

ОК и ПК	Предметные результаты	Тип оценочных мероприятий
ОК.01.Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной	– составление словаря терминов, либо кроссворда – защита презентации/доклада-презентации – выполнение самостоятельной работы – составление комплекса упражнений для самостоятельных занятий с – учетом индивидуальных особенностей,

	<p>деятельностью;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – составление профиограммы – заполнение дневника самоконтроля – защита реферата – составление кроссворда – фронтальный опрос – контрольное тестирование – составление комплекса упражнений – оценивание практической работы – тестирование
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> – тестирование (контрольная работа по теории) – демонстрация комплекса ОРУ, – сдача контрольных нормативов – сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) – сдача нормативов ГТО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в 	

<p>профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<p>подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости). 	
--	---	--

1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся.

1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ООП Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объёмом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.

Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24. Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: <ul style="list-style-type: none"> – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объемом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1 (одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

1.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствие с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
--------	---------------------

Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

2. Фонды оценочных средств

2.1. Фонды оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствие с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.5)

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половины (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).
2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки

(9-10 упражнений)

N п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
3.	И.п.- о.с 1- 2	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

	3			
	4			
4.				

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению и терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляться также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к **теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».**

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.

13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.

8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.
- 37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).**
- 38. История развития хоккея в России.**
- 39. История развития хоккея в регионе.**
- 40. Методика судейства в хоккее.**
- 41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.**

- 42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
- 43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
- 44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
- 45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
- 46. История возникновения лапты.
- 47. Обучение тактике игры лапта.
- 48. Лапта и ее разновидности.

2.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой;

	5) оздоровительной гимнастикой
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное

11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>	
12	<p>Дополните</p> <p><i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i></p> <p>Профессионально-прикладная</p>	
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.</p>	
14	<p>Дополните</p> <p><i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i></p> <p>дневником самоконтроля</p>	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Для развития силовых способностей рекомендуются		1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются		2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей		3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются		4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
<p style="text-align: center;">А-3, Б-4</p> <p style="text-align: center;">В-1, Г-2</p>		
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		

А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата
<p>А- 2, Б-4,</p> <p>В- 5, Г-1</p> <p>Д- 3</p>	

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>
2	<p>Выберите один правильный вариант ответа</p> <p><i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i></p> <p>1) сохранение и укрепление здоровья нации;</p> <p>2) развитие массового спорта;</p> <p>3) развитие массового спорта и оздоровление нации;</p> <p>4) профилактика вредных привычек.</p>

3	<p>Дополните</p> <p><i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i></p> <p>валеологией</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i></p> <p>1) гиподинамия;</p> <p>2) рациональное питание;</p> <p>3) стрессы;</p> <p>4) проживание в крупных мегаполисах;</p> <p>5) систематические физические нагрузки.</p>
5.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i></p> <p>1) употребление большого количества соленой пищи;</p> <p>2) отказ от употреблении алкоголя;</p> <p>3) табакокурение;</p> <p>4) умеренные физические нагрузки;</p> <p>5) избыточный вес.</p>
6	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое здоровье человека – это:</i></p> <p>1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды;</p> <p>2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание не должно:</i></p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p>

	<p><i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	<p>Дополните</p> <p><i>Двигательная рекреация – это _____</i></p> <p>отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	<p>Дополните</p> <p><i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</i></p> <p>Профессиональной (или трудовой)</p>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге

14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа</p> <p><i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <p>1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений</p>	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения	
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.	
В. Координационные способности	3. Способность длительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности	
Г. Гибкость А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога	
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика	
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг	
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика	
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование А-5, Б-4 В-2, Г- 3, Д-1	5. Воркаут	

Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа

	<p><i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i></p> <p>1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;</p> <p>2) оздоровительные, образовательные, воспитательные;</p> <p>3) развивающие, оздоровительные, профилактические</p>
2	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов</p> <p><i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i></p> <p>1) челночный и обычный бег;</p> <p>2) дартс;</p> <p>3) самооборона без оружия;</p> <p>4) прыжки в длину с места и с разбега;</p> <p>5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя;</p> <p>6) стрельба из лука</p>
3	<p>Дополните</p> <p><i>Здоровый образ жизни – это _____</i></p> <p>образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья</p>
4	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Производственная физическая культура используется с целью:</i></p> <p>1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств;</p> <p>2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья;</p> <p>3) восстановления после полученных травм на производстве.</p> <p>4) повышения работоспособности</p>
5	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i></p> <p>1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска;</p> <p>2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха;</p> <p>3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</p> <p>4) систематически занимается физической культурой;</p> <p>5) имеет компьютерную зависимость</p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p>2) контроль за переносимостью физической нагрузки;</p> <p>3) несоблюдение техники безопасности;</p> <p>4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p>

	<p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	<p>Дополните предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни - это _____</p> <p>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
13	<p>Дополните</p>

	Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения специальные	
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <p>1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки</p>	
15. Определите соответствие (физические способности)		
А. Развитие силы зависит от		1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от		2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от		3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от А-3, Б-4 В-1, Г-2		4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах		1. Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэлла Пинкни		2. Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.		3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения		4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки А- 2, Б – 3, В- 5, Г – 1, Д- 4		5. Акваэробика

2.3 Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. **совместные действия в строю**
- Б. поточные комбинации;

- В. сочетания движениями различными частями тела;
 - Г. метания, лазания и т.д.
2. Назовите средства в гимнастике:
- А. упражнения**
 - Б. фитотерапия
 - В. препараты
 - Г. процедуры
3. Команда «Вольно!» относится к:
- А. строевым приемам**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым передвижениям
 - Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
- А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
- А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
- А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. без предметов и с предметами**
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. строевые упражнения**
 - Б. ОРУ**
 - В. прыжки**
 - Г. прикладные упражнения**
8. Перестроение уступом относится к:
- А. строевым перестроениям**
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. прыжки и упражнения в балансировании**
 - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. строгая регламентация действий**
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения

- Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. **строевым приемам**
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. **строевые перестроения**
 - Б. **строевые передвижения;**
 - В. **строевые приемы**
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
 - Б. **поточные комбинации**
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. **строевым приемам**
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйся!»
 - Г. **все**
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
 - Б. **строевым передвижениям**
 - В. строевым приемам
 - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
 - Б. **упражнения на перекладине**
 - В. перестроения
 - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. **упражнения для различных частей тела**
 - Б. упражнения в переползании
 - В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. **по анатомическому признаку**
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы

22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделением
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость**
 - Б. доступность**
 - В. точность**
 - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Разойдись!»
 - Г. «Стой!»**
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
 - Б. лицом к занимающимся, зеркально**
 - В. боком к занимающимся
 - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделением
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно**
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
 - Б. по 5 счетов
 - В. по 12 счетов
 - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости**
 - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу**

- В. **по показу и рассказу**
 - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ **раздельным** способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. **с перерывом**
 - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. **по признаку использования упражнений**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. **по разделениям**
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
 - Б. **проходной**
 - В. точный
 - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
 - Б. сомкнутая стойка
 - В. «Смирно!»
 - Г. **исходное положение.**
- Тема 2.8 (1) Футбол.**

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
- А. 8
 - Б. 10
 - В. **11**
 - Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?
- А. 7м 30см
 - Б. **7м 32см**
 - В. 7м 35см
 - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
- А. 9 м
 - Б. 10 м
 - В. **11 м**
 - Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
- А. замечание
 - Б. **предупреждение**
 - В. выговор
 - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?

- А. серединой подъема
 - Б. внутренней частью подъема
 - В. внешней частью подъема
 - Г. **внутренней стороной стопы**
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
- А. **форвард**
 - Б. голкипер
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
- А. форвард
 - Б. **голкипер**
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
7. Что означает «красная карточка» в футболе?
- А. замечание
 - Б. предупреждение
 - В. выговор
 - Г. **удаление**
8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:
- А. **передача мяча**
 - Б. перехват
 - В. отбор мяча
9. Когда выбрасывается мяч:
- А. **вышедшей за пределы поля через боковую линию;**
 - Б. вышедшей за пределы поля за воротами;
10. Что означает слово «аут»?
- В. ведение мяча ногой
 - Г. удар головой
 - Д. **выход мяча за пределы поля**
 - Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
- А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
 - Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
 - В. **ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину**
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:
- А. **ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты**
 - Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
 - В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
3. Сколько человек играют на площадке?
- А. 4
 - Б. **5**
 - В. 6
 - Г. 11
4. Размеры баскетбольной площадки?
- А. 9м. х 18м.
 - Б. **14м. х 26м.**
 - В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?
- А. **305 см.**
 - Б. 260 см.
 - В. 310 см.
 - Г. 300 см.
6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу?
- А. 30 сек.
 - Б. **24 сек.**
 - В. 20 сек.
7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?
- А. 3 шага
 - Б. **2 шага**
 - В. 1 шаг
8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А. 10 сек.
 - Б. **8 сек.**
 - В. 24 сек.
9. Продолжительность игры в баскетбол?
- А. 2 тайма по 20 минут
 - Б. **4 тайма по 10 минут**
 - В. 4 тайма по 12 минут
10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А. 2 очка
 - Б. **1 очко**
 - В. 3 очка
11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?
- А. 2
 - Б. 3
 - В. **4**
 - Г. 5
12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?
- А. 3 сек.
 - Б. **5 сек.**
 - В. 10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...
- А. 4 зоны
 - Б. 7 зон
 - В. **6 зон**
 - Г. 5 зон
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...
- А. **необходимы**
 - Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. **подача, пас, прием, нападающий удар, блок**

- Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. **подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. **с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 - Б. **выполняется с 2-3 шагов**
 - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса
 - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 - Д. **все ответы верны**
8. Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой **НЕ** является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
 - Б. **присутствие работы ногами**
 - В. **пас ото лба, а не от груди**
 - Г. локти и предплечья расположены параллельно
10. В приеме **НЕ** участвует:
- А. **первый темп**
 - Б. либеро
 - В. диагональный
 - Г. игроки второго темпа

Тема 2.8 (4) Бадминтон.

До скольких очков играют в бадминтон?

А. **21**

Б. 20

В. 11

2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне?

А. 1

Б. 2

В. **3**

3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона?

А. **5,18 м x 13,4 м**

Б. 6,18 м x 13,4 м

В. 7,18 м x 13,4 м

4. Смена сторон происходит

А. По окончании первого гейма;

Б. Перед началом третьего гейма

В. **Оба ответа верны**

5. Какая высота сетки в бадминтоне?

А. 180 см

Б.155 см

В.128 см

6. Как называется «мячик» для бадминтона?

А. Волан

Б. Теннисный мячик

В. Шарик

7. Как должен подающий наносить удар ракеткой

А. Сверху-вниз

Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса

8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего?

А. С правого

Б. С левого

В. С передней зоны

9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста?

А. Есть

Б. Нет

В. Есть, если промахнулся по волану

10. Основные физические качества бадминтониста?

А. Выносливость

Б. Гибкость

В. Оба качества

Тема 2.8(6) Хоккей.

1. Как называется игровая часть матча в хоккее?

А. тайм

Б. гейм

В. **период**

Г. сет

2. Хоккейный матч длится несколько периодов. Сколько их?

А. два

Б. один

В. **три**

Г. восемь

3. Сколько игроков от команды одновременно присутствуют на ледяной площадке?

А. пять

Б. одиннадцать

В. десять

Г. **шесть**

4. В футболе бывают послематчевые пенальти, а в хоккее?

А. выстрелы

Б. штрафной удар

В. шайбы

Г. **буллиты.**

5. Сколько длится хоккейный матч?

А. 20 минут

Б. **60 минут**

В. 45 минут

Г. 90 минут

6. Штрафной удар в хоккее:

- А. пенальти
 - Б. **буллит**
 - В. одиннадцатиметровый удар
 - Г. пас
7. С чего начинается хоккейный матч?
- А. с вбрасывания
 - Б. **с подачи**
 - В. с буллита
 - Г. с паса.
8. Отсчёт чистого времени матча начинается и продолжается в хоккейном матче:
- А. **с вбрасывания**
 - Б. с подачи
 - В. с буллита
 - Г. с паса
9. Каким цветом выделена средняя линии хоккейной площадки?
- А. синим
 - Б. **красным**
 - В. чёрным
10. Каким количеством линий делится ледовая площадка по всей длине ?
- А. 3
 - Б. 4
 - В. **5**
 - Г. 6

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
- А. «царица полей»
 - Б. «царица наук»
 - В. **«королева спорта»**
 - Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
- А. эстафетный бег
 - Б. метание копья
 - В. **фристайл**
 - Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
- А. **только один**
 - Б. не больше двух
 - В. не больше трех
 - Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
- А. одна
 - Б. две
 - В. **три**
 - Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
- А. **бег**
 - Б. прыжки в длину
 - В. прыжки в высоту

- Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
- А. судья на старте
 - Б. бег на короткие дистанции**
 - В. бег на длинные дистанции
 - Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
- А. лечь отдохнуть
 - Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания**
 - В. выпить как можно больше воды
 - Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
- А. разбег, отталкивание, полет, приземление**
 - Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
 - В. разбег, подпрыгивание, приземление
 - Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:
- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
 - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
 - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
 - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
 - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
 - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
 - Б. в 776 г. до н.э.;**
 - В. в I в. н.э.;
 - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
 - Б. резкий старт
 - В. преждевременный старт**
 - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
- А. ни одного
 - Б. один**
 - В. два
 - Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» - это...
- А. способы финиширования в спринте**
 - Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
 - В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
 - Г. способы финиширования в беге на любые дистанции

15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?

- А. передающий
- Б. принимающий
- В. главный тренер команды
- Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. отгалкивающийся

2.4 Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.

3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.7(2). Спортивная гимнастика

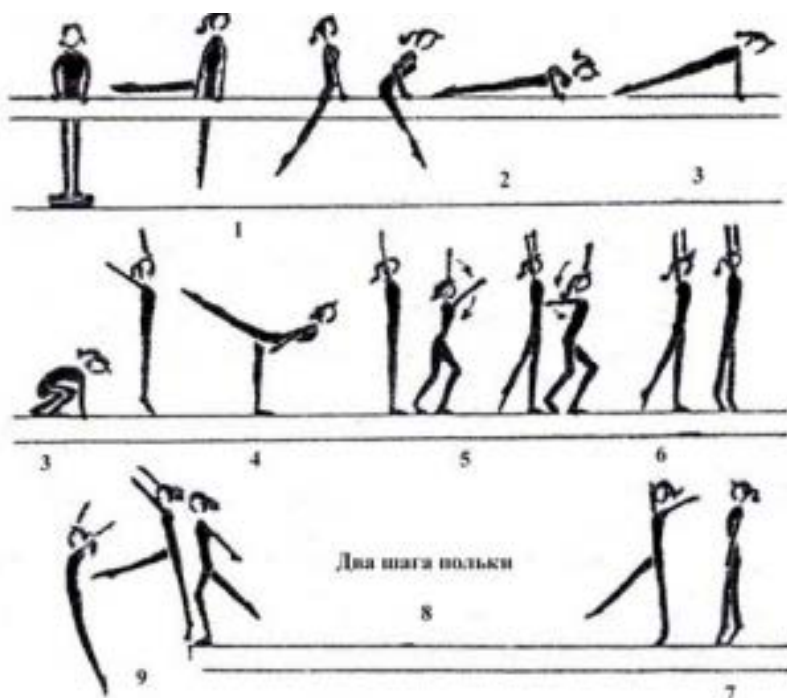
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

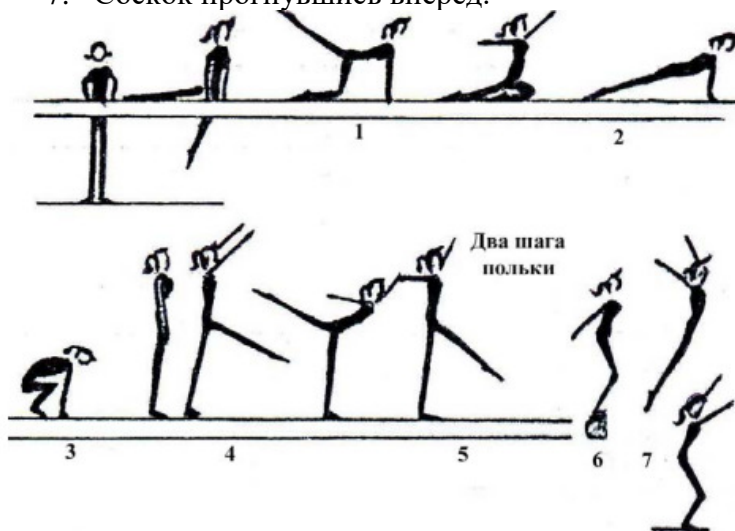
Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-наружу и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойкана левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседа и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.

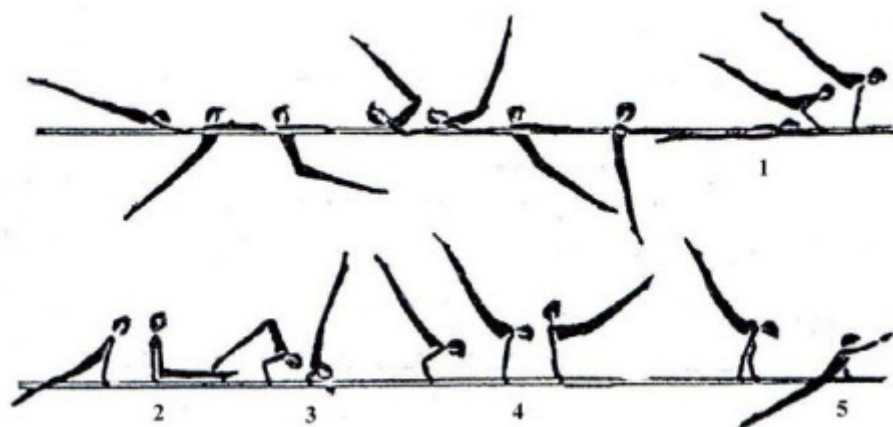


1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.

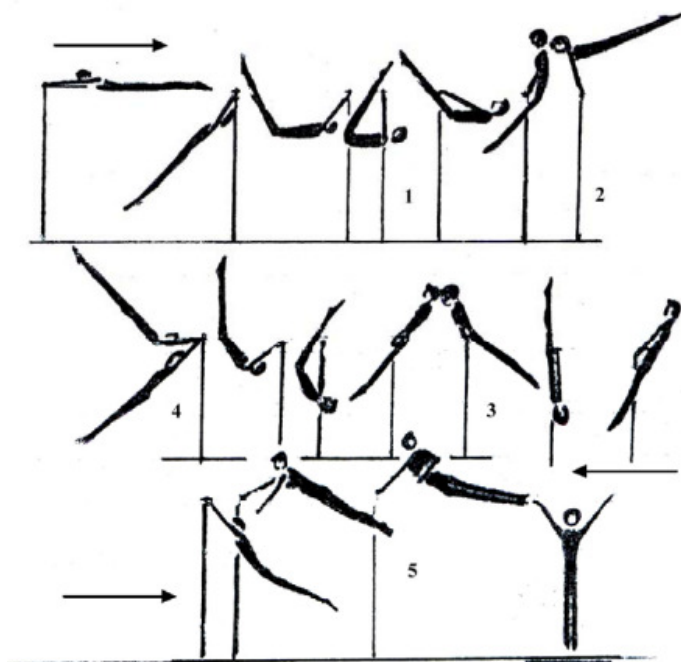
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



2. Перекладина (юноши)

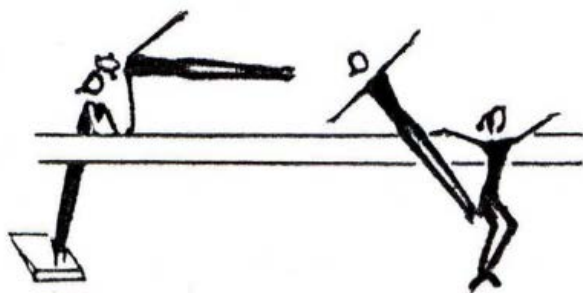
Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



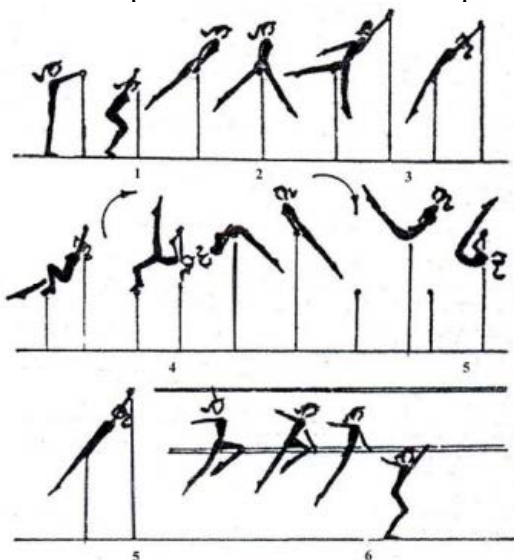
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

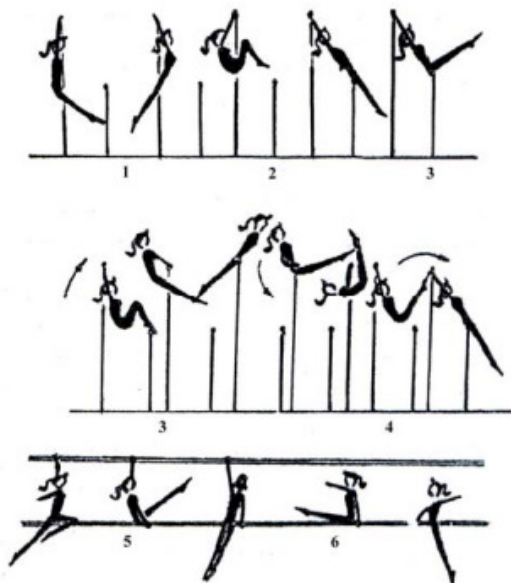
1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переверотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону

5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тема 2.7 (3) Акробатика

Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.

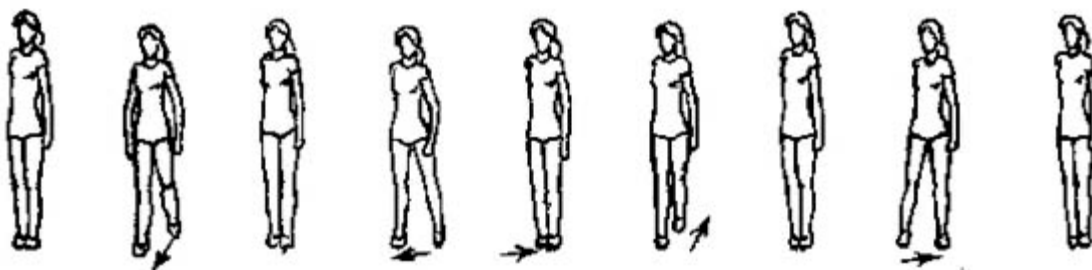
7. Шаг вперед – толчком двух прыжков в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжков согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.7 (4). Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

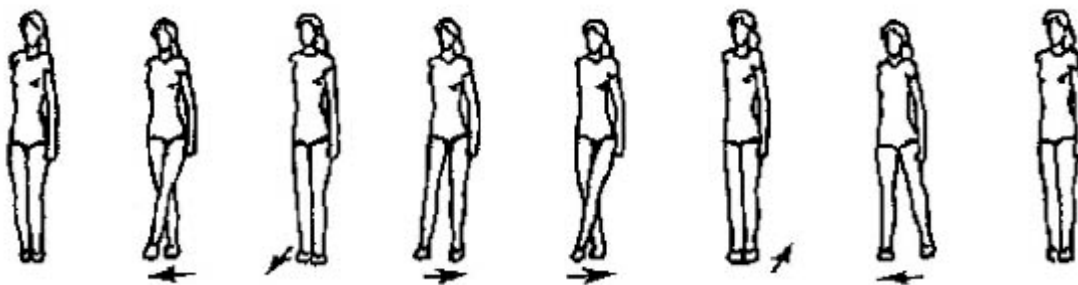
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (steptouch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grapevine) и приставного шага (steptouch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.



Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:
Контрольное упражнение. «**Прыжки со сменой положения ног**».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

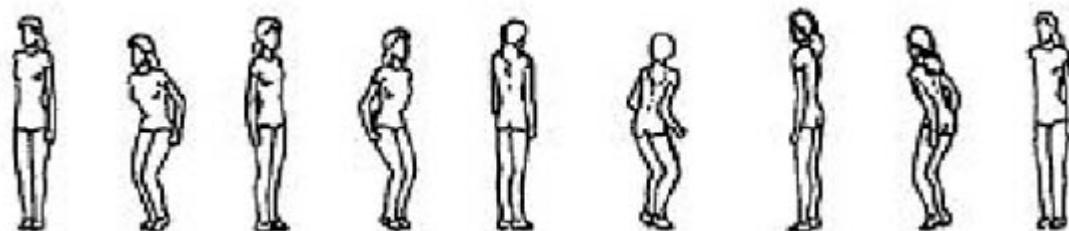
Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «**Скрестный поворот**».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360° . При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



Контрольное упражнение. «**Повороты прыжками**». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°), затем влево.

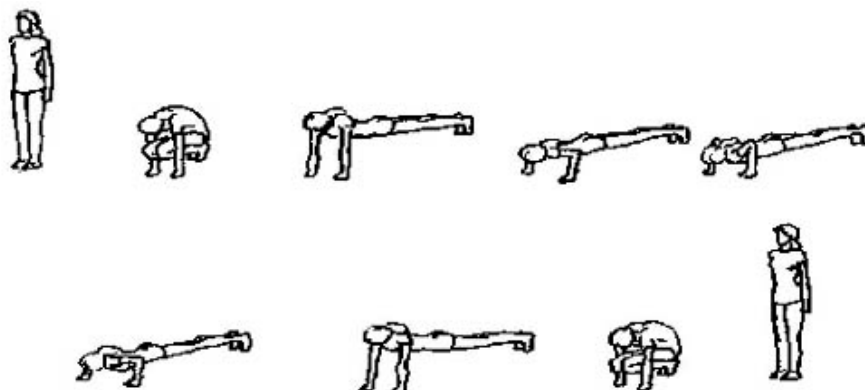


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

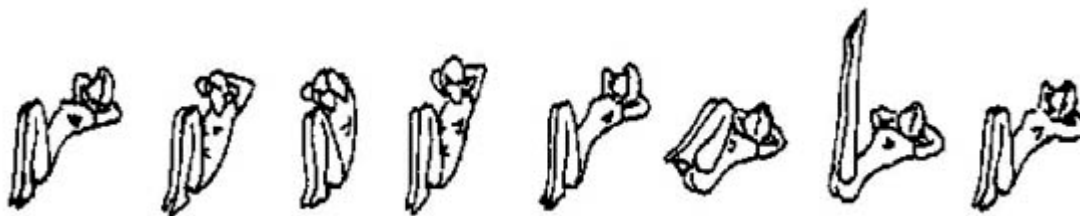
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

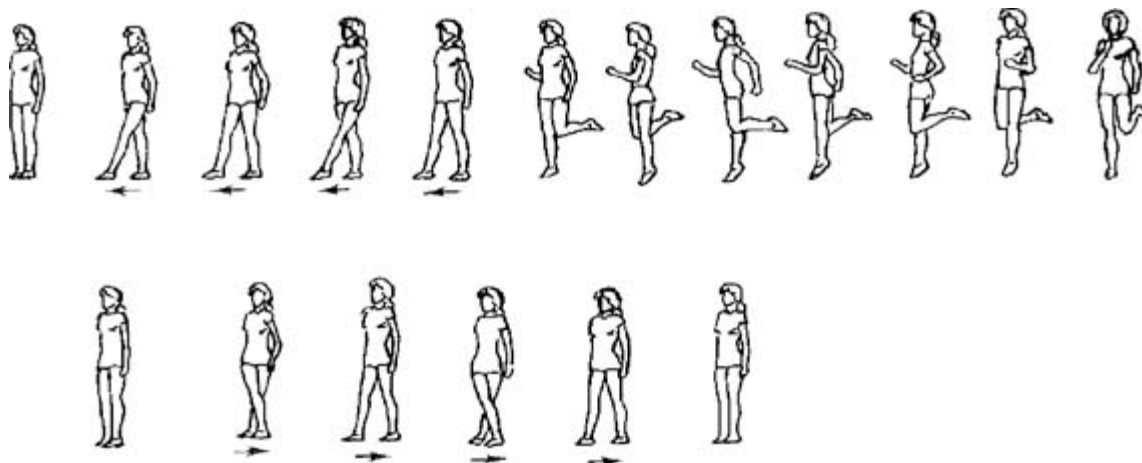


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№п п	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Тема 2.8 (1). Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;

- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Тема 2.8 (4) Бадминтон

Перечень контрольных упражнений:

- выполнение высоко-далекого удара (20 раз);
- выполнение высоко-далекой подачи по 5 ударов по диагонали;
- выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов по диагонали;
- выполнение атакующего удара «смеш» 10 ударов.

Тема 2.8(5) Теннис

Перечень контрольных упражнений:

- подача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.8 Лапта

Подвижная игра с мячом

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10..	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9

4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»	18	18
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка: «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

Оценка: «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

Оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаноценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955707

Владелец Шулимова Евгения Рафаильевна

Действителен с 01.10.2025 по 01.10.2026