

Фонд
оценочных средств
по учебной дисциплине
Физическая культура
по специальностям СПО

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

г. Спасск-Дальний

2018 г.

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальностям СПО

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств и рабочей программы учебной дисциплины Физической культуры

Разработчики:

Организация-разработчик: краевое государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Спасский индустриально – экономический колледж»

Разработчики: Трунова Вероника Валерьевна, преподаватель первой квалификационной категории

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт фонда оценочных средств.....4

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	6
3.1. Формы и методы оценивания	6
3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины	23
4. Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине.....	41
5. Лист согласования.....	46

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО:
38.02.04 Коммерция (по отраслям)

40.02.01 Право и организация социального обеспечения
09.02.06 Сетевое и системное администрирование
23.02.03 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
23.02.07 Техническое обслуживание и ремонт автомобильного транспорта
08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий
11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств следующими умениями, знаниями, которые формируют профессиональную компетенцию, и общими компетенциями:

- уметь:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- оценивать здоровье человека, как ценность и как фактор достижения жизненного успеха;
- оценивать собственную двигательную активность, ее влияние на основные органы и системы организма;
- составлять различные комплексы упражнений гигиенической гимнастики;
- самостоятельно проводить комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма;
- оказать своевременную первую медицинскую помощь при различных травмах.

- знать:

- о роли физической культуры, об общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни;
- характеристику некоторых состояний собственного организма: разминка, вработывания, утомление, восстановление;
- роль нерегулярных занятий физическими упражнениями в формировании поддержания здоровья;
- формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье;
- собственную возрастную динамику развития физических качеств и способностей;
- технику безопасности на занятиях различных видов спорта.

- общими компетенциями

- ОК 1. Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
- ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
- ОК 3. Принимать решения в стандартных и не стандартных ситуациях и нести за них ответственность.
- ОК 4. Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
- ОК 5. Использовать информационно – коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.
- ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.
- ОК 7. Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.
- ОК 8. Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
- ОК 9. Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.
- ОК 10. Исполнять воинскую обязанность, в том, числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

Формой аттестации по учебной дисциплине является **дифференцированный зачет**.

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в каждом семестре по результатам сдачи контрольных нормативов и выставляется как среднее арифметическое значение оценок, полученных по отдельным видам спорта.

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания и общие компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Уметь:	увеличение результатов по сдаче контрольных нормативов; - накопительная оценка - увеличение объема знаний студента	домашние задание: самостоятельно составлять комплексы упражнений
У-1. - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья достижения жизненных и профессиональных целей; ОК 1. ОК 2 ОК 3		
У-2. - оценивать здоровье человека, как ценность и как фактор достижения жизненного успеха; ОК 3. ОК 5. ОК 7.		
У-3. - оценивать собственную двигательную активность, ее влияние на основные органы и системы организма; ОК 6. ОК 8. ОК 9. ОК 10.		
У-4. - составлять различные комплексы упражнений гигиенической гимнастики; ОК 9. ОК 2.		
У-5. - самостоятельно проводить комплексы упражнений, направленные на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма; ОК 8. ОК 2. ОК 1. ОК 5. ОК 10.		
У-6. -соблюдать технику безопасности на занятиях различных видов спорта.		
Знать:		
З-1. – об основах роли физической культуры, об общекультурном, социальном и физическом развитии человека;		
З-2. - основы здорового образа жизни;		
З-3. - характеристику некоторых состояний собственного организма: разминка вработывания, утомление, восстановление;		
З-4. - роль нерегулярных занятий физическими упражнениями в формировании поддержания здоровья;		
З-5. - формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье;		
З-6. - собственную возрастную динамику развития физических качеств и способностей.		
З-7. - технику безопасности на занятиях различных видов спорта.		

3. Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1. Критерии оценки успешности освоения учебной дисциплины

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

При оценке знаний студентов по дисциплине «Физическая культура» учитывается их глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» (отлично) – студент **применяет** физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений **соответствует** контрольным требованиям (нормативам). **Понимает** сущность физической культуры и её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы **полно, грамотно и обоснованно. Владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни. **Реализует** знания о физической культуре на практике.

Оценка «4» (хорошо) – студент не всегда **применяет** физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей. Затрудняется **определить** те возможности физкультурно-оздоровительной деятельности, которые помогли бы ему в укреплении здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью **соответствует** контрольным требованиям (нормативам). Студент **понимает** сущность физической культуры, но испытывает незначительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Формулирует ответы **полно и грамотно**, но не всегда может **обосновать** свою точку зрения. **Владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни, но не во всех ситуациях **реализует** эти знания на практике.

Оценка «3» (удовлетворительно) – студент не может **оценить** возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей. **Использует** лишь некоторые знания для укрепления собственного здоровья, делает это исключительно в стандартных ситуациях. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений большей частью **не соответствует** контрольным требованиям (нормативам). Студент **не понимает** сущности физической культуры и **испытывает** значительные трудности в определении её места в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. При формулировании ответов отсутствует логическая последовательность, студент не может **полно и грамотно аргументировать** свою точку зрения. **Частично владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни и затрудняется **реализовывать** эти знания на практике.

Оценка «2» (неудовлетворительно) – студент не способен **оценить** возможности физкультурно-оздоровительной деятельности для достижения собственных жизненных и профессиональных целей и **применить** их для укрепления собственного здоровья. Развитие его физических качеств, способностей и двигательных умений абсолютно **не соответствует** контрольным требованиям (нормативам). Студент **не понимает** сущности физической культуры и **не может определить** её место в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. Студент не способен сформулировать ответ на предлагаемые вопросы, либо отвечает не по существу. **Не владеет системой** знаний об основах здорового образа жизни и **не реализует** их на практике.

3.1.1. Тематический план и содержание учебной дисциплины

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	-	-	-	2
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	30	32	32	20	114
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	12
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	-	22
2.3	Спортивные игры	24	16	26	14	80
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	20
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	28
2.3.3	Мини-футбол	4	-	4	-	8
2.3.4	Настольный теннис	6	-	6	-	12
2.3.4	Бадминтон	-	2	2	-	4
2.4	Атлетическая гимнастика	-	4	-	4	8
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	1	1	-	-	2
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	1	1	-	-	2
	Итого учебных занятий	33	33	32	20	118
	Самостоятельная работа	33	33	32	20	118
	Всего	66	66	64	40	236

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	-	-	-	-	0
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	32	38	32	16	118
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	12
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	-	22
2.3	Спортивные игры	26	22	26	10	84
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	20
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	28
2.3.3	Мини-футбол	6	-	6	-	12
2.3.4	Настольный теннис	6	-	6	-	12
2.3.4	Бадминтон	-	4	-	-	4
2.4	Атлетическая гимнастика	-	8	-	-	8
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	2	-	-	4
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	2	2	-	-	4
	Итого учебных занятий	34	40	32	16	122
	Самостоятельная работа	34	40	32	16	122
	Всего	68	80	64	32	244

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		4 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	-	-	-	-	-	-	0
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	26	38	26	34	16	16	156
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	-	6	18
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	10	6	-	38
2.3	Спортивные игры	20	22	20	18	10	10	100
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	-	10	30
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	10	-	38
2.3.3	Мини-футбол	6	-	-	-	-	-	6
2.3.4	Настольный теннис	-	-	6	-	-	-	6
2.3.5	Бадминтон	-	4	-	-	-	-	4
2.4	Атлетическая гимнастика	-	8	-	8	-	-	16
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4		2				6
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	4	-	2	-	-	-	6
	Итого учебных занятий	30	38	28	34	16	16	162
	Самостоятельная работа	-	-	-	4 Раздел 2.3.1	-	2 Раздел 2.1	6
	Всего	30	38	28	38	16	18	168

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		4 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	-	-	-	-	-	-	0
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	30	34	30	32	16	20	162
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	-	6	18
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	10	6	-	38
2.3	Спортивные игры	24	18	24	16	10	14	106
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	-	10	30
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	10	-	38
2.3.3	Мини-футбол	6	-	4	-	-	-	10
2.3.4	Настольный теннис	4	-	6	-	-	-	10
2.3.4	Бадминтон	-	4	-	2	-	-	6
2.4	Атлетическая гимнастика	-	4	-	4	-	4	12
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	-	4
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	-	4
	Итого учебных занятий	32	34	32	32	16	20	166
	Самостоятельная работа	32	34	32	32	16	20	166
	Всего	64	68	64	64	32	40	332

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		4 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	2	2	-	2	-	8
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	28	28	20	30	22	20	148
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	-	6	18
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	10	6	-	38
2.3	Спортивные игры	22	12	14	14	16	14	94
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	-	10	30
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	14	-	42
2.3.3	Мини-футбол	6	-	-	-	-	-	6
2.3.4	Настольный теннис	-	-	-	-	2	-	2
2.3.4	Бадминтон	2	-	-	4	-	-	6
2.4	Атлетическая гимнастика	-	2	-	-	-	4	6
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	-	4
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	-	4
	Итого учебных занятий	32	30	24	30	24	20	160
	Самостоятельная работа	2	2	2	2	2	2	12
		Раздел 2.3.2	Раздел 2.3.1	Раздел 2.3.2	Раздел 2.3.1	Раздел 2.3.2	Раздел 2.3.1	
	Всего	34	32	26	32	26	22	172

08.02.09 Монтаж, наладка и эксплуатация электрооборудования промышленных и гражданских зданий

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		4 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	2	2	-	2	-	8
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	26	32	26	26	22	16	148
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	-	6	18
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	10	6	-	38
2.3	Спортивные игры	20	16	20	10	16	10	92
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	-	10	30
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	10	-	38
2.3.3	Мини-футбол	4	-	4	-	4	-	12
2.3.4	Настольный теннис	2	-	2	-	2	-	6
2.3.4	Бадминтон	-	2	-	-	-	-	2
2.4	Атлетическая гимнастика	-	4	-	-	-	-	4
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	-	4
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	2	-	2	-	-	-	4
	Итого учебных занятий	30	34	30	26	24	16	160
	Самостоятельная работа	-	-	-	-	-	-	0
	Всего	30	34	30	26	24	16	160

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

	Наименование разделов и тем	2 курс		3 курс		4 курс		5 курс		Всего
		3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	7 семестр	8 семестр	9 семестр	10 семестр	
1	Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности	2	-	2	-	2	-	2	-	8
2	Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности	26	40	26	34	32	34	16	18	226
2.1	Общая физическая подготовка	-	6	-	6	-	6	-	6	24
2.2	Легкая атлетика.	6	10	6	10	6	10	6	-	54
2.3	Спортивные игры	20	16	20	10	26	10	10	12	124
2.3.1	Баскетбол	-	10	-	10	-	10	-	10	40
2.3.2	Волейбол	14	-	14	-	14	-	10	-	52
2.3.3	Мини-футбол	6	-	-	-	6	-	-	-	12
2.3.4	Настольный теннис	-	2	6	-	6	-	-	2	16
2.3.4	Бадминтон	-	4	-	-	-	-	-	-	4
2.4	Атлетическая гимнастика	-	8	-	8	-	8	-	-	24
3	Профессионально-прикладная физическая подготовка	4	-	-	-	-	-	-	-	4
3.1	Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка	4	-	-	-	-	-	-	-	4
	Итого учебных занятий	32	40	28	34	34	34	18	18	238
	Самостоятельная работа	-	2	2	-	2	-	2	2	10
			Раздел 2.3.1	Раздел 2.3.2		Раздел 2.3.2		Раздел 2.3.2	Раздел 2.3.1	
	Всего	32	42	30	34	36	34	20	20	248

3.1.2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности						
Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений	Фронтальный опрос	У-1; У-2 З-1; З-2, З-3 ОК1; ОК2; ОК5	Фронтальный опрос	У-1; У-2 З-1; З-2, З-3 ОК1; ОК2; ОК5	Фронтальный опрос	У-1; У-2 З-1; З-2, З-3 ОК1; ОК2; ОК5
Тема 2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие состояние здоровья. Компоненты здорового образа жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни	Фронтальный опрос	У-1; З-1; З-2 ОК2; ОК8	Фронтальный опрос	У-1; З-1; З-2 ОК2; ОК8	Фронтальный опрос	У-1; З-1; З-2 ОК2; ОК8
Тема 3. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания	Фронтальный опрос	У-1; У-2 З-1; З-2, З-3 ОК1; ОК2; ОК5	Фронтальный опрос	У-1; У-2 З-1; З-2, З-3 ОК1; ОК2; ОК5	Фронтальный опрос	У-1; У-2 З-1; З-2, З-3 ОК1; ОК2; ОК5
Тема 4.	Фронтальный	У-1; З-1; З-2	Фронтальный	У-1; З-1; З-2	Фронтальный	У-1; З-1; З-2

Основы профессионально прикладной физической подготовки Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности	опрос	ОК2; ОК8	опрос	ОК2; ОК8	опрос	ОК2; ОК8
Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности						
Раздел 2.1. ОФП.						
Тема 1. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепса и трицепса. Зачет: «Отжимание»	Самостоятельная работа Отжимание	У-1; У-5;У- 6; 3-6 ОК4; ОК2	Самостоятельная работа	У-1; У-5;У- 6; 3-6 ОК4; ОК2	Самостоятельная работа	У-1; У-5;У- 6; 3-6 ОК4; ОК2
Тема 2. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнение на эспандере «Колесико» Зачет: Пистолет на каждую ногу	Самостоятельная работа Пистолет на каждую ногу	У-1; У- 4;У-5; 3-6 ОК4; ОК2	Самостоятельная работа	У-1; У- 4;У-5; 3-6 ОК4; ОК2	Самостоятельная работа	У-1; У- 4;У-5; 3-6 ОК4; ОК2
Тема 3. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями, гириями Зачет: Упражнение с гантелями: отведение гантель в стороны, поочередное сгибание рук в локтевом суставе. Сед с «Блином»	Самостоятельная работа Упражнение с гантелями: отведение гантель в стороны, поочередное сгибание рук в локтевом суставе. Сед с «Блином»	У-1; У- 3;У-5; 3-5 ОК4; ОК6	Самостоятельная работа	У-1; У- 3;У-5; 3-5 ОК4; ОК6	Самостоятельная работа	У-1; У- 3;У-5; 3-5 ОК4; ОК6
Раздел 2.2. Легкая атлетика						

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Метание гранаты. Зачет: 6-ти минутный бег	Самостоятельная работа 6-ти минутный бег	У- 3; У-6; 3-7 ОК2; ОК8	Самостоятельная работа	У- 3; У-6; 3-7 ОК2; ОК8	Самостоятельная работа	У- 3; У-6; 3-7 ОК2; ОК8
Тема 2. Совершенствование построения. Бег 100 м. Повторение прыжка в длину с разбега. Зачет: Метание гранаты	Самостоятельная работа Метание гранаты	У-3; У- 5; 3-5 ОК2; ОК3;	Самостоятельная работа	У-3; У- 5; 3-5 ОК2; ОК3;	Самостоятельная работа	У-3; У- 5; 3-5 ОК2; ОК3;
Тема 3. Совершенствование бега на 400 м. Бег по виражу. Зачет: Бег 100 м	Самостоятельная работа Бег 100 м	У-4; 3-4 ОК2; ОК3	Самостоятельная работа	У-4; 3-4 ОК2; ОК3	Самостоятельная работа	У-4; 3-4 ОК2; ОК3
Тема 4. Влияние занятий на организм. Совершенствование прыжка в длину с места. Зачет: Бег 400 м	Самостоятельная работа Бег 400 м	У-2; 3-5 ОК1; ОК8	Самостоятельная работа	У-2; 3-5 ОК1; ОК8	Самостоятельная работа	У-2; 3-5 ОК1; ОК8
Тема 5. Беговые упражнения. Бег 800 м. Упражнения для мышц брюшного пресса. Зачет: Прыжки в длину с места	Самостоятельная работа Прыжки в длину с места	У-5; 3-5 ОК2; ОК4	Самостоятельная работа	У-5; 3-5 ОК2; ОК4	Самостоятельная работа	У-5; 3-5 ОК2; ОК4
Тема 6. Совершенствование эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. Скоростно-прыжковые упражнения. Зачет: Бег 1000 м - девушки. Бег 2000 м – юноши (без учета времени)	Самостоятельная работа Бег 1000 м - девушки. Бег 2000 м – юноши (без учета времени)	У-3; 3-6; 3-7 ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-3; 3-6; 3-7 ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-3; 3-6; 3-7 ОК6; ОК7
Тема 7. Обучение технике спортивной ходьбы. Правильная постановка	Самостоятельная работа Прыжка в длину	У-5; 3-6 ОК3; ОК5	Самостоятельная работа	У-5; 3-6 ОК3; ОК5	Самостоятельная работа	У-5; 3-6 ОК3; ОК5

стопы при спортивной ходьбе. Упражнения для ягодиц. Зачет: Прыжка в длину с разбега	с разбега					
Тема 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Бег 3000 м в медленном темпе. Зачет. Техника спортивной ходьбы	Самостоятельная работа Техника спортивной ходьбы	У-2;У-3; 3-4; 3-6 ОК3; ОК9;	Самостоятельная работа	У-2;У-3; 3-4; 3-6 ОК3; ОК9;	Самостоятельная работа	У-2;У-3; 3-4; 3-6 ОК3; ОК9;
Раздел 2.3. Спортивные игры						
Раздел 2.3.1. Баскетбол						
Тема 1. Строевые упражнения, ведение, передача мяча. Совершенствование вырывания, выбивания мяча. Зачет: Вырывание, выбивание	Самостоятельная работа Вырывание, выбивание	У-1; 3-2; 3-5; У-6 ОК2; ОК5; ОК8	Самостоятельная работа	У-1; 3-2; 3-5; У-6 ОК2; ОК5; ОК8	Самостоятельная работа	У-1; 3-2; 3-5; У-6 ОК2; ОК5; ОК8
Тема 2. Совершенствование обманных действий. Броски мяча в кольцо. Тактика игры. Учебная игра. Зачет: Ведение двух мячей на месте	Самостоятельная работа Ведение двух мячей на месте	У-3; У-5; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК7; ОК8	Самостоятельная работа	У-3; У-5; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК7; ОК8	Самостоятельная работа	У-3; У-5; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК7; ОК8
Тема 3. Обманные действия. Повторение техники игры в защите, в нападении. Учебная игра. Зачет: Ведение два шага, атака на щит	Самостоятельная работа Ведение два шага, атака на щит	У-3; У-5; 3-3 ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-3; У-5; 3-3 ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-3; У-5; 3-3 ОК6; ОК7
Тема 4. Совершенствование ловли мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола. Учебная игра, судейство. Зачет: Передвижение в двойках, атака на щит	Самостоятельная работа Передвижение в двойках, атака на щит	У-2; 3-6 ОК6; ОК7; ОК8	Самостоятельная работа	У-2; 3-6 ОК6; ОК7; ОК8	Самостоятельная работа	У-2; 3-6 ОК6; ОК7; ОК8

<p>Тема 5. Тактика игры в защите. Личная защита. Двухсторонняя игра. Заполнение протокола судейства. Штрафной бросок. Судейство. Зачет: Передвижение в тройках, атака на щит</p>	<p>Самостоятельная работа Передвижение в тройках, атака на щит</p>	<p>У-1; У- 5; 3-5 ОК2; ОК3; ОК6</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-1; У- 5; 3-5 ОК2; ОК3; ОК6</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-1; У- 5; 3-5 ОК2; ОК3; ОК6</p>
Раздел 2.3.2. Волейбол.						
<p>Тема 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование приемов и передачи мяча верхним и нижним приемами. Нападающий удар. Зачет: Прием мяча сверху, снизу двумя руками у стенки.</p>	<p>Самостоятельная работа Прием мяча сверху, снизу двумя руками у стенки.</p>	<p>У-5; У-6; 3-5; 3-7 ОК2; ОК3; ОК6</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-5; У-6; 3-5; 3-7 ОК2; ОК3; ОК6</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-5; У-6; 3-5; 3-7 ОК2; ОК3; ОК6</p>
<p>Тема 2. Совершенствование приема и передачи мяча, нападающий удар. Совершенствование подачи мяча. Учебная игра. Зачет: Передача мяча в парах</p>	<p>Самостоятельная работа Передача мяча в парах</p>	<p>У-5; У-6; 3-5; 3-7 ОК6; ОК8; ОК9</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-5; У-6; 3-5; 3-7 ОК6; ОК8; ОК9</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-5; У-6; 3-5; 3-7 ОК6; ОК8; ОК9</p>
<p>Тема 3. Совершенствование тактики игры. Повторение техники игры: удар со второй линии. Совершенствование нападающего удара. Подача мяча. Учебная игра. Зачет: Жонглирование над собой в кругу</p>	<p>Самостоятельная работа Жонглирование над собой в кругу</p>	<p>У-3; 3-3; 3-4 ОК6; ОК8</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-3; 3-3; 3-4 ОК6; ОК8</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-3; 3-3; 3-4 ОК6; ОК8</p>
<p>Тема 4. Дальнейшее обучение передачи мяча сверху и снизу. Подача мяча верхняя, нижняя прямая. Учебная игра. Зачет: Прием мяча над собой</p>	<p>Самостоятельная работа Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя</p>	<p>У-4; У-5; 3-6 ОК2; ОК3; ОК7</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-4; У-5; 3-6 ОК2; ОК3; ОК7</p>	<p>Самостоятельная работа</p>	<p>У-4; У-5; 3-6 ОК2; ОК3; ОК7</p>

двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	руками сверху партнеру					
Тема 5. Дальнейшее знакомство с правилами. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Зачет: Нижняя, верхняя подача	Самостоятельная работа Нижняя, верхняя подача	У-5; У-6; 3-3; 3-7 ОК5; ОК9	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-3; 3-7 ОК5; ОК9	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-3; 3-7 ОК5; ОК9
Тема 6. Совершенствование приема мяча сверху, снизу. Учебная игра. Зачет: Прием снизу двумя руками после верхней прямой подачи	Самостоятельная работа Прием снизу двумя руками после верхней прямой подачи	У-2; 3-5 ОК2; ОК4	Самостоятельная работа	У-2; 3-5 ОК2; ОК4	Самостоятельная работа	У-2; 3-5 ОК2; ОК4
Тема 7. Судейство. Учебная игра. Зачет: Упражнение в тройках Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный щит из 10 попыток	Самостоятельная работа Упражнение в тройках Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный щит из 10 попыток	У-1; 3-4; 3-6 ОК2; ОК8	Самостоятельная работа	У-1; 3-4; 3-6 ОК2; ОК8	Самостоятельная работа	У-1; 3-4; 3-6 ОК2; ОК8
Раздел 2.3.3. Мини-футбол						
Тема 1. Обучение приема, передачи стопой футбольного мяча. ОРУ. Учебная игра. Зачет: Удары по летящему мячу. Остановка мяча грудью	Самостоятельная работа Удары по летящему мячу. Остановка мяча грудью	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК3; ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК3; ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК3; ОК6; ОК7
Тема 2. Игра вратаря. ОРУ. Судейство. Удары по воротам. Учебная игра. Зачет: Удары по воротам	Самостоятельная работа Удары по воротам	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК2; ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК2; ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК2; ОК6; ОК7

Тема 3. Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Удар от ворот. Тактические действия в футболе. Учебная игра. Судейство. Угловой удар. Зачет: Жонглирование правой, левой ногой	Самостоятельная работа Жонглирование правой, левой ногой	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК2; ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК2; ОК6; ОК7	Самостоятельная работа	У-5; У-6; 3-7; 3-4 ОК2; ОК6; ОК7
Раздел 2.3.4. Настольный теннис						
Тема 1. Техника безопасности. Обучение и закрепление приема мяча с подачи. Подача справа и слева накатом. Правила игры. Ведение протокола. Зачет: Подача мяча справа из 10 попыток	Самостоятельная работа Подача мяча справа из 10 попыток	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7.	Самостоятельная работа	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7.	Самостоятельная работа	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7.
Тема 2. Закрепление и совершенствование приема мяча с подачи. Судейство. Учебная игра. Зачет: Подача мяча слева из 10 попыток	Самостоятельная работа Подача мяча слева из 10 попыток	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7	Самостоятельная работа	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7	Самостоятельная работа	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7
Тема 3. Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали. Зачет: Игра в паре. Удары справа, слева	Самостоятельная работа Игра в паре. Удары справа, слева	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7	Самостоятельная работа	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7	Самостоятельная работа	У-7, 3-6 ОК 6, ОК 4, ОК 7
Раздел 2.3.5. Бадминтон.						
Тема 1. Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста. Разучивание ударов по волану. Разучивание подачи и удара в упрощенных	Самостоятельная работа Набивание. Выполнение короткой подачи закрытой	У-1; У-5; 3-7; 3-4 ОК2; ОК7; ОК9	Самостоятельная работа	У-1; У-5; 3-7; 3-4 ОК2; ОК7; ОК9	Самостоятельная работа	У-1; У-5; 3-7; 3-4 ОК2; ОК7; ОК9

условиях. Зачет: Набивание. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки	стороной ракетки					
Тема 2. Закрепить хват ракетки. Формировать умение владеть воланом (чувство волана). Отрабатывать стойку бадминтониста. Зачет: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки	Самостоятельная работа Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки	У-1; У-5; 3-7; 3-4 ОК2; ОК7; ОК9	Самостоятельная работа	У-1; У-5; 3-7; 3-4 ОК2; ОК7; ОК9	Самостоятельная работа	У-1; У-5; 3-7; 3-4 ОК2; ОК7; ОК9
Раздел 2.4. Атлетическая гимнастика.						
Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Упражнения на укрепление мышц живота. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения с грифом, «блинами». Отягощения. Зачет: Упражнение «Циркуль»	Самостоятельная работа Упражнение «Циркуль»	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;
Тема 2. Упражнения в паре. Упражнения для мышц плечевого пояса, косых, боковых мышц спины. Техника кувырка вперед, работа над ошибками. Зачет: Упражнение «Дельфин» (лодочка)	Самостоятельная работа Упражнение «Дельфин» (лодочка)	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;
Тема 3. Упражнения с гантелями, с собственным весом. Приседания с блинами.	Самостоятельная работа Приседание через скамейку в	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;

Зачет: Приседание через скамейку в паре	паре					
Тема 4. Приседания с гантелями. Круговая тренировка. Упражнения с отягощением. Зачет: Упражнение «Лягушка»	Самостоятельная работа Упражнение «Лягушка»	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;	Самостоятельная работа	У-1; У-6; 3-3; 3-7 ОК3; ОК4;
Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка						
Тема 1. Выполнение комплексов упражнений	Самостоятельная работа	У-1; У-2; 3-3; 3-6 ОК1; ОК8; ОК9	Самостоятельная работа	У-1; У-2; 3-3; 3-6 ОК1; ОК8; ОК9	Самостоятельная работа	У-1; У-2; 3-3; 3-6 ОК1; ОК8; ОК9
Тема 2. Строевая подготовка, ходьба в колоннах, шеренгах, перестроения, преодоление полосы препятствий.	Самостоятельная работа	У-4; У-5; 3-3; 3-4 ОК2; ОК10; ОК8	Самостоятельная работа	У-4; У-5; 3-3; 3-4 ОК2; ОК10; ОК8	Самостоятельная работа	У-4; У-5; 3-3; 3-4 ОК2; ОК10; ОК8

3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретическая часть. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1. Социально-биологические основы физической культуры. Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений

Задание (выбери правильный ответ).

<p>1. В настоящее время анатомо-морфологическое строение организма человека общепринято изучать и излагать в следующей последовательности</p> <p>а) клетки, ткани, органы, системы б) системы, клетки, ткани, органы в) системы, органы, ткани, клетки</p> <p>Ответ _____</p>	<p>2. Совокупность процессов синтеза в живом организме Основное жизненное свойство клетки обмен веществ</p> <p>а) катаболизм (сбрасывание, разрушение, совокупность протекающих в живом организме ферментных реакций расщепления сложных органических веществ).</p> <p>б) метаболизм (процессы, проходящие в любом живом организме для поддержания его жизни. Метаболизм позволяет телу расти, размножаться, заживлять повреждения и реагировать на окружающую среду).</p> <p>в) ассимиляция (совокупность процессов синтеза в живом организме).</p> <p>Ответ _____</p>												
<p>3. Количество крови составляет</p> <p>а) 6 - 8 % массы тела человека б) 9 – 10 % массы тела человека в) 11 - 12 % массы тела человека</p> <p>Ответ _____</p>	<p>4. Частота сердечных сокращений у здорового взрослого человека составляет</p> <p>а) 50— 60 ударов в минуту б) 60— 80 ударов в минуту в) 80— 90 ударов в минуту</p> <p>Ответ _____</p>												
<p>5. Согласно современным представлениям, в коре головного мозга насчитывается</p> <p>а) 12 - 18 млрд клеток б) 13 - 19 млрд клеток в) 20 - 26 млрд клеток</p> <p>Ответ _____</p>	<p style="text-align: center;">Эталоны ответов:</p> <table border="1" style="margin-left: auto; margin-right: auto;"><thead><tr><th>№ вопроса</th><th>ответ</th></tr></thead><tbody><tr><td>1</td><td>А</td></tr><tr><td>2</td><td>Б</td></tr><tr><td>3</td><td>А</td></tr><tr><td>4</td><td>Б</td></tr><tr><td>5</td><td>А</td></tr></tbody></table>	№ вопроса	ответ	1	А	2	Б	3	А	4	Б	5	А
№ вопроса	ответ												
1	А												
2	Б												
3	А												
4	Б												
5	А												
<p style="text-align: center;">Критерии оценки:</p> <p>За каждый правильный ответ - 1 балл</p> <p>0- ошибка - «отлично» - 5</p> <p>1- ошибки - «хорошо» - 4</p> <p>2- ошибки - «удовлетворительно» - 3</p> <p>3 и более ошибок - «неудовлетворительно» - 2</p>													

Фронтальный опрос:

- 1.Что такое Социально-биологические основы физической культуры?
- 2.Характеристика изменений, происходящих в организме человека под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий.
- 3.Эффекты физических упражнений.

Тема 2. Основы здорового образа и стиля жизни. Факторы, определяющие состояние здоровья. Компоненты здорового образа

жизни. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни

1. Что такое физическая культура?

Фронтальный опрос:

1. Основы здорового образа и стиля жизни.

- Режим труда и отдыха

- Организация сна

- Режим питания

- Организация двигательной активности

- Выполнение требований санитарии, гигиены, закаливания

- Профилактика вредных привычек

- Культура межличностного общения

- Психофизическая регуляция организма

- Культура сексуального поведения

2. Факторов, определяющих состояние здоровья.

- Образ жизни

- Генетика, биология человека

- Внешняя среда, природно-климатические условия

- Здравоохранение, медицинская активность

3. Роль и место физической культуры и спорта в формировании здорового образа и стиля жизни

Тема 3. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания.

Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания

Фронтальный опрос:

1. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня.

- Учебная форма:

Урок.

Спортивно тренировочное занятие

- Неурочная форма:

Малая форма занятий:

1. Утренняя гимнастика

2. Вводная гимнастика

3. Физкультпауза

4. Физкультминутки

Крупная форма занятий:

1. Аэробика

2. Атлетическая гимнастика

Соревновательной формой

2. Коррекция индивидуальных нарушений здоровья, средствами физического воспитания.

3. Пропорции тела, коррекция массы тела средствами физического воспитания

Тема 4. Основы профессионально прикладной физической подготовки

Профессиограммы. Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности

Фронтальный опрос:

1. Положения, определяющие личную и социально-экономическую необходимость специальной психофизической подготовки к труду.

2. Влияние современной технизации труда и быта на жизнедеятельность человека.

3. Обеспечение высокого уровня интенсивности и индивидуальной производительности труда будущих специалистов.

4. Обеспечение психофизической надёжности будущих специалистов в избранном виде профессионального труда

5. Определение понятия ППФП, её цели и задачи
6. Особенности ППФП в избранной специальности
7. Профессиограмма

Раздел 2. Практическая часть. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности

Раздел 2.1. ОФП.

Тема 1. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепса и трицепса. Зачет: «Отжимание»

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ
4. Упражнения на развитие бицепса и трицепса.
5. Игра в волейбол.

Зачет: «Отжимание».

Критерии оценки:

ОФП													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	10	15	20	13	17	22	15	19	25	15	19	25
Дополнительно													
Подтягивание. На низкой (Д) и высокой перекладине (Ю)	Ю	7	10	15	10	15	19	13	17	20	13	17	20
	Д	5	7	10	8	10	13	10	13	15	10	13	15
Скакалочка 30 сек.	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60	50	55	60
	Д	40	45	50	45	50	55	50	55	60	50	55	60
Скакалочка 1 мин	Ю	80	90	100	90	100	110	100	110	120	100	110	120
	Д	80	90	100	90	100	110	100	110	120	100	110	120
Выпрыгивание вверх из упора сед (бабочка)	Ю	18	20	25	18	23	27	20	25	30	25	30	35
	Д	10	15	20	18	20	25	18	23	27	23	27	30

Тема 2. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнение на эспандере «колесико». Зачет: Пистолет на каждую ногу

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ в парах, упражнения с собственным весом.
4. Упражнение на эспандере «колесико».
5. Игра в волейбол

Зачет: Пистолет на каждую ногу.

Критерии оценки:

ОФП													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Пистолет на каждую ногу	Ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16	14	16	20
	Д	6	8	10	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Дополнительно													
Упражнение колесика	Ю	4	6	8	4	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Упор сед. Упор лежа	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Нижний пресс	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
	Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50

Тема 3. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями, гирями. Зачет: Упражнение с гантелями: отведение гантель в стороны, поочередное сгибание рук в локтевом суставе. Сед с «блином»

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ со скакалками.
4. Техника безопасности.
5. Упражнения с гантелями, гирями.
6. Игра в волейбол.

Зачет: Упражнение с гантелями: отведение гантель в стороны, поочередное сгибание рук в локтевом суставе. Сед с «блином».

Критерии оценки:

ОФП													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Сед с блинами	Ю	18	20	25	18	23	27	20	25	30	25	30	35
	Д	10	15	20	18	20	25	18	23	27	23	27	30
Гантели, отведение рук в сторону	Ю	10	13	15	13	15	18	15	18	20	18	20	25
	Д	7	10	13	10	13	15	13	15	18	15	18	20
Упр. с гантелей поочередное сгибание рук в локтевом суставе	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Дополнительно													
Приседание	Ю	30	35	40	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45	35	40	45
Прыжки через скамейку	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30

Раздел 2.2. Легкая атлетика

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Совершенствование низкого старта. Метание гранаты. Зачет: 6-ти минутный бег

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
3. Бег.
4. СБУ.
5. ОРУ.
6. Совершенствование низкого старта.
7. Метание гранаты.

Зачет: 6-ти минутный бег.

Критерии оценки:

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
6-ти минутный бег (м)	Ю	Техника выполнения (на выносливость)											
	Д												

Тема 2. Совершенствование построения. Бег 100 м. Повторение прыжка в длину с разбега. Зачет: Метание гранаты

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Совершенствование построения.

- 3.Бег.
- 4.СБУ.
- 5.ОРУ.
- 6.Старт. Стартовое ускорение.
- 7.Бег 100м.
- 8.Бег по дорожкам, финиширование.
- 9.Прыжки в длину с разбега: подбор шага, отталкивание, полет, приземление.

Зачет: Метания гранаты.

Критерии оценки:

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Метание гранаты 700гр.-500гр (м)	Ю	30	33	36	33	36	38	36	38	40	36	38	40
	Д	14	16	19	15	17	20	17	19	22	17	19	22

Тема 3. Совершенствование бега на 400 м. Бег по виражу. Зачет 100 м

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.ОРУ.
- 4.СБУ.
- 5.Бег по виражу.
- 6.Как работает секундомер на старте и на финише.
- 7.Работа судей на дистанции и на финише.
- 8.Совершенствование Бег 400м.

Зачет: Бег 100 м.

Критерии оценки:

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м (мин. сек)	Ю	15,5	15,0	14,4	15,3	14,8	14,2	15,1	14,6	14,0	15,1	14,6	14,0
	Д	18,0	17,4	16,4	17,5	17,0	16,0	17,5	17,0	16,0	17,5	17,0	16,0

Тема 4. Влияние занятий на организм. Совершенствование прыжка в длину с места.

Зачет: Бег 400 м

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.СБУ.
4. Влияние занятий на организм.
- 5.Совершенствование прыжков в длину с места.
- 6.Выполнение прыжков в длину с места, прорабатывание каждого элемента.

Зачет: 400м.

Критерии оценки:

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
400 м (мин. сек)	Ю	2,20	2,10	1,40	2,10	2	1,30	2	1,40	1,20	2	1,40	1,20
	Д	2,25	2,15	2	2,15	2	1,50	2,10	1,55	1,45	2,10	1,55	1,45

Тема 5. Беговые упражнения. Бег 800 м. Упражнения для мышц брюшного пресса.**Зачет: Прыжки в длину с места****Самостоятельная работа:**

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.СБУ (специально- беговые упражнения)
- 4.Бег 800м
- 5.Упражнения для мышц брюшного пресса.

Зачет: Прыжки в длину с места.**Критерии оценки:**

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжки в длину с места (см)	Ю	2	2,15	2,20	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45	2,15	2,30	2,45
	Д	1,40	1,50	1,70	1,45	1,65	1,75	1,50	1,65	1,80	1,50	1,65	1,80
Дополнительно													
800 м (мин. сек)	Ю	4,40	4,20	3	4,20	3,50	2,50	3	2,50	2,40	3	2,50	2,40
	Д	4,40	4,10	3,40	4,30	4	3,10	4,20	3,10	3	4,20	3,10	3

Тема 6. Совершенствование эстафетного бега, техника передачи эстафетной палочки. Скоростно-прыжковые упражнения. Зачет: Бег 1000 м - девушки. Бег 2000 м – юноши (без учета времени)**Самостоятельная работа:**

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.Скоростно-прыжковые упражнения.
4. Совершенствование эстафетного бега.
5. Техника передачи эстафетной палочки .
- 6.Прыжки в длину с разбега: подбор шага, отталкивание, полет, приземление.

Зачет: Бег 1000 м.- девушки. Бег 2000 м – юноши (без учета времени).**Критерии оценки:**

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
1 км (мин. сек)	Ю	6	5,5	5	5,5	5	4,5	5	4,5	4	5	4,5	4
	Д	6,5	5,6	5	6,5	5,5	5	6	5	4,7	6	5	4,7
2 км (мин. сек)	Ю	12	11	10	11	10	9	10	9	8	10	9	8
	Д	14	13	12	13	12	11	12	11	10	12	11	10

Тема 7. Обучение технике спортивной ходьбы. Правильная постановка стопы при спортивной ходьбе. Упражнения для ягодиц. Зачет: Прыжок в длину с разбега**Самостоятельная работа:**

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.ОРУ на ягодице.
- 4.Обучение технике спортивной ходьбы.
5. Правильная постановка стопы при спортивной ходьбе.

Зачет: Прыжок в длину с разбега.**Критерии оценки:**

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прыжки в длину	Ю	3,90	4,20	4,40	4	4,30	4,50	4,10	4,50	5	4,10	4,50	5

с разбега (см)	Д	2,10	2,50	2,90	2,55	2,80	2,90	2,80	3	3,30	2,80	3	3,30
----------------	---	------	------	------	------	------	------	------	---	------	------	---	------

Тема 8. Совершенствование техники спортивной ходьбы. Бег 3000 м в медленном темпе. Зачет: Техника спортивной ходьбы

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Бег.
3. ОРУ.
4. Совершенствование техники спортивной ходьбы.
5. Бег 3000 м. в медленном темпе.

Зачет: Техника спортивной ходьбы.

Критерии оценки: Техника выполнения

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
3 км (мин. сек)	Ю	16	15	14	15	14	13	14,5	13,5	12	14,5	13,5	12
	Д	18	17	16	17	16	15	16	15	14	16	15	14

Раздел 2.3. Спортивные игры

Раздел 2.3.1. Баскетбол

Тема 1. Строевые упражнения, ведение, передача мяча. Совершенствование вырывания, выбивания мяча. Зачет: Вырывание, выбивание

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика. Техника безопасности.
2. Строевые упражнения, ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой, двумя руками от груди, двумя руками из- за головы, правой, левой от плеча.
5. Ведение правой, левой рукой, разноименной, передача мяча от груди, с отскоком от пола.
6. Броски с 6 точек. Штрафные броски. Игра 10 передач.

Зачет: Вырывание, выбивание.

Критерии оценки:

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Вырывания	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выбивания	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Дополнительно													
Броски с 6 точек за 1 минуту	Ю	8	9	10	9	10	11	10	11	12	10	11	12
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10

Тема 2. Совершенствование обманных действий. Броски мяча в кольцо. Тактика игры. Учебная игра. Зачет: Ведение двух мячей на месте

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой, двумя руками от груди, двумя руками из- за головы, правой, левой от плеча.
5. Совершенствование обманных действий. Тактика игры.

- 6.Броски мяча в кольцо.
- 7.Броски с 6 точек за 1 минуту.
- 8.Ведение два шага, атака на щит.
- 9.Учебная игра. Игра «33».

Зачет: Ведение двух мячей на время.

Критерии оценки:

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Ведения двух мячей (сек)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45

Тема 3. Обманные действия. Повторение техники игры в защите, в нападении.

Учебная игра. Зачет: Ведение два шага, атака на щит

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Ходьба, бег, бег с заданием.
- 3.ОРУ.
- 4.Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой снизу, одной рукой над головой, двумя руками от груди, двумя руками из- за головы, правой, левой от плеча.
- 5.Обманные действия.
- 6.Повторение техники игры в защите, в нападении.
- 7.Передвижение в двойках, атака на щит.
- 8.Учебная игра. Игра «-5».

Зачет: Ведение два шага, атака на щит.

Критерии оценки:

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Ведения два шага атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6

Тема 4. Совершенствование ловли мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола.

Учебная игра, судейство. Зачет: Передвижение в двойках, атака на щит

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Ходьба, бег, бег с заданием.
- 3.ОРУ.
- 4.Ведение правой, левой рукой, передача мяча правой, левой, от груди, с отскоком от пола.
- 5.Совершенствование ловли мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола.
- 6.Передвижение в тройках, атака на щит.
- 7.Учебная игра. «Стритбол». Судейство.

Зачет: Передвижение в двойках, атака на щит.

Критерии оценки:

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передвижение в двойках, атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6

Тема 5. Тактика игры в защите. Личная защита. Двухсторонняя игра. Заполнение протокола судейства. Штрафной бросок. Судейство. Зачет: Передвижение в тройках, атака на щит

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Ведение, передача мяча. Ведение правой, левой рукой, передача мяча правой, левой, от груди, с отскоком от пола.
5. Тактика игры в защите. Личная защита.
6. Штрафной бросок.
7. Заполнение протокола судейства.
8. Двухсторонняя игра.

Зачет: Передвижение в тройках, атака на щит.

Критерии оценки:

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передвижения в тройках, атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Дополнительно													
Штрафной бросок из 10 попыток	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7

Раздел 2.3.2. Волейбол.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях по волейболу. Совершенствование приемов и передачи мяча верхним и нижним приемами. Нападающий удар. Зачет: Прием мяча сверху, снизу двумя руками у стенки

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ.
5. Стойка волейболиста.
6. Техника передач волейбольного мяча сверху, снизу (работа у стенки и в парах).
7. Нападающий удар (работа в парах, постановка руки, работа с средней линией).
8. Учебная двухсторонняя игра.

Зачет: Прием мяча сверху, снизу двумя руками у стенки.

Критерии оценки:

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передача мяча у стены	сверху	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	снизу	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35

Тема 2. Совершенствование приема и передачи мяча, нападающий удар.

Совершенствование подачи мяча. Учебная игра. Зачет: Передача мяча в парах

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Стойка волейболиста.
5. Совершенствование приема и передачи мяча сверху снизу.
6. Нападающий удар.
7. Жонглирование над собой в кругу (сверху, снизу).

8.Верхняя, нижняя прямая подача.

9.Учебная игра.

Зачет: Передача мяча в парах сверху, снизу.

Критерии оценки:

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передача мяча в парах	сверху	15	18	20	18	20	23	15	20	25	15	20	25
	снизу	15	18	20	18	20	23	15	20	25	15	20	25

Тема 3. Совершенствование тактики игры. Повторение техники игры: удар со второй линии. Совершенствование нападающего удара. Подача мяча. Учебная игра.

Зачет: Жонглирование над собой в кругу

Самостоятельная работа:

1.Техника безопасности.

2.Ходьба, бег, бег с заданием.

3.ОРУ.

4.Совершенствование тактики игры.

5.Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру.

6.Повторение техники игры: удар со второй линии.

7.Совершенствование нападающего удара (работа у сетки).

8.Подача мяча верхняя, нижняя.

9.Учебная игра.

Зачет: Жонглирование над собой в кругу (сверху, снизу).

Критерии оценки:

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Над собой в кругу	сверху	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	снизу	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35

Тема 4. Дальнейшее обучение передачи мяча сверху и снизу. Подача мяча верхняя, нижняя прямая. Учебная игра. Зачет: Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру

Самостоятельная работа:

1.Техника безопасности.

2.Ходьба, бег, бег с заданием.

3.ОРУ.

4.Дальнейшее обучение передачи мяча сверху и снизу.

5.Подача мяча верхняя, нижняя прямая.

6.Учебная игра.

Зачет: Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру.

Критерии оценки:

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30

Тема 5. Дальнейшее знакомство с правилами. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи. Зачет: Нижняя, верхняя подача

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Дальнейшее знакомство с правилами.
5. Совершенствование верхней и нижней прямой подачи.
6. Прием снизу двумя руками после верхней прямой подачи.
7. Учебная игра.

Зачет: Нижняя, верхняя подача.

Критерии оценки:

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Верхняя подача из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Нижняя подача из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10

Тема 6. Совершенствование приема мяча сверху, снизу. Учебная игра. Зачет: Прием снизу двумя руками после верхней прямой подачи

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Совершенствование приема мяча сверху, снизу.
5. Упражнение в тройках.
6. Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный щит из 10 попыток.
7. Учебная игра.

Зачет: Прием снизу двумя руками после верхней прямой подачи.

Критерии оценки:

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10

Тема 7. Судейство. Учебная игра. Зачет: Упражнение в тройках. Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный щит из 10 попыток

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Упражнение в тройках.
5. Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный щит из 10 попыток.
6. Учебная игра.

Зачет: Упражнение в тройках. Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный щит из 10 попыток.

Критерии оценки:

Волейбол													
----------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Ю	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Ю	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11

Раздел 2.3.3. Мини-футбол

Тема 1. Обучение приема, передачи стопой футбольного мяча. ОРУ. Учебная игра.

Зачет: Удары по летящему мячу. Остановка мяча грудью

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ.
5. Обучение приема, передачи стопой футбольного мяча.
6. Учебная игра.

Зачет: Удары по летящему мячу.

Критерии оценки:

Мини –футбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Удары по летящему мячу (10 раз)	Ю	3	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7

Тема 2. Игра вратаря. ОРУ. Судейство. Удары по воротам. Учебная игра. Зачет: Удары по воротам.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ в движении.
4. Удары по летящему мячу.
5. Игра вратаря. Удары по воротам с разных точек.
6. Правила игры. Двухсторонняя игра.

Зачет: Удары по воротам.

Критерии оценки:

Мини –футбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Удары по воротам (из 10 раз)	Ю	3	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7

Тема 3. Общеразвивающие упражнения, специально-беговые упражнения. Удар от ворот. Тактические действия в футболе. Учебная игра. Судейство. Угловой удар.

Зачет: Жонглирование правой, левой ногой

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Бег (специально- беговые упражнения)
3. ОРУ.
4. Удар от ворот.
5. Тактические действия в футболе.
6. Угловой удар.
7. Учебная игра. Судейство.

Зачет: Жонглирование правой, левой ногой.

Критерии оценки:

Мини –футбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз)	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9

Раздел 2.3.4. Настольный теннис

Тема 1. Техника безопасности. Обучение и закрепление приема мяча с подачи.

Подача справа и слева накатом. Правила игры. Ведение протокола. Зачет: подача мяча справа из 10 попыток

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ.
5. Обучение и закрепление приема мяча с подачи.
6. подача справа и слева накатом.
7. Правила игры. Ведение протокола
8. Учебная игра.

Зачет: подача мяча справа из 10 попыток.

Критерии оценки:

Настольный теннис													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подача мяча справа из 10 попыток	Ю	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9

Тема 2. Закрепление и совершенствование приема мяча с подачи. Судейство.

Учебная игра. Зачет: подача мяча слева из 10 попыток

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Закрепление и совершенствование приема мяча с подачи.
5. Судейство.
6. Учебная игра.

Зачет: подача мяча слева из 10 попыток.

Критерии оценки:

Настольный теннис													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подача мяча с лева из 10 попыток	Ю	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9

Дополнительно		
Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали.	Ю	Техника выполнения и тактика
	Д	

Тема 3. Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали. Зачет: Игра в паре. Удары справа, слева

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Ходьба, бег, бег с заданием.
- 3.ОРУ.
- 4.Удары с отскока справа, слева.
- 5.Игра по линии, по диагонали.
- 6.Учебная игра.

Зачет: Удары справа, слева.

Критерии оценки:

Настольный теннис													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Игра в паре. Удары справа, слева «срезкой»	Ю	Техника игры											
	Д												
Дополнительно													
Заполнение протокола, судейство	Ю	Точность ведения протокола											
	Д												

Раздел 2.3.5. Бадминтон.

Тема 1. Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста.

Разучивание ударов по волану. Разучивание подачи и удара в упрощенных условиях.

Зачет: Набивание. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки.

Самостоятельная работа:

- 1.Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
- 3.Ходьба, бег, бег с заданием.
- 4.ОРУ.
- 5.Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста.
- 6.Разучивание ударов по волану.
- 7.Разучивание подачи и удара в упрощенных условиях.
- 8.Движения, имитации справа, слева.
- 9.Учебная игра. В парах, четверках.

Зачет: Набивание. Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки.

Критерии оценки:

Бадминтон													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Ю	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	25-30	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
	Д	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	25-30	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7

квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.													
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тема 2. Закрепить хват ракетки. Формировать умение владеть воланом (чувство волана). Отрабатывать стойку бадминтониста. Зачет: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ с воланом и ракеткой.
4. Закрепить хват ракетки.
5. Формировать умение владеть воланом (чувство волана).
6. Отрабатывать стойку бадминтониста.
7. Учебная игра. В парах, четверках.

Зачет: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки.

Критерии оценки:

Бадминтон													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выполнение атакующего удара(смеш) со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6	7

Раздел 2.4. Атлетическая гимнастика.

Тема 1. Техника безопасности на занятиях. Упражнения на укрепление мышц живота. Комплекс упражнений на гимнастической скамейке. Упражнения с грифом, «блинами». Отягощения. Зачет: Упражнение «Циркуль»

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ на гибкость.
5. Упражнения на гимнастических ковриках для укрепления мышц живота.
6. Закрепить комплексом на гимнастической скамейке по ширине спортивного зала.
7. Выполнение комплекса, прорабатывание каждого элемента.
8. Упражнения с грифом, «блинами». Отягощения.

Зачет: Упражнение «Циркуль».

Критерии оценки:

Атлетическая гимнастика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5

Циркуль (ноги) в каждую сторону	Ю	7	9	11	9	11	13	11	13	15	13	15	17
	Д	5	7	9	7	9	11	9	11	13	9	11	13
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Ю	Техника выполнения											
	Д												
Дополнительно													
Удержание гантели угол 90 градусов. (сек)	Ю	30	40	50	35	45	55	40	50	60	40	50	60
	Д	30	40	50	35	45	55	40	50	60	40	50	60

Тема 2. Упражнения в паре. Упражнения для мышц плечевого пояса, косых, боковых мышц спины. Техника кувырка вперед, работа над ошибками. Зачет: Упражнение «Дельфин» (лодочка)

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ в парах.
4. Упражнения на мышцы плечевого пояса, косых, боковых мышц спины.
5. Техника кувырка вперед, работа над ошибками.

Зачет: Упражнение «Дельфин» (лодочка).

Критерии оценки:

Атлетическая гимнастика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Дельфин (лодочка)	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Дополнительно													
Полу мост (дуга)	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
Ласточка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Ю	Техника выполнения											
	Д												

Тема 3. Упражнения с гантелями, с собственным весом. Приседания с «блинами».

Зачет: Приседание через скамейку в паре

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ с собственным весом.
4. Упражнения с гантелями.
5. Приседание с блином.

Зачет: Приседание через скамейку в паре.

Критерии оценки:

Атлетическая гимнастика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Приседание через скамейку в паре	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Дополнительно													
Отжимание	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35

(локоть, ладонь) 2 подхода	Д	7	10	15	10	15	20	15	20	25	20	25	30
-------------------------------	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Тема 4. Приседания с гантелями. Круговая тренировка. Упражнения с отягощением.

Зачет: Упражнение «Лягушка»

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Круговая тренировка:
 - скакалка;
 - гимнастическая скамейка;
 - работа с обручами;
 - планка малая;
 - планка большая.
5. Упражнения с отягощением. Приседания с гантелями.

Зачет: Упражнение «Лягушка».

Критерии оценки:

Атлетическая гимнастика													
Вид упр.	По п.	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Лягушка (колени, локоть) 2 подхода	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	10	15	10	15	20	15	20	25	20	25	30
Дополнительно													
Обруч (сек) (мин)	Ю	30	40	50	40	50	60	50	1	1,10	1	1,20	1,30
	Д	30	40	50	40	50	60	50	1	1,10	1	1,20	1,30

Раздел 3. Сущность и содержание ППФП в достижении высоких профессиональных результатов Военно-прикладная физическая подготовка

Тема 1. Выполнение комплексов упражнений

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Техника безопасности.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ.
5. Упр. при утомлении.
6. Упр. для глаз.
7. Упр. для головы и шеи.
8. Упр. для рук.
9. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Тема 2. Строевая подготовка, ходьба в колоннах, шеренгах, перестроения, преодоление полосы препятствий.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Строевые упражнения.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ.
5. Преодоление полосы препятствий:
 - скакалка;
 - баскетбольный мяч (бросок в кольцо);
 - гимнастическая скамейка;

-гимнастические коврики (сгибание, разгибание в упоре лежа);
 -гимнастический мат (упражнение для брюшного пресса).

6. Учебная игра. Волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

4. Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится в каждом семестре по результатам сдачи контрольных нормативов и выставляется как среднее арифметическое значение оценок, полученных по отдельным видам спорта.

Контрольные нормативы

Легкая атлетика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Бег 100м (мин. сек)	Ю	15,5	15,0	14,4	15,3	14,8	14,2	15,1	14,6	14,0	15,1	14,6	14,0
	Д	18,0	17,4	16,4	17,5	17,0	16,0	17,5	17,0	16,0	17,5	17,0	16,0
400 м (мин. сек)	Ю	2,20	2,10	1,40	2,10	2	1,30	2	1,40	1,20	2	1,40	1,20
	Д	2,25	2,15	2	2,15	2	1,50	2,10	1,55	1,45	2,10	1,55	1,45
800 м (мин. сек)	Ю	4,40	4,20	3	4,20	3,50	2,50	3	2,50	2,40	3	2,50	2,40
	Д	4,40	4,10	3,40	4,30	4	3,10	4,20	3,10	3	4,20	3,10	3
1 км	Ю	6	5,5	5	5,5	5	4,5	5	4,5	4	5	4,5	4

(мин. сек)	Д	6,5	5,6	5	6,5	5,5	5	6	5	4,7	6	5	4,7
2 км (мин. сек)	Ю	12	11	10	11	10	9	10	9	8	10	9	8
	Д	14	13	12	13	12	11	12	11	10	12	11	10
3 км (мин. сек)	Ю	16	15	14	15	14	13	14,5	13,5	12	14,5	13,5	12
	Д	18	17	16	17	16	15	16	15	14	16	15	14
Прыжки в длину с места (см)	Ю	2	2,15	2,20	2,10	2,20	2,40	2,15	2,30	2,45	2,15	2,30	2,45
	Д	1,40	1,50	1,70	1,45	1,65	1,75	1,50	1,65	1,80	1,50	1,65	1,80
Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	3,90	4,20	4,40	4	4,30	4,50	4,10	4,50	5	4,10	4,50	5
	Д	2,10	2,50	2,90	2,55	2,80	2,90	2,80	3	3,30	2,80	3	3,30
Метание гранаты 700гр.-500гр (м)	Ю	30	33	36	33	36	38	36	38	40	36	38	40
	Д	14	16	19	15	17	20	17	19	22	17	19	22
6-ти минутный бег (м)	Ю	Техника выполнения (на выносливость)											
	Д												

Мини –футбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Удары по летящему мячу (10 раз)	Ю	3	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Удары по воротам (из 10 раз)	Ю	3	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз)	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9

Волейбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Передача мяча у стены	сверху	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	снизу	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
Передача мяча в парах	сверху	15	18	20	18	20	23	15	20	25	15	20	25
	снизу	15	18	20	18	20	23	15	20	25	15	20	25
Над собой в кругу	сверху	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
	снизу	15	20	25	20	25	30	25	30	35	25	30	35
Верхняя подача из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Нижняя подача из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками из 15 попыток	Ю	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	5	6	8	5	7	9	5	8	10	5	8	10
Прием мяча над собой двумя руками,	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30

передача двумя руками сверху партнеру	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	5	6	7
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Ю	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Ю	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	9	10	11

Настольный теннис													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подача мяча справа из 10 попыток	Ю	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
Подача мяча с лева из 10 попыток	Ю	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
	Д	4	5	6	5	6	7	6	7	8	7	8	9
Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали.	Ю	Техника выполнения и тактика											
	Д												
Игра в паре. Удары справа, слева «срезкой»	Ю	Техника игры											
	Д												
Заполнение протокола, судейство	Ю	Точность ведения протокола											
	Д												

Баскетбол													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Штрафной бросок из 10 попыток	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Броски с 6 точек за 1 минуту	Ю	8	9	10	9	10	11	10	11	12	10	11	12
	Д	6	7	8	7	8	9	8	9	10	8	9	10
Передвижение в двойках, атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Передвижения в тройках, атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Ведения два шага атака на щит	Ю	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Вырывания	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выбивания	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Ведения двух мячей (сек)	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45
	Д	20	25	30	25	30	35	30	35	40	35	40	45

Бадминтон													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Ю	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	25-30	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
	Д	10-15	15-20	20-25	15-20	20-25	25-30	20-25	25-30	30-35	20-25	25-30	30-35
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	5	6	7	5	6	7
Выполнение атакующего удара (смеш) со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.	Ю	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6	7
	Д	3	4	5	4	5	6	4	5	6	5	6	7

Атлетическая гимнастика													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Циркуль (ноги) в каждую сторону	Ю	7	9	11	9	11	13	11	13	15	13	15	17
	Д	5	7	9	7	9	11	9	11	13	9	11	13
Дельфин (лодочка)	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Приседание через скамейку в паре	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
Лягушка (колени, локоть) 2 подхода	Ю	15	20	25	20	25	30	25	30	35	30	35	40
	Д	7	10	15	10	15	20	15	20	25	20	25	30
Отжимание (локоть, ладонь) 2 подхода	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	25	30	35
	Д	7	10	15	10	15	20	15	20	25	20	25	30
Удержание гантели угол 90 градусов (сек).	Ю	30	40	50	35	45	55	40	50	60	40	50	60
	Д	30	40	50	35	45	55	40	50	60	40	50	60
Полу мост (дуга)	Ю	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30
	Д	10	15	20	15	20	25	20	25	30	20	25	30

Обруч (сек) (мин)	Ю	30	40	50	40	50	60	50	1	1,10	1	1,20	1,30
	Д	30	40	50	40	50	60	50	1	1,10	1	1,20	1,30
Ласточка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Ю	Техника выполнения											
	Д												
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Ю	Техника выполнения											
	Д												

ОФП													
Вид упр.	Пол	2 курс			3 курс			4 курс			5 курс		
		3	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	5
Подтягивание. На низкой (Д) и высокой перекладине (Ю)	Ю	7	10	15	10	15	19	13	17	20	13	17	20
	Д	5	7	10	8	10	13	10	13	15	10	13	15
Отжимание	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	10	15	20	13	17	22	15	19	25	15	19	25
Пистолет на каждую ногу	Ю	8	10	12	10	12	14	12	14	16	14	16	20
	Д	6	8	10	8	10	12	10	12	14	12	14	16
Скакалочка 30 сек.	Ю	40	45	50	45	50	55	50	55	60	50	55	60
	Д	40	45	50	45	50	55	50	55	60	50	55	60
Скакалочка 1 мин	Ю	80	90	100	90	100	110	100	110	120	100	110	120
	Д	80	90	100	90	100	110	100	110	120	100	110	120
Приседание	Ю	30	35	40	35	40	45	40	45	50	40	45	50
	Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45	35	40	45
Прыжки через скамейку	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Выпрыгивание вверх из упора сед. (бабочка),	Ю	18	20	25	18	23	27	20	25	30	25	30	35
	Д	10	15	20	18	20	25	18	23	27	23	27	30
Сед с блинами	Ю	18	20	25	18	23	27	20	25	30	25	30	35
	Д	10	15	20	18	20	25	18	23	27	23	27	30
Гантели, отведение рук в	Ю	10	13	15	13	15	18	15	18	20	18	20	25

сторону	Д	7	10	13	10	13	15	13	15	18	15	18	20
Упражнение колесика	Ю	4	6	8	4	7	9	5	8	10	5	8	10
	Д	2	3	4	3	4	5	4	5	6	4	5	6
Упор сед. Упор лежа	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Циркуль (руки)	Ю	5	8	10	8	10	13	10	13	15	10	13	15
	Д	5	6	7	6	7	8	6	8	10	6	8	10
Упр. с гантелей поочередное сгибание рук в локтевом суставе	Ю	20	25	30	25	30	35	30	35	40	30	35	40
	Д	18	21	25	19	23	28	20	25	30	20	25	30
Нижний пресс	Ю	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50
	Д	25	30	35	30	35	40	35	40	45	40	45	50

5. Лист согласования

Дополнения и изменения к ФОС на учебный год

Дополнения и изменения к ФОС на _____ учебный год по дисциплине

В ФОС внесены следующие изменения:

Дополнения и изменения в ФОС обсуждены на заседании ЦК

« ____ » _____ 20 ____ г. (протокол № _____).

Председатель ЦК _____ / _____

