

Фонд
оценочных средств
по учебному предмету
Физическая культура
по специальностям технологического профиля

г. Спасск - Дальний
2018 г.

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

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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

и рабочей программы учебной дисциплины Физическая культура

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.....	6
3. Оценка освоения учебной дисциплины	7
3.1. Формы и методы оценивания	7
3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины	21
4. Контрольно-оценочные материалы для дифференцированного зачета по учебной дисциплине.....	46

1. Паспорт фонда оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальностям СПО:

09.02.06 Сетевое и системное администрирование

38.02.04 Коммерция (по отраслям)

11.02.16 Монтаж, техническое обслуживание и ремонт электронных приборов и устройств

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

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 освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

личностных:	
Л1-	готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
Л2-	сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л3-	потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
Л4-	приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;
Л5-	формирование личностных, ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
Л6-	готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
Л7-	способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;
Л8-	способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
Л9-	формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
Л10-	принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л11-	умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
Л12-	патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; готовность к служению Отечеству, его защите;
метапредметных:	
М1 -	способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные

	действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
М2 -	готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
М3 -	освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
М4 -	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
М5 -	формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
М6 -	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
предметных:	
П1 -	умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
П2 -	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3 -	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4 -	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5 -	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

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 результатов:

Таблица 1.1.

Результаты обучения	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
предметные		
П1-умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;	<ul style="list-style-type: none"> - увеличение результатов по сдаче контрольных нормативов; - накопительная оценка; - увеличение объема знаний студента; участие в сдаче контрольных норм ГТО Уровни: <ul style="list-style-type: none"> - высокий; - повышенный; - базовый; - пониженный; - низкий. 	домашние задание: самостоятельно составлять комплексы упражнений, написание рефератов, оформление презентаций
П2-владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;		
П3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;		
П4-владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;		
П5-владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).		
метапредметные		
М1-способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;	<ul style="list-style-type: none"> - умение самостоятельно определять цели своего обучения; - умение самостоятельно планировать пути достижения целей; - осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата; 	<ul style="list-style-type: none"> - фронтальный опрос; - самостоятельные занятия; - ведение дневника самоконтроля; - домашние задание: самостоятельно составлять комплексы
М2-готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;		
М3-владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности,		

физического развития и физических качеств;	<ul style="list-style-type: none"> - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи на начало и конец года(видеть динамику); - умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников. 	упражнений, написание рефератов, оформление презентаций	
М4-готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;			
М5-формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;			
М6-умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;			
ЛИЧНОСТНЫЕ			
Л1-готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;			
Л2-сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;	<ul style="list-style-type: none"> - овладение знаниями, умениями планирования; - умение представлять результаты своей деятельности; - формирование ценностных ориентаций обучающихся, определяющие их жизненные устремления; - умение быть тактичным, знать и применять в жизни правила поведения; - способность отстаивать свою нравственную позицию; 	домашнее задание: самостоятельно составлять комплексы упражнений, написание рефератов, оформление презентаций. - участие в спортивных мероприятиях;	
Л3-потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;			
Л4-приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;			
Л5-формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;			
Л6-готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;			
Л7-способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры			

Л8-способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности		
Л9-формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты	- умение не поддаваться влиянию различных факторов, действовать на основе собственных взглядов и убеждений; - приобретение коммуникативных навыков.	- тестовые задания; индивидуальные задания; - письменные работы(доклады)
Л10-принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно- оздоровительной деятельностью;		
Л11-умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;		
Л12-готовность к служению Отечеству, его защите.		

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.

Учебная дисциплина по специальностям 1 курса: Распределение часов по разделам	38.02.04.(КМ); 40.02.01(Ю); 23.02.03(ТО)	09.02.06(СА); 11.02.16 (ЭП); 08.02.09(Э); 23.02.07 (ТО).
Аудиторные занятия. Содержание обучения		
Раздел 1. Теоретическая часть	15	15
1. Ведение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	3	3
2. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	6	6
3. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	2	2
4. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	2	2
5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	2	2
Практическая часть	102	102
Раздел 2. Учебно-методические занятия	10	10
2.1. Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	2	2
2.2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	2	2
2.3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	2	2
2.4. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	2	2
2.5. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	2	2
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия	92	92
3.1. Общая физическая подготовка	6(СР 6)	6
3.2. Легкая атлетика.	18(СР 9)	18
3.3. Коньки	2(СР 2)	2
3.4. Волейбол	20(СР 18)	20
3.5. Баскетбол	10(СР 5)	10
3.6. Мини-футбол	6 (СР 3)	6
3.7. Настольный теннис	6(СР 4)	6
3.8. Бадминтон	10(СР 5)	10
3.9. Атлетическая гимнастика	10(СР 5)	10
3.10. Дыхательная гимнастика	4(СР 2)	4
Самостоятельная работа	59	0
Всего	176	117
Промежуточная аттестация (в форме дифференцированного зачета)	0	0

Учебная дисциплина по специальностям 1 курса распределение часов по разделам

Элемент учебной дисциплины	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые П;МП;Л	Форма контроля	Проверяемые П;МП;Л	Форма контроля	Проверяемые П;МП;Л
Раздел 1. Теоретическая часть						
Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО	Фронтальный опрос	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4	Фронтальный опрос	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4	Фронтальный опрос	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4
Тема 2. Основы здорового образа жизни	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3
Тема 3. Физическая культура в обеспечении здоровья	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3
Тема 4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П3
Тема 5. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П1;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П1;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П1;П3
Тема 6. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста	Фронтальный опрос	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4	Фронтальный опрос	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4	Фронтальный опрос	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4
Тема 7. Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П1;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П1;П3	Фронтальный опрос	Л1;Л2;Л7;МП3;МП4;П1;П3
Практическая часть						
Раздел 2. Учебно-методические занятия						
Тема 1. Простейшие методики самооценки работоспособности,	Самостоятельная работа	Л1;Л5;Л6;Л10;М1;М2;М3;П1;П3	Самостоятельная работа	Л1;Л5;Л6;Л10;М1;М2;М3;П1;	Самостоятельная работа	Л1;Л5;Л6;Л10;М1;М2;М3;П1;П3

усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции				ПЗ		
Тема 2. Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Тема 3. Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении	Самостоятельная работа	Л1;Л5;Л6;Л10;М1;М2;М3;П1;П3	Самостоятельная работа	Л1;Л5;Л6;Л10;М1;М2;М3;П1;П3	Самостоятельная работа	Л1;Л5;Л6;Л10;М1;М2;М3;П1;П3
Тема 4. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Тема 5. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия						
Раздел 3.1. Общая физическая подготовка						
Тема 1. Общая физическая подготовка. Упражнения на развитие бицепса и трицепса. Зачет: Отжимание	Самостоятельная работа Отжимание	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Тема 2. Общеразвивающие упражнения в парах. Упражнение на эспандере «колесико». Зачет: Пистолет на каждую ногу	Самостоятельная работа Пистолет на каждую ногу	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4	Самостоятельная работа	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4	Самостоятельная работа Пистолет на каждую ногу	Л6;Л3;Л8;М1;М6;П2;П4
Тема 3. Общеразвивающие упражнения со скакалками. Упражнения с гантелями, гириями. Зачет: Упражнение с гантелями:	Самостоятельная работа Упражнение с гантелями:	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4

отведение гантель в стороны, поочередное сгибание рук в локтевом суставе. Сед с «блином»	отведение гантель в стороны, поочередное сгибание рук в локтевом суставе. Сед с «блином»					
Раздел 3.2. Легкая атлетика						
Тема 1. Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техникой бега по прямой. Ознакомление с техникой метания гранаты. Зачет: Бег 100 м	Самостоятельная работа Бег 100 м	Л2;Л11;Л12;М3; М4;П2;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л11;Л12;М3; ;М4;П2;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л11;Л12;М3; М4;П2;П5
Тема 2. Переход от стартового ускорения к бегу по прямой, финиширование. Метание гранаты с 3-х шагов, с разбега. Зачет: Метание гранаты 700-500 гр. с места, с 2-3-х шагов	Самостоятельная работа Метание гранаты 700-500 гр. с места, с 2-3-х шагов	Л9;Л2;Л11;Л12; М3;М4;П2;П5	Самостоятельная работа	Л9;Л2;Л11;Л12; ;М3;М4;П2;П5	Самостоятельная работа	Л9;Л2;Л11;Л12; М3;М4;П2;П5
Тема 3. Техника эстафетного бега: передача эстафетной палочки. Бег 100 м. Зачет: Бег 1000 м	Самостоятельная работа Бег 1000м	Л4;Л10;М2;М3; М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л4;Л10;М2;М3; М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л4;Л10;М2;М3; М5;П4;П5
Тема 4. Прыжки в длину с места. Совершенствование техники отталкивания. Зачет: Бег 400 м	Самостоятельная работа Бег 400 м	Л1;Л6;Л11;М2; М3;П4;П5	Самостоятельная работа	Л1;Л6;Л11;М2; М3;П4;П5	Самостоятельная работа	Л1;Л6;Л11;М2; М3;П4;П5
Тема 5. Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники разбега. Зачет: Бег 6 минут (на выносливость)	Самостоятельная работа Бег 6 минут	Л6;Л8;Л9;Л12;М 2;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л6;Л8;Л9;Л12; М2;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л6;Л8;Л9;Л12;М 2;М5;П4;П5
Тема 6. Техника бега с низкого старта. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Зачет: Бег 800 м	Самостоятельная работа Бег 800м	Л9;Л2;Л11;Л12; М3;М4;П2;П5	Самостоятельная работа	Л9;Л2;Л11;Л12; ;М3;М4;П2;П5	Самостоятельная работа	Л9;Л2;Л11;Л12; М3;М4;П2;П5

Тема 7. Техника прыжков в длину с разбега. Бег 800 м. Зачет: 2 км (д), 3 км (ю)	Самостоятельная работа Бег 2 км (д), 3 км (ю)	Л6;Л8;Л9;Л12;М2;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л6;Л8;Л9;Л12;М2;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л6;Л8;Л9;Л12;М2;М5;П4;П5
Тема 8. Прыжки в длину с разбега, с учетом всех фаз, работа над ошибками. Прыжки в длину с места. Зачет: Прыжки в длину с места	Самостоятельная работа Прыжки в длину с места	Л1;Л6;Л11;Л12;М2;М3;П4;П5	Самостоятельная работа	Л1;Л6;Л11;Л12;М2;М3;П4;П5	Самостоятельная работа	Л1;Л6;Л11;Л12;М2;М3;П4;П5
Тема 9. Эстафетный бег с вхождением в вираж. Прыжки на большой гимнастической скакалке Зачет: Прыжки в длину с разбега	Самостоятельная работа Прыжки в длину с разбега	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4
Раздел 3.3.Коньки						
Тема 1. Техника безопасности. Овладение техники конькового хода. Торможения различными способами. Зачет: Прохождение змейки	Самостоятельная работа Прохождение змейки	Л6;Л4;Л9;М2;М1;П4;П2	Самостоятельная работа	Л6;Л4;Л9;М2;М1;П4;П2	Самостоятельная работа	Л6;Л4;Л9;М2;М1;П4;П2
Раздел 3.4.Волейбол						
Тема 1. Знакомство с правилами игры. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Учебная игра. Зачет: Передача мяча у стены двумя руками сверху, снизу	Самостоятельная работа Передача мяча у стены двумя руками сверху, снизу	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5
Тема 2. Совершенствование техники верхнего приема стоя на месте и после перемещения. Учебная игра. Зачет: Передача мяча в парах, двумя руками сверху, снизу	Самостоятельная работа Передача мяча в парах. двумя руками сверху, снизу	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5
Тема 3. Совершенствование верхнего приема в движении. Учебная игра. Зачет: Прием мяча над собой	Самостоятельная работа Прием мяча над собой двумя	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4

двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	руками, передача двумя руками сверху партнеру					
Тема 4. Дальнейшее совершенствование верхнего, нижнего приема волейбольного мяча. Общефизическая подготовка. Учебная игра. Заполнение протокола. Зачет: Над собой в кругу двумя руками сверху, снизу	Самостоятельная работа Над собой в кругу двумя руками сверху, снизу	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5
Тема 5. Совершенствование передач сверху, снизу после перемещения, с изменением направления. Приемы мяча с подачи, вторая передача мяча в зоне 2 и 4. Учебная игра. Зачет: Верхняя подача. Нижняя подача	Самостоятельная работа Верхняя подача. Нижняя подача	Л4;Л10;М2;М3;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л4;Л10;М2;М3;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л4;Л10;М2;М3;М5;П4;П5
Тема 6. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, в более сложных условиях. Обучение перебиванию мяча через сетку кулаком в прыжке. Учебная игра. Ведение протокола. Зачет: Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками	Самостоятельная работа Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5
Тема 7. Совершенствование приемов мяча сверху, снизу (стоя на месте и после перемещений, с подачи). Зачет: Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10 попыток	Самостоятельная работа Прием мяча двумя руками сверху, попадание баскетбольный в щит из 10 попыток	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5
Тема 8. Совершенствование перебивания мяча через сетку кулаком в прыжке. ОРУ. Учебная	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5

игра. Зачет: Упражнение в тройках: прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Упражнение в тройках: прием и передача двумя руками сверху с передвижением					
Тема 9. Общеразвивающие упражнения. Закрепление всех изученных приемов в учебной игре. Заполнение протокола Зачет: Упражнение в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Самостоятельная работа Упражнение в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4
Тема 10. Ознакомить с «пляжным волейболом». Понятие. Правила	Самостоятельная работа Техника выполнения перемещений	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5
Раздел 3.5.Баскетбол						
Тема 1. Техника безопасности. Правила в баскетболе. Ведение, передача мяча. Вырывания, выбивания мяча. Зачет: Вырывание, выбивание	Самостоятельная работа Вырывание. Выбивание	Л2;Л5;Л8;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л5;Л8;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л5;Л8;М1;М2;М3;П3;П5
Тема 2. Ознакомление с обманными действиями. Броски мяча в кольцо. Тактика игры. Учебная игра. Зачет: Ведение двух мячей на месте	Самостоятельная работа Ведение двух мячей на месте	Л4;Л3;М2;М3;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л4;Л3;М2;М3;М5;П4;П5	Самостоятельная работа	Л4;Л3;М2;М3;М5;П4;П5
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	Л7;Л5;Л12;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л5;Л12;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л5;Л12;М3;М4;М6;П1;П5
Тема 4. Совершенствование ловли мяча: двумя руками от	Самостоятельная работа	Л2;Л8;Л9;М1;М2;М5;П1;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л8;Л9;М1;М2;М5;П1;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л8;Л9;М1;М2;М5;П1;П5

груди, с отскоком от пола. Учебная игра, судейство. Зачет: Передвижение в двойках, атака на щит	Передвижение в двойках, атака на щит					
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 Передвижение в тройках, атака на щит	Л7;Л2;М3;М4;М1;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л2;М3;М4;М1;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л2;М3;М4;М1;П1;П5
Раздел 3.6. Мини-футбол						
Тема 1. Общеразвивающие, специально-беговые упражнения. Удара по летящему мячу правой, левой ногой. Двухсторонняя игра. Зачет: Жонглирование правой, левой ногой	Самостоятельная работа Жонглирование правой, левой ногой	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5
Тема 2. Общеразвивающие, специально-беговые упражнения. Обучение приема, передачи стопой футбольного мяча. Учебная игра. Зачет: Удары по летящему мячу	Самостоятельная работа Удары по летящему мячу	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;М1;М3;П1;П3;П5
Тема 3. Общеразвивающие упражнения. Судейство. Учебная игра. Ведение протокола. Зачет: Удары по воротам	Самостоятельная работа Удары по воротам	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5	Самостоятельная работа	Л7;Л10;М3;М4;М6;П1;П5
Раздел 3.7. 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	Л6;Л7;М3;М4;П1;П4.	Самостоятельная работа	Л6;Л7;М3;М4;П1;П4.	Самостоятельная работа	Л6;Л7;М3;М4;П1;П4.
Тема 2. Закрепление и	Самостоятельная	Л6;Л7;М3;М4;	Самостоятельная	Л6;Л7;М3;М4;	Самостоятельная	Л6;Л7;М3;М4;

совершенствование приема мяча с подачи. Судейство. Учебная игра. Зачет: Подача мяча слева из 10 попыток	работа Подача мяча слева из 10 попыток	П1;П4.	ная работа	П1;П4.	ная работа	П1;П4.
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	Л6;Л7;;М3;М4; П1;П4.	Самостоятельная работа	Л6;Л7;;М3;М4; П1;П4.	Самостоятельная работа	Л6;Л7;;М3;М4; П1;П4.
Раздел 3.8.Бадминтон						
Тема 1. Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста. Разучивание ударов по волану. Зачет: Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Самостоятельная работа Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Тема 2. Закрепить хват ракетки. Формировать умение владеть воланом (чувство волана). Отрабатывать стойку бадминтониста. Зачет: Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	Самостоятельная работа Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Тема 3. Разучивание подачи и удара в упрощенных условиях. Зачет: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз	Самостоятельная работа Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4

	площадки по диагонали, кол-во раз					
Тема 4. Ознакомление с атакующим ударом. Судейство, ведение протокола. Зачет: Выполнение атакующего удара со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	Самостоятельная работа Выполнение атакующего удара со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Тема 5. Судейство, ведение протокола. Зачет: Игра в паре	Самостоятельная работа Игра в паре	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4	Самостоятельная работа	Л4;Л6;Л9;М2;М6;П1;П4
Раздел 3.9.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»	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4
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)	Л10;Л11;Л12;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;Л12;М1;М3;П1;П3;П5	Самостоятельная работа	Л10;Л11;Л12;М1;М3;П1;П3;П5
Тема 3. Упражнения с гантелями, с собственным весом. Приседания с блинами. Зачет: Приседания через	Самостоятельная работа Приседания через скамейку в паре	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5

скамейку в паре						
Тема 4. Приседания с гантелями. Круговая тренировка. Упражнения с отягощением. Зачет: Упражнение «Лягушка»	Самостоятельная работа Упражнение «Лягушка»	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4	Самостоятельная работа	Л3;Л9;М2;М5;М6;П3;П4
Тема 5. Упражнения на гимнастических ковриках, направленные на укрепление мышц спины и пресса. Кувырок вперед, работа над ошибками. Зачет: «Ласточка». Кувырок вперед. Стойка на лопатках	Самостоятельная работа «Ласточка». Кувырок вперед. Стойка на лопатках	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5	Самостоятельная работа	Л2;Л10;Л11;М1;М2;М3;П3;П5
Раздел 3.10. Дыхательная гимнастика						
Тема 1. Современные методы дыхательной гимнастики. Основные дыхательные упражнения в покое, при нагрузке	Самостоятельная работа	Л3;Л6;Л7;М3;М4;М6	Самостоятельная работа	Л3;Л6;Л7;М3;М4;М6	Самостоятельная работа	Л3;Л6;Л7;М3;М4;М6
Тема 2. Правильное дыхание, как фактор здорового организма. Тест Штанге, Генча	Самостоятельная работа	Л3;Л6;Л7;М3;М4;М6	Самостоятельная работа	Л3;Л6;Л7;М3;М4;М6	Самостоятельная работа	Л3;Л6;Л7;М3;М4;М6

3.2. Задания для оценки освоения учебной дисциплины

Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1: Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.

Задание (выбери правильный ответ)

<p>1. Физическая культура направлена</p> <p>а) на повышение трудоспособности организма</p> <p>б) на укрепление уровня здоровья</p> <p>в) на повышение активности мозговой деятельности</p> <p>Ответ _____</p>	<p>2. Основным показателем физического состояния человека является его</p> <p>а) артериальное давление</p> <p>б) продолжительность жизни</p> <p>в) здоровье</p> <p>Ответ _____</p>																
<p>3. Спорт это</p> <p>а) часть физической деятельности 10</p> <p>б) часть физической культуры, направленная на совершенствование психических и физических способностей</p> <p>в) метод физического воспитания</p> <p>Ответ _____</p>	<p>4. Назовите основной законодательный документ дисциплины «физическая культура»</p> <p>а) приказ Министерства здравоохранения РФ</p> <p>б) приказ Министерства обороны РФ</p> <p>в) приказ Министерства образования РФ</p> <p>Ответ _____</p>																
<p>5. В каком из древних государств культура тела был достаточно высокой?</p> <p>а) Древняя Греция</p> <p>б) Египет</p> <p>в) Китай</p> <p>Ответ _____</p>	<p>6. Что свидетельствует о наличии запаса физических сил и возможности человека экономно их расходовать</p> <p>а) лёгкость</p> <p>б) быстрота</p> <p>в) красота</p> <p>Ответ _____</p>																
<p>7. Какие качества спортсмена ярко показывают эстетику физической культуры</p> <p>а) физические</p> <p>б) духовные</p> <p>в) физические и духовные</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 style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">В</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">В</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">В</td> </tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	Б	2	В	3	Б	4	В	5	А	6	А	7	В
№ вопроса	ответ																
1	Б																
2	В																
3	Б																
4	В																
5	А																
6	А																
7	В																
<p>Критерии оценки:</p> <p>За каждый правильный ответ - 1 балл</p> <p>0-1- ошибка - «отлично» - 5</p> <p>2- ошибки - «хорошо» - 4</p> <p>3- ошибки - «удовлетворительно» - 3</p> <p>4 и более ошибок - «неудовлетворительно» - 2</p>																	

Фронтальный опрос:

1. Физическая культура – часть человеческой культуры
2. Физическая культура в структуре профессионального образования
3. Профессиональная направленность физического воспитания в вузе, колледже
4. Основы организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов
5. Характеристика эстетики физической культуры и спорта
6. Эстетика красоты спортивного соперничества

Тема 2: Основы здорового образа жизни.**Задание (выбери правильный ответ).**

<p>1. Какова норма потребления белков в день для взрослого человека а) 60 – 70гр б) 80 – 100гр в) 110 - 130 Ответ _____</p>	<p>2. В среднем суточное потребление энергии у юношей составляет а) 3000 б) 2500 в) 2700 Ответ _____</p>														
<p>3. В среднем суточное потребление энергии у девушек составляет а) 3000 б) 2400 в) 2700 Ответ _____</p>	<p>4. Что является важнейшей функцией физической культуры а) Воспитание этических норм у подрастающего поколения 28 б) Удовлетворение естественных потребностей человека в двигательной активности в) Установление межличностных отношений Ответ _____</p>														
<p>5. Какова суточная потребность организма в воде а) 1 литр б) 1,5 литра в) соответствует количеству теряемой жидкости Ответ _____</p>	<p>6. При нагрузках, связанных с интенсивным потоотделением необходимо а) увеличить суточную норму потребления поваренной соли б) увеличить суточную норму потребления белков в) увеличить суточную норму потребления углеводов 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 style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	Б	2	Б	3	Б	4	А	5	Б	6	Б	<p style="text-align: center;">Критерии оценки:</p> <p style="text-align: center;">За каждый правильный ответ - 1 балл 0- ошибка - «отлично» - 5 1- ошибки - «хорошо» - 4 2- ошибки - «удовлетворительно» - 3 3 и более ошибок - «неудовлетворительно» - 2</p>
№ вопроса	ответ														
1	Б														
2	Б														
3	Б														
4	А														
5	Б														
6	Б														

Фронтальный опрос:

1. Понятие «здоровье». Факторы, влияющие на здоровье.
2. Отказ от вредных привычек
3. Межличностные отношения как элемент здорового образа жизни

Тема 3: Физическая культура в обеспечении здоровья.

Задание (выбери правильный ответ).

<p>1. Физиология – это</p> <p>а) наука, изучающая процессы жизнедеятельности организма, составляющих его физиологических систем, отдельных органов, тканей, клеток и субклеточных структур, механизмы регуляции этих процессов, а так же действие факторов внешней среды на динамику жизненных процессов.</p> <p>б) наука, изучающая деятельность клеток</p> <p>в) наука, изучающая строение организма</p> <p>Ответ _____</p>	<p>2. Адаптация – это</p> <p>а) специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологическое начало</p> <p>б) приспособление органов чувств и организма к новым, изменившимся условиям существования</p> <p>в) способность быстро и рационально координировать движение тела</p> <p>Ответ _____</p>																
<p>3. Гипокинезия – это</p> <p>а) недостаток двигательной активности</p> <p>б) повышение работоспособности</p> <p>в) утомительная работа</p> <p>Ответ _____</p>	<p>4. Гипоксия – это</p> <p>а) кислородный голод</p> <p>б) снижение работоспособности</p> <p>в) повышение артериального давления</p> <p>Ответ _____</p>																
<p>5. Работоспособность – это</p> <p>а) это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности</p> <p>б) это приспособление органов чувств и организма к новым условиям существования</p> <p>в) это длительное использование предельных тренировочных нагрузок</p> <p>Ответ _____</p>	<p>6. При гиподинамии – это</p> <p>а) повышается утомляемость</p> <p>б) увеличивается концентрация внимания</p> <p>в) увеличивается способность к труду и обучению</p> <p>Ответ _____</p>																
<p>7. Главный внутренний водитель ритма у человека</p> <p>а) нервная система</p> <p>б) сердце</p> <p>в) гипоталамус</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 style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">5</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">6</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">7</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	А	2	Б	3	А	4	А	5	А	6	А	7	Б
№ вопроса	ответ																
1	А																
2	Б																
3	А																
4	А																
5	А																
6	А																
7	Б																
<p>Критерии оценки:</p> <p>За каждый правильный ответ - 1 балл</p> <p>0-1- ошибка - «отлично» - 5</p> <p>2- ошибки - «хорошо» - 4</p> <p>3- ошибки - «удовлетворительно» - 3</p> <p>4 и более ошибок - «неудовлетворительно» - 2</p>																	

Фронтальный опрос:

1. Общая характеристика влияния двигательной активности на адаптационные процессы и резервные возможности организма.
2. Адаптация организма как физиологическая основа функционального и двигательного совершенства человека
3. Работоспособность.
4. Физиологические механизмы формирования и совершенствования двигательных действий.
5. Обмен веществ в покое и при различных нагрузках.

Тема 4: Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Задание (закончи фразу)

<p>Мотивация определяет и целенаправленность занятий, а она может быть различной для....</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Укрепления здоровья 2. Коррекции недостатков физического развития и телосложения 3. Повышения своих функциональных возможностей 4. Психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности, для овладения жизненно необходимыми умениями и навыками 5. Активного отдыха 	<p>Ответ: Все правильно</p>
--	-------------------------------------

Задание (выбери правильный ответ).

<p>1. Планирование самостоятельных занятий физическими упражнениями связано</p> <ol style="list-style-type: none"> а) с индивидуальным подходом б) с наличием времени в) с физической подготовкой <p>Ответ _____</p>	<p>2. Самостоятельные занятия проводятся по общепринятой структуре</p> <ol style="list-style-type: none"> а) разминка, основная часть, заключительная часть б) основная часть, заключительная часть в) физическая подготовка, основная часть, заключительная часть <p>Ответ _____</p>																
<p>3. Степень сложности упражнений зависит от</p> <ol style="list-style-type: none"> а) выносливости мышечных групп б) количества мышечных групп в) развитости мышечных групп <p>Ответ _____</p>	<p>4. С ростом тренировок оздоровительный эффект</p> <ol style="list-style-type: none"> а) постепенно снижается б) резко повышается в) постепенно повышается <p>Ответ _____</p>																
<p>5. Основным методов тренировки в беге является метод</p> <ol style="list-style-type: none"> а) постепенный б) ступенчатый в) равномерный <p>Ответ _____</p>	<p>6. Методика занятий силовыми упражнениями в целом опирается</p> <ol style="list-style-type: none"> а) на ритмичный метод развития силы б) на повторный метод развития силы в) на силовой метод развития силы <p>Ответ _____</p>																
<p>7. Коррекция двигательной подготовленности связана</p> <ol style="list-style-type: none"> а) с постоянной оценкой своих возможностей б) с самооценкой уровня подготовленности в) с индивидуальной подготовкой <p>Ответ _____</p>	<p>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>А</td></tr> <tr><td>3</td><td>В</td></tr> <tr><td>4</td><td>Б</td></tr> <tr><td>5</td><td>А</td></tr> <tr><td>6</td><td>В</td></tr> <tr><td>7</td><td>А</td></tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	А	2	А	3	В	4	Б	5	А	6	В	7	А
№ вопроса	ответ																
1	А																
2	А																
3	В																
4	Б																
5	А																
6	В																
7	А																
<p>Критерии оценки:</p> <p>За каждый правильный ответ - 1 балл</p> <p>0-1- ошибка - «отлично» - 5</p> <p>2- ошибки - «хорошо» - 4</p> <p>3- ошибки - «удовлетворительно» - 3</p> <p>4 и более ошибок - «неудовлетворительно» - 2</p>																	

Фронтальный опрос:

1. Роль мотивации в определении содержания самостоятельных занятий .
2. Формы, средства и организация самостоятельных занятий
3. гигиена самостоятельных занятий
4. Особенности самостоятельных занятий женщин

Тема 5: Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.

Задание (установить соответствие видов педагогического контроля)

Виды контроля	Характеристика вида контроля	Ответ: Все правильно
1. Этапный	Подведение итогов учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа	
2. Текущий	Оценка текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.	
3. Оперативный	Оценка оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.	

Задание (выбери правильный ответ)

<p>1. Срочный тренировочный эффект</p> <p>а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха</p> <p>б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.</p> <p>в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)</p> <p>Ответ _____</p>	<p>2. Отставленный тренировочный эффект</p> <p>а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха</p> <p>б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.</p> <p>в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)</p> <p>Ответ _____</p>										
<p>3. Кумулятивный тренировочный эффект</p> <p>а) изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнения и в ближайший период отдыха</p> <p>б) изменения в организме на протяжении длительного периода тренировки в результате суммирования срочных и отставленных эффектов большого числа тренировочных занятий.</p> <p>в) изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления (на другой и последующие дни после нагрузки)</p> <p>Ответ _____</p>	<p>4. Саморегуляция эмоционального состояния происходит путем</p> <p>а) самовнушения</p> <p>б) гипноза</p> <p>в) внешнего психологического воздействия</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 style="text-align: center;">1</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">2</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">3</td> <td style="text-align: center;">Б</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">4</td> <td style="text-align: center;">А</td> </tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	А	2	А	3	Б	4	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>
№ вопроса	ответ										
1	А										
2	А										
3	Б										
4	А										

Фронтальный опрос:

1. Врачебный контроль и его характеристика.
2. Педагогический контроль и его характеристика.
3. Самоконтроль, его цели и задачи.
4. Самоконтроль физического развития.

Тема 6: Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Задание (выбери правильный ответ).

<p>1. ППФП это</p> <p>а) первоначальная прикладная физическая подготовка</p> <p>б) пропорционально прикладная физическая подготовка</p> <p>в) профессионально прикладная физическая подготовка</p> <p>Ответ _____</p>	<p>2. Прикладные знания можно получить в процессе</p> <p>а) физического воспитания</p> <p>б) духовного развития</p> <p>в) психофизической готовности</p> <p>Ответ _____</p>														
<p>3. Прикладные умения и навыки обеспечивают</p> <p>а) физическое воспитание</p> <p>б) безопасность в жизни</p> <p>в) безопасность в быту</p> <p>Ответ _____</p>	<p>4. Динамика работоспособности это</p> <p>а) динамический фактор</p> <p>б) физический фактор</p> <p>в) интегральный фактор</p> <p>Ответ _____</p>														
<p>5. Способности это</p> <p>а) устойчивые свойства личности</p> <p>б) не устойчивые свойства личности</p> <p>в) эластичные свойства личности</p> <p>Ответ _____</p>	<p>6. Под влиянием физических нагрузок улучшается</p> <p>а) кровоснабжение отдельных тканей</p> <p>б) кровоснабжение всех тканей</p> <p>в) кровоснабжение сердца</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>А</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>В</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Б</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Б</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>В</td> </tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	А	2	А	3	В	4	Б	5	Б	6	В	<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>
№ вопроса	ответ														
1	А														
2	А														
3	В														
4	Б														
5	Б														
6	В														

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

**Тема 7: Психофизиологические основы учебного и производственного труда.
Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

Задание (выбери правильный ответ).

<p>1. Обеспечить высокое качество профессиональной подготовки выпускников колледжа невозможно</p> <p>а) без их собственной активной учебно-трудовой деятельности</p> <p>б) без больших материальных вложений</p> <p>в) без длительного отдыха</p> <p>Ответ _____</p>	<p>2. Какой процент студентов ощущают дезадаптационный синдром при поступлении в институт</p> <p>а) около 80%</p> <p>б) около 35%</p> <p>в) около 10%</p> <p>Ответ _____</p>																				
<p>3. Интерес к эмоционально привлекательной учебной работе</p> <p>а) уменьшает продолжительность её выполнения</p> <p>б) увеличивает продолжительность её выполнения</p> <p>в) не влияет на продолжительность её выполнения</p> <p>Ответ _____</p>	<p>4. Рассеянное внимание, частые отвлечения являются характеристиками</p> <p>а) резкого утомления</p> <p>б) значительного утомления</p> <p>в) незначительного утомления</p> <p>Ответ _____</p>																				
<p>5. Какую продолжительность имеет период оптимальной (устойчивой) работоспособности</p> <p>а) полчаса</p> <p>б) 1,5 – 3 часа</p> <p>в) 3 - 6 часов</p> <p>Ответ _____</p>	<p>6. Какой из перечисленных периодов можно отнести к периодам снижения работоспособности</p> <p>а) период оптимальной работоспособности</p> <p>б) период вработывания</p> <p>в) период полной компенсации</p> <p>Ответ _____</p>																				
<p>7. Напряжение на экзаменах выше у студентов</p> <p>а) с хорошей успеваемостью 35</p> <p>б) со слабой успеваемостью</p> <p>в) успеваемость не влияет на напряжение студентов</p> <p>Ответ _____</p>	<p>8. Период спада работоспособности у «жаворонков» и «сов» целесообразно было бы использовать</p> <p>а) для занятий наиболее трудными дисциплинами</p> <p>б) для посещения библиотеки</p> <p>в) для отдыха, обеда</p> <p>Ответ _____</p>																				
<p>9. Какой режим занятий нежелателен в дни напряженной учебной деятельности (зачет, контрольная)</p> <p>а) занятия с ЧСС выше 160 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 75 %</p> <p>б) занятия с ЧСС 130 – 160 ударов в минуту и моторной плотностью 50 – 65%</p> <p>в) занятия с ЧСС 110 -130 ударов в минуту и моторной плотностью 65 – 80%</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>Б</td></tr> <tr><td>2</td><td>А</td></tr> <tr><td>3</td><td>А</td></tr> <tr><td>4</td><td>Б</td></tr> <tr><td>5</td><td>В</td></tr> <tr><td>6</td><td>А</td></tr> <tr><td>7</td><td>Б</td></tr> <tr><td>8</td><td>А</td></tr> <tr><td>9</td><td>А</td></tr> </tbody> </table>	№ вопроса	ответ	1	Б	2	А	3	А	4	Б	5	В	6	А	7	Б	8	А	9	А
№ вопроса	ответ																				
1	Б																				
2	А																				
3	А																				
4	Б																				
5	В																				
6	А																				
7	Б																				
8	А																				
9	А																				
<p style="text-align: center;">Критерии оценки:</p> <p style="text-align: center;">За каждый правильный ответ - 1 балл</p> <p style="text-align: center;">0-1- ошибка - «отлично» - 5</p> <p style="text-align: center;">2- ошибки - «хорошо» - 4</p> <p style="text-align: center;">3- ошибки - «удовлетворительно» - 3</p> <p style="text-align: center;">4 и более ошибок - «неудовлетворительно» - 2</p>																					

Фронтальный опрос:

1. Объективные и субъективные факторы обучения и их влияние на организм студентов.
2. Изменение работоспособности студентов в процессе обучения
3. Особенности организации занятий по физическому воспитанию и спортивных тренировок в течении учебного года.
4. Общие положения регулирования психоэмоционального и функционального состояния студентов посредством физических упражнений.
5. Значение физической культуры для студентов в период каникулярного отдыха.

Раздел 2. Учебно-методические занятия

Тема 1: Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции.

Самостоятельная работа:

1. Ходьба, бег, бег с заданием.
2. ОРУ.
3. Простейшие методики самооценки работоспособности.
4. Упражнения с собственным весом
5. Дать определение понятия (усталость, утомление, работоспособность)
6. Основные дыхательные упражнения при нагрузке.
7. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Тема 2: Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности.

Самостоятельная работа:

1. Ходьба, бег, бег с заданием.
2. Методика составления (и. п, темп, амплитуда, количество, величина, степень сложности, степень и характер мышечного напряжения, мощность мышечной работы, продолжительность и характер пауз)
3. ОРУ.
4. Гигиеническая направленность.
5. Профессиональная направленность.
6. Упражнения с собственным весом, с отягощением.
7. Упражнения с волейбольным мячом.
8. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Тема 3: Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.

Самостоятельная работа:

1. Ходьба, бег, бег с заданием.
2. ОРУ.
3. Массаж (гигиенический (оздоровительный), лечебный, спортивный, косметический.)
4. Методы массажа (ручной, аппаратный, комбинированный)
Формы массажа (общий, частный, самомассаж)
5. В гигиеническом массаже и самомассаже основными массажными приемами являются: поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание, "рубление", встряхивание и сотрясение.
6. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Тема 4: Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки.

Самостоятельная работа:

1. Ходьба, бег, бег с заданием.
2. ОРУ.
3. Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов (частота пульса, масса тела, уровень развития силы, величина тренировочных нагрузок, жизненная емкость легких, потоотделение, основные функциональные пробы, тест с задержкой дыхания.)
4. Выполнение общеподготовительных и специальных упражнений на тренажерах.
5. Упражнения на развитие бицепса и трицепса.
6. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Тема 5: Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Самостоятельная работа:

1. Ходьба, бег, бег с заданием.
2. ОРУ.
3. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами ФВ.
4. Характеристика нарушения осанки.
5. Профилактика нарушения осанки и опорно-двигательного аппарата.
6. Упр. для шеи, рук, туловища, ног.
7. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Раздел 3. Учебно-тренировочные занятия

Раздел 3.1. Общая физическая подготовка.

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

Самостоятельная работа:

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

Зачет: «Отжимание».

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Отжимание	Ю	15	20	25
	Д	8	12	15
Дополнительно				
Подтягивание. На низкой (Д) и высокой перекладине (Ю)	Ю	5	7	10
	Д	5	7	10
Скакалочка 30 сек.	Ю	35	40	45
	Д	35	40	45
Скакалочка 1 мин	Ю	70	80	90
	Д	70	80	90
Циркуль (руки)	Ю	4	5	8
	Д	4	5	6
Выпрыгивание вверх из упора сед. (бабочка),	Ю	10	15	20
	Д	7	10	15

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:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Пистолет на каждую ногу	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
Дополнительно				
Упражнение колесика	Ю	3	5	7
	Д	1	2	3
Упор сед. Упор лежа	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Нижний пресс	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30

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:

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

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

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Сед с блинами	Ю	10	15	20
	Д	7	10	15
Гантели, отведение рук в сторону	Ю	7	10	13
	Д	5	7	10
Упр. с гантелей поочередное сгибание рук в локтевом суставе	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Дополнительно				
Приседание	Ю	25	30	35
	Д	20	25	30
Прыжки через скамейку	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20

Раздел 3.2. Легкая атлетика.

Тема 1: Техника безопасности на занятиях по легкой атлетике. Техника бега по прямой. Ознакомление с техникой метания гранаты. Зачет: Бег 100м.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Виды травм и их профилактика.
3. Бег.
4. СБУ.
5. ОРУ.
6. Техника бега по прямой.
7. Техника низкого старта, выбегание со старта
8. Техника стартового разгона
9. Техника метания гранаты.

Зачет: Бег 100м.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Бег 100м (мин. сек)	Ю	16,0	15,5	14,7
	Д	18,5	17,5	16,7

Тема 2: Переход от стартового ускорения к бегу по прямой, финиширование.

Метание гранаты с 3-х шагов, с разбега. Зачет: Метание гранаты 700-500гр.с места с 2-3-х шагов.

Самостоятельная работа:

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

Зачет: Метание гранаты с места с 2-3-х шагов.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Метание гранаты 700гр.-500гр (м)	Ю	25	30	33
	Д	13	15	18

Тема 3: Техника эстафетного бега: передача эстафетной палочки. Бег 100м. Зачет: Бег 1000м.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Бег.
3. ОРУ.
4. СБУ.
5. Техника передачи эстафетной палочки, способы передачи.
6. Техника передачи эстафетной палочки в «коридоре».
7. Бег 100м. Передача эстафетной палочки.
8. Техника эстафетного бега в команде (4×100м.).
9. Бег по выражу.
10. Как работает секундомер на старте и на финише. Работа судей на дистанции и на финише.

Зачет: Бег 1000м.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
1 км (мин. сек)	Ю	6,5	6	5,5
	Д	7	6	5,5

Тема 4: Прыжки в длину с места. Совершенствование техники отталкивания. Зачет: Бег 400 м.

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.СБУ.
- 4.Техника прыжков в длину с места.
- 5.Техника подготовительной фазы прыжка с места.
- 6.Техника фазы отталкивания прыжка с места.
- 7.Техника фазы приземления прыжка с места.
- 8.Выполнение прыжков в длину с места, прорабатывание каждого элемента.

Зачет: Бег 400м.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
400 м (мин. сек)	Ю	2,30	2,20	1,60
	Д	2,40	2,30	2,10

Тема 5: Бег на короткие дистанции. Прыжки в длину с разбега. Совершенствование техники разбега. Зачет: Бег 6 минут (на выносливость).

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.СБУ.
- 4.Техника бега на 400 м.
- 5.Техника основных фаз прыжка в длину с разбега:
 - фаза разбега;
 - фаза отталкивания;
 - фаза полета;
 - фаза приземления.
- 6.Упражнения для мышц брюшного пресса.

Зачет: Бег 6 минут (на выносливость).

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
6-ти минутный бег (м)	Ю Д	Техника выполнения (на выносливость)		

Тема 6: Техника бега с низкого старта. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Зачет: Бег 800м.

Самостоятельная работа:

- 1.Техника безопасности.
- 2.Бег.
- 3.Скоростно-прыжковые упражнения.
- 4.Техника выбегания с низкого старта.
- 5.Техника финиширования.

6. Техника прыжка в длину с разбега.
7. Техника приземления на обе ноги.
8. Техника бега на 800 метров

Зачет: Бег 800м.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
800 м (мин. сек)	Ю	4,50	4,30	4,10
	Д	4,70	4,50	4,30

Тема: Техника прыжков в длину с разбега. Бег 800м. Зачет: 2км(д),3км(ю).

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Бег.
3. ОРУ на ягодицы.
4. Техника бега на 800м.
5. Вхождения в вираж.
6. Техника прыжков в длину с разбега.

Зачет: 2км (д),3км (ю).

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
2 км (мин. сек)	Ю	13	12	11
	Д	15	14	13
3 км (мин. сек)	Ю	17	16	15
	Д	19	18	17

Тема: Прыжки в длину с разбега, с учетом всех фаз, работа над ошибками. Прыжки в длину с места. Зачет: Прыжки в длину с места.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Бег.
3. ОРУ.
4. Техника прыжка в длину с разбега, перечислить ошибки.
5. Техника прыжка в длину с места:
 - техника подготовки к отталкиванию;
 - полет;
 - приземление.
6. Бег 1000 м. в медленном темпе.

Зачет. Прыжки в длину с места.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Прыжки в длину с места (см)	Ю	1,95	2,10	2,30
	Д	1,35	1,45	1,65

Тема 9: Эстафетный бег с вхождением в вираж. Прыжки на большой гимнастической скакалке. Зачет: Прыжки в длину с разбега.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Бег.
3. Скоростно-прыжковые упражнения.
4. Техника эстафетного бега с вхождением в вираж.

5. Техника передачи эстафетной палочки.
6. Техника выполнения командной эстафеты.
7. Техника прыжков на большой гимнастической скакалке (8 человек).

Зачет: Прыжки в длину с разбега.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	3,70	4	4,10
	Д	2	2,40	2,80

Раздел 3.3. Коньки

Тема 1: Техника безопасности. Овладение техники конькового хода. Торможения различными способами. Зачет: Прохождение змейки.

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. ОРУ
3. Техника безопасности при выполнении упражнений на коньках.
4. Разминочные круги на коньках.
5. Правила группировки при падении на лед.
6. Торможения различными способами.
7. Овладение техники конькового хода (упражнения круг, восьмерка).
8. Игра «Пятнашки».

Зачет: Прохождение змейки

Критерии оценки: Различными способами в зависимости от уровня подготовки. Техника выполнения.

Раздел 3.4. Волейбол

Тема 1: Знакомство с правилами игры. Совершенствование стоек и перемещений волейболиста. Учебная игра. Зачет: Передача мяча у стены двумя руками сверху, снизу.

Самостоятельная работа:

1. Виды травм и их профилактика.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Техника безопасности с волейбольным мячом.
5. Стойка волейболиста.
6. Техника передач волейбольного мяча сверху, снизу (работа у стенки и в парах).
7. Учебная игра.

Зачет: Передача мяча у стены двумя руками сверху, снизу.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Передача мяча у стены	сверху	10	15	20
	снизу	10	15	20

Тема 2: Совершенствование техники верхнего приема стоя на месте и после перемещения. Учебная игра. Зачет: Передача мяча в парах, двумя руками сверху, снизу.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Стойка волейболиста. Совершенствование техники верхнего приема стоя на месте и после перемещения.

5. Жонглирование над собой в кругу (сверху, снизу).

6. Верхняя, нижняя прямая подача.

7. Учебная игра.

Зачет: Передача мяча в парах, двумя руками сверху, снизу.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Передача мяча в парах	сверху	15	18	20
	снизу	15	18	20

Тема 3: Совершенствование верхнего приема в движении. Учебная игра. Зачет:

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

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности работа с мячами.

2. Ходьба, бег, бег с заданием.

3. ОРУ.

4. Совершенствование верхнего приема в движении.

5. Подача мяча верхняя, нижняя.

6. Учебная игра.

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

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	Ю	7	10	15
	Д	7	10	15

Тема 4: Дальнейшее совершенствование верхнего, нижнего приема волейбольного мяча. Общефизическая подготовка. Учебная игра. Заполнение протокола. Зачет:

Жонглирование над собой в кругу двумя руками сверху, снизу.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.

2. Ходьба, бег, бег с заданием.

3. ОРУ.

4. Дальнейшее совершенствование верхнего, нижнего приема волейбольного мяча.

5. Выполнить подачу мяча посредством учебной игры.

6. Заполнение протокола

Зачет: Жонглирование над собой в кругу двумя руками сверху, снизу.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Жонглирование над собой в кругу	сверху	10	15	20
	снизу	10	15	20

Тема 5: Совершенствование передач сверху, снизу после перемещения, с изменением направления. Прием мяча с подачи, вторая передача мяча в зоне 2 и 4. Учебная игра.

Зачет: Верхняя подача. Нижняя подача.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.

2. Ходьба, бег, бег с заданием.

3. ОРУ.

4. Дальнейшее знакомство с правилами.

5. Совершенствование передач сверху, снизу после перемещения, с изменением направления.

6. Прием мяча с подачи, вторая передача мяча в зоне 2 и 4.

7. Учебная игра.

Зачет: Верхняя подача. Нижняя подача.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Верхняя подача из 15 попыток	Ю	4	5	7
Нижняя подача из 15 попыток	Д	4	5	7

Тема 6: Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, в более сложных условиях. Обучение перебиванию мяча через сетку кулаком в прыжке. Учебная игра. Ведение протокола. Зачет: Верхняя прямая подача прием снизу двумя руками.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.

2. Ходьба, бег, бег с заданием.

3. ОРУ.

4. Совершенствование техники передачи мяча сверху, снизу, в более сложных условиях.

5. Обучение перебиванию мяча через сетку кулаком в прыжке.

6. Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10 попыток.

7. Учебная игра.

Зачет: Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7

Тема 7: Совершенствование приемов мяча сверху, снизу (стоя на месте и после перемещений, с подачи). Зачет: 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. Совершенствование приемов мяча сверху, снизу (стоя на месте и после перемещений, с подачи).

5. Упражнения в тройках.

6. Учебная игра.

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

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3

Тема 8: Совершенствование перебивания мяча через сетку кулаком в прыжке. ОРУ. Учебная игра. Зачет: Упражнения в тройках, прием и передача двумя руками сверху с передвижением.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности с волейбольным мячом.

2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Совершенствование перебивания мяча через сетку кулаком в прыжке.
5. Упражнения в четверках через сетку.
6. Учебная игра.

Зачет: Упражнение в тройках, прием и передача двумя руками сверху с передвижением.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Ю	5	6	7
	Д	5	6	7

Тема 9: Общеразвивающие упражнения. Закрепление всех изученных приемов в учебной игре. Заполнение протокола. Зачет: Упражнение в тройках, прием и передача двумя руками снизу с передвижением.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности с волейбольным мячом.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Упражнение в тройках, четверках.
5. Закрепление всех изученных приемов посредством учебной игры.
6. Заполнение протокола. Судейство.

Зачет: Упражнение в тройках, прием и передача двумя руками снизу с передвижением.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Ю	5	6	7
	Д	5	6	7

Тема 10: Ознакомить с «пляжным волейболом». Понятие. Правила.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности с волейбольным мячом.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Понятие. Правила игры в пляжный волейбол.
5. Учебная игра.

Критерии оценки: Техника выполнения элементов.

Раздел 3.5. Баскетбол

Тема 1: Техника безопасности. Правила в баскетболе. Ведение, передача мяча.

Вырывания, выбивания мяча. Зачет: Вырывание, выбивание.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности при работе с баскетбольным мячом.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Правила в баскетболе.
5. Передача мяча: двумя руками сверху, двумя руками снизу, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, правой, левой от плеча.
6. Ведение правой, левой рукой, разноименной, передача мяча от груди, с отскоком от пола.
7. Штрафные броски.

8.Броски с 6 точек.

9.Игра 10 передач.

Зачет: Вырывание, выбивание.

Критерии оценки:

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

Тема 2: Ознакомление с обманными действиями. 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.Обманные действия. Тактика игры.

6.Броски мяча в кольцо.

7.Ведение, два шага, атака на щит.

8.Броски с 6 точек за 1 минуту.

9.Учебная игра. Игра «-5».

Зачет: Ведение двух мячей на месте.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Ведения двух мячей (сек)	Ю	15	20	25
	Д	15	20	25

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 «33».

Зачет: Ведение, два шага, атака на щит.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Ведения два шага атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3

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:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Передвижение в двойках, атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3

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 (правила назначения штрафного броска за фолы и нарушения).
7. Заполнение протокола судейства.
8. Двухсторонняя игра.

Зачет: Передвижение в тройках, атака на щит.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Передвижения в тройках, атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Дополнительно				
Штрафной бросок из 10 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Раздел 3.6. Мини-футбол

Тема 1: Общеразвивающие, специально-беговые упражнения. Удар по летящему мячу правой, левой ногой. Двухсторонняя игра. Зачет: Жонглирование правой, левой ногой.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности при работе с футбольным мячом.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Обучение приема, передачи стопой футбольного мяча.
5. Удары по летящему мячу.
6. Двухсторонняя игра.

Зачет: Жонглирование правой, левой ногой.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз)	Ю	7	10	15
	Д	3	4	5

Тема 2: Общеразвивающие, специально-беговые упражнения. Обучение приема, передачи стопой футбольного мяча. Учебная игра. Зачет: Удары по летящему мячу.

Самостоятельная работа:

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

Зачет: Удары по летящему мячу.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Удары по летящему мячу (10 раз)	Ю	3	5	6
	Д	1	2	3

Тема 3: Общеразвивающие упражнения. Судейство. Учебная игра. Ведение протокола. Зачет: Удары по воротам.

Самостоятельная работа:

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

Зачет: Удары по воротам.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Удары по воротам из 10 раз	Ю	3	5	6
	Д	1	2	3

Раздел 3.7. 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. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Обучение и закрепление приема мяча с подачи.
5. подача справа и слева накатом.
6. Учебная игра.

Зачет: подача мяча справа из 10 попыток.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Подача мяча справа из 10 попыток	Ю	3	4	5
	Д	3	4	5

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:**

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Подача мяча с лева из 10 попыток	Ю	3	4	5
	Д	3	4	5
Дополнительно				
Игра в паре. Удары справа, слово «срезкой»	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:**

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Удары с отскока справа, слева. Игра по линии, по диагонали.	Ю	Техника выполнения и тактика		
	Д			
Дополнительно				
Заполнение протокола, судейство	Ю	Точность ведения протокола		
	Д			

Раздел 3.8. Бадминтон**Тема 1: Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста.****Разучивание ударов по волану. Зачет: набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки.****Самостоятельная работа:**

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.

3.ОРУ.

4.Разучивание способов хвата ракетки, основной стойки бадминтониста.

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

6.Движения, имитации справа, слева.

7.Учебная игра в парах.

Зачет: Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Ю	5-10	10-15	15-20
	Д	5-10	10-15	15-20

Тема 2: Закрепить хват ракетки. Формировать умение владеть воланом (чувство волана). Отрабатывать стойку бадминтониста. Зачет: Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.

Самостоятельная работа:

1.Техника безопасности.

2.Ходьба, бег, бег с заданием.

3.ОРУ с воланом и ракеткой.

4.Закрепить хват ракетки. Формировать умение владеть воланом (чувство волана).

5.Отрабатывать стойку бадминтониста.

6.Учебная игра в парах.

Зачет: Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Тема 3: Разучивание подачи и удара в упрощенных условиях. Зачет: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.

Самостоятельная работа:

1.Техника безопасности.

2.Ходьба, бег, бег с заданием.

3.ОРУ с воланом и ракеткой.

4.Ознакомить с техникой подачи и ударов.

5.Отрабатывать стойку бадминтониста.

6.Учебная игра в парах, в четверках.

Зачет: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Тема 4: Ознакомление с атакующим ударом. Судейство, ведение протокола. Зачет: Выполнение атакующего удара со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Ознакомление с атакующим ударом.
5. Удары по волану.
6. Судейство. Ведение протокола.
7. Учебная игра в парах, в четверках.

Зачет: Выполнение атакующего удара со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Выполнение атакующего удара (смеш) со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Тема 5: Судейство, ведение протокола. Зачет: Игра в паре.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ с воланом и ракеткой.
4. Техника подачи и ударов.
5. Атакующий удар.
6. Учебная игра в парах, в четверках.

Зачет: Игра в паре.

Критерии оценки: Техника и тактика игры.

Раздел 3.9. 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. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ на гибкость.
4. Упражнения на гимнастических ковриках для развития мышц плечевого пояса, косых, боковых мышц спины.
5. Закрепить комплексом на гимнастической скамейке по ширине спортивного зала.
6. Выполнение комплекса, прорабатывание каждого элемента.
7. Упражнения с грифом, «блинами». Отягощения.

Зачет: Упражнение «Циркуль».

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Циркуль (ноги) в каждую сторону	Ю	5	7	9
	Д	3	5	7
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Ю	Техника выполнения		
	Д			
Дополнительно				
Удержание гантели угол 90 градусов. (сек)	Ю	25	35	45
	Д	25	35	45

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 для мышц плечевого пояса, косых, боковых мышц спины.
5. Техника кувырка вперед, работа над ошибками.

Зачет: Упражнение «Дельфин» (лодочка).

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Дельфин (лодочка)	Ю	10	15	20
	Д	10	15	20
Дополнительно				
Полу мост (дуга)	Ю	5	7	10
	Д	5	7	10

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:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Приседание через скамейку в паре	Ю	10	15	20
	Д	10	15	20
Дополнительно				
Отжимание (локоть, ладонь) 2 подхода	Ю	7	10	15
	Д	5	7	10

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:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Лягушка (колени, локоть) 2 подхода	Ю	7	15	20
	Д	3	7	10
Дополнительно				
Обруч (сек) (мин)	Ю	20	30	40
	Д	20	30	40

Тема 5: Упражнения на гимнастических ковриках, направленные на укрепление мышц спины и пресса. Кувырок вперед, работа над ошибками. Зачет: «Ласточка». Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ на гимнастических ковриках.
4. Упражнения на укрепление мышц спины и пресса.
5. Кувырок вперед, работа над ошибками.

Зачет: «Ласточка». Кувырок вперед. Стойка на лопатках.

Критерии оценки:

Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
«Ласточка». Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Ю	Техника выполнения		
	Д			

Раздел 3.10. Дыхательная гимнастика

Тема 1: Современные методы дыхательной гимнастики. Основные дыхательные упражнения в покое, при нагрузке.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Ходьба, бег, бег с заданием.
3. ОРУ.
4. Современные методы дыхательной гимнастики.
5. Основные дыхательные упражнения в покое.
6. Основные дыхательные упражнения при нагрузке.
7. Учебная игра в волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

Тема 2: Правильное дыхание, как фактор здорового организма. Тест Штанге, Генчи.

Самостоятельная работа:

1. Техника безопасности.
2. Строевые упражнения.
3. Ходьба, бег, бег с заданием.
4. ОРУ.
5. Правильное дыхание, как фактор здорового организма.
6. Тест Штанге, Генчи
7. Учебная игра. Волейбол.

Критерии оценки: Техника выполнения

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

Вопросы:

- a. Значение здорового образа жизни в жизни студента.
- b. Техника безопасности на уроках по физической культуре.
- c. Формы занятий физическими упражнениями в режиме дня и их влияние на здоровье.

Тестовые задания:

- прыжки со скакалкой (1 мин);
- сгибание-разгибание рук в упоре лежа;
- упражнение для мышц брюшного пресса (30 сек);
- ходьба с высоко поднятыми коленями;
- шестиминутный бег.

Оценка уровня физических способностей студентов

Легкая атлетика				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Бег 100м (мин. сек)	Ю	16,0	15,5	14,7
	Д	18,5	17,5	16,7
400 м (мин. сек)	Ю	2,30	2,20	1,60
	Д	2,40	2,30	2,10
800 м (мин. сек)	Ю	4,50	4,30	4,10
	Д	4,70	4,50	4,30
1 км (мин. сек)	Ю	6,5	6	5,5
	Д	7	6	5,5
2 км (мин. сек)	Ю	13	12	11
	Д	15	14	13
3 км (мин. сек)	Ю	17	16	15
	Д	19	18	17
Прыжки в длину с места (см)	Ю	1,95	2,10	2,30
	Д	1,35	1,45	1,65
Прыжки в длину с разбега (см)	Ю	3,70	4	4,10
	Д	2	2,40	2,80
Метание гранаты 700гр.-500гр (м)	Ю	25	30	33
	Д	13	15	18
6-ти минутный бег (м)	Ю	Техника выполнения (на выносливость)		
	Д			

Мини – футбол				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Удары по летящему мячу (10 раз)	Ю	3	5	6
	Д	1	2	3
Удары по воротам(из 10 раз)	Ю	3	5	6
	Д	1	2	3
Жонглирование правой, левой ногой (кол-во раз)	Ю	7	10	15
	Д	3	4	5

Бадминтон				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Набивание волана (жонглирование) попеременно открытой и закрытой стороной ракетки	Ю	5-10	10-15	15-20
	Д	5-10	10-15	15-20
Выполнение короткой подачи закрытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Выполнение атакующего удара (смеш) со средней зоны площадки по прямой линии в противоположную среднюю зону из 10 ударов, кол-во раз.	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4

Баскетбол				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Штрафной бросок из 10 попыток	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Броски с 6 точек за 1 минуту	Ю	7	8	9
	Д	5	6	7
Передвижение в двойках, атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Передвижения в тройках, атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Ведения два шага атака на щит	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Вырывания	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Выбивания	Ю	2	3	4
	Д	2	3	4
Ведения двух мячей (сек)	Ю	15	20	25
	Д	15	20	25

Волейбол				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Передача мяча у стены	сверху	10	15	20
	снизу	10	15	20
Передача мяча в парах	сверху	15	18	20
	снизу	15	18	20
Над собой в кругу	сверху	10	15	20
	снизу	10	15	20
Верхняя подача из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7
Нижняя подача из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7
Верхняя прямая подача, прием снизу двумя руками из 15 попыток	Ю	4	5	7
	Д	4	5	7
Прием мяча над собой двумя руками, передача двумя руками сверху партнеру	Ю	7	10	15
	Д	7	10	15
Прием мяча двумя руками сверху, попадание в баскетбольный щит из 10	Ю	1	2	3
	Д	1	2	3
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками снизу с передвижением	Ю	5	6	7
	Д	5	6	7
Упражнения в тройках прием и передача двумя руками сверху с передвижением	Ю	5	6	7
	Д	5	6	7

Настольный теннис				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Подача мяча справа из 10 попыток	Ю	3	4	5
	Д	3	4	5
Подача мяча с лева из 10 попыток	Ю	3	4	5
	Д	3	4	5
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			

Атлетическая гимнастика				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Циркуль (ноги) в каждую сторону	Ю	5	7	9
	Д	3	5	7
Дельфин (лодочка)	Ю	10	15	20
	Д	10	15	20
Приседание через скамейку в паре	Ю	10	15	20
	Д	10	15	20
Лягушка (колено, локоть) 2 подхода	Ю	7	15	20
	Д	3	7	10
Отжимание (локоть, ладонь) 2 подхода	Ю	7	10	15
	Д	5	7	10
Удержание гантели угол 90 градусов. (сек)	Ю	25	35	45
	Д	25	35	45
Полу мост (дуга)	Ю	5	7	10
	Д	5	7	10
Обруч (сек) (мин)	Ю	20	30	40
	Д	20	30	40
Ласточка. Кувырок вперед. Стойка на лопатках.	Ю	Техника выполнения		
	Д			
Комплекс упражнений на гимнастической скамейке	Ю	Техника выполнения		
	Д			

ОФП				
Вид упр.	Пол	1 курс		
		3	4	5
Подтягивание На низкой (Д) и высокой перекладине (Ю)	Ю	5	7	10
	Д	5	7	10
Отжимание	Ю	15	20	25
	Д	8	12	15
Пистолет на каждую ногу	Ю	6	8	10
	Д	4	6	8
Скакалочка 30 сек.	Ю	35	40	45
	Д	35	40	45
Скакалочка 1 мин	Ю	70	80	90
	Д	70	80	90
Приседание	Ю	25	30	35
	Д	20	25	30
Прыжки через скамейку	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Выпрыгивание вверх из упора сед. (бабочка),	Ю	10	15	20
	Д	7	10	15
Сед с блинами	Ю	10	15	20
	Д	7	10	15
Гантели, отведение рук в сторону	Ю	7	10	13
	Д	5	7	10
Упражнение колесика	Ю	3	5	7
	Д	1	2	3
Упор сед. Упор лежа	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Циркуль (руки)	Ю	4	5	8
	Д	4	5	6
Упр. с гантелей поочередное сгибание рук в локтевом суставе	Ю	20	25	28
	Д	15	18	20
Нижний пресс	Ю	20	25	30
	Д	20	25	30

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 _____ / _____

