

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ООП.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Владивосток 2023

Рабочая программа учебного предмета ООП.09 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования", примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28.06.2016 N 2/16-з, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.08.2022, № 742.


Разработчики:

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВВГУ

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссии

Протокол № 9 от «18» мая 2023 г.

Председатель ЦМК  А.Д.Гусакова  
*подпись*

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	<b>5</b>
<b>3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>
<b>5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА</b>	<b>Ошибка! Закладка не определена.</b>

## 1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### 1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета ООП.09 «Физическая культура» является частью образовательной программы подготовки специалистов среднего звена, разработанной в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах.

### 1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена

Учебный предмет ООП.09 «Физическая культура» входит в раздел «Общеобразовательные предметы» общеобразовательного учебного цикла.

### 1.3 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Объем образовательной программы учебного предмета</b>	<b>78</b>
в том числе:	
– практические занятия	78
– промежуточная аттестация – дифференцированный зачет	

## 2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

### Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;
- наличие мотивации к обучению и личностному развитию;
- целенаправленное развитие внутренней позиции личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций, формирование системы значимых ценностно-смысловых установок, антикоррупционного мировоззрения, правосознания, экологической культуры, способности ставить цели и строить жизненные планы.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» личностные результаты в программе конкретизированы как:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1);
- 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 (Л2);
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3);
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (Л4);
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений (Л5);
- готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры (Л6);
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7);
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты (Л8);
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью (Л9);
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите (Л10).

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

**Самоопределение.**

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

- сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и поминать их, анализировать динамику изменений, планировать исходя из этого физкультурную деятельность;
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объема заданий с обязательной аргументации, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.);
- создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалеком прошлом (в технических действиях-конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движений; в контрольных упражнениях анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.).

**Смыслообразование.**

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- постановки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;
- сомнения в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы;
- использования исторического ракурса в решении проблемы.

На операционально-познавательном этапе поддержания и создании мотивации к учебной деятельности.

Учить:

- пониманию информации лично для себя;
- осознанию связи между целью и задачами занятия, основными задачами и частными;
- самостоятельной постановки цели;
- организации деятельности по достижению цели;
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

#### **Метапредметные результаты**

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- способность использовать универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике
- способность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;
- способность овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (М1);

– освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ (М2);

– 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 (М3);

– 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 (М4);

– способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике (М5);

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М6).

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

#### Регулятивные

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути их достижения;
- распределение функций и ролей совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнера, внесение необходимых коррективов.

#### Познавательные

##### Логические:

- анализ, синтез;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации;
- подведение под понятие;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепочки рассуждений, доказательств, выдвижение гипотез.

##### Общеучебные:

- самостоятельное выделение, формулирование цели;
- поиск и выделение информации;
- структурирование знаний и др.

#### Коммуникативные

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;
- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

##### Регулятивные:

- готовность и способность творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;
- умение обрабатывать новые смыслы и ценности;
- умение адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений;
- умение ставить и решать неординарные практические задачи.

#### Познавательные

##### Логические:

- обучение технике двигательного действия по частям;

- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора);
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);
- учить видеть и составлять целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры;
- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;
- учить сравнивать различные техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты;
- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данных ситуаций способ действия;
- строить свою физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижения гипотезы и их обоснование не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре.

Общепредметные:

- учить пониманию сути двигательного действия;
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик);
- находить наиболее эффективные способы решения двигательных задач;
- учить что на занятиях физической культуры требуется рефлексия во всём.

Коммуникативные:

- уметь комментировать выполнение упражнений, дополнять ответы других, высказывать свои версии;
- уметь проговаривать выполняемое упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач;
- учить аргументировать свою позицию;
- учить работе в группах, парах, соперничающих командах;
- создавать условия для формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы;
- учить построению действия целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности;
- учить проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояние;
- поощрять попытки делать обобщения и выводы.

### **Предметные результаты**

Требования к предметным результатам освоения базового курса:

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П1);
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2);
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3);
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4);



- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере (П5);
- наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) (П6).

### 3 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся	Объем в часах	Коды результатов освоения ООП
1	2	3	4
<b>1 семестр</b>			
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 1.1.</b> Ходьба, бег	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Основы здорового образа жизни. Физическая культура как часть личности студента. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Эстафетный бег. Подвижные игры и эстафеты.		Л1, Л2, Л5, Л8, Л9, Л10, М1-М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Физическая культура личности, здоровый образ жизни».	1	
	Практическое занятие № 2 «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения».	2	
	Практическое занятие № 3 «Бег на средние и длинные дистанции».	2	
	Практическое занятие № 4 «Подвижные игры с элементами легкой атлетики, эстафеты».	1	
	Практическое занятие № 5 «Способы держания и передачи эстафетной палочки. Эстафетный бег».	2	
	Практическое занятие № 6 «Бег по пересеченной местности».	1	
<b>Тема 1.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжки в длину с места и с разбега. Прыжки в высоту. Прыжковые упражнения.		Л1, Л2, Л5, Л8, М2, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Прыжок в длину с места».	1	
	Практическое занятие № 2 «Прыжок в длину способом «согнув ноги» с разбега».	1	
	Практическое занятие № 3 «Прыжок в высоту способом «перешагивание», «перекидной» с разбега».	1	
<b>Тема 1.3.</b> Метание	<b>Содержание учебного материала</b> Метание малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-8 метров.		Л3, М3, М4, П1, П5, П6

	Практическое занятие № 1 «Метание малого мяча на дальность».	1	
	Практическое занятие № 2 «Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	1	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 2.1.</b> Строевые упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Терминология гимнастических упражнений. Строевые упражнения, построения и перестроения в движении на месте. Самостоятельные формы занятий физической культурой.		Л3, Л9, Л10, М3, М4, М6, П2
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Физические упражнения в самостоятельных занятиях студента».	1	
	Практическое занятие № 2 «Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны».	1	
<b>Тема 2.2.</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	<b>Содержание учебного материала</b> Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами и без, в парах. Упражнения на гимнастических матах, скамейках, стенках. Комплексы упражнений для развития физических качеств (сила, гибкость, равновесие, координация, выносливость). Дыхательная гимнастика. Основы физической культуры в учебной и профессиональной деятельности.		Л3, Л4, Л6-8, М1, М3-М5, П1-П6
	Практическое занятие № 1 «ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастическая палка, набивные мячи, скакалка, гантели, эспандеры)».	3	
	Практическое занятие № 2 «ОРУ в парах».	1	
	Практическое занятие № 3 «ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах».	2	
	Практическое занятие № 4 «Комплекс упражнений для развития гибкости».	1	
	Практическое занятие № 5 «Дыхательная гимнастика».	1	
<b>Тема 2.3.</b> Акробатические упражнения	<b>Содержание учебного материала</b> Акробатические упражнения (кувырки, равновесия, «мост», стойка на лопатках). Опорный прыжок через гимнастического козла. Составление акробатической комбинации. Адаптивная физическая культура.		Л3, Л4, Л6-Л8, М1-М5, П1-П6
	Практическое занятие № 1 «Группировки и перекаты. Кувырки вперед и назад».	2	

	Практическое занятие № 2 «Равновесия».	1	
	Практическое занятие № 3 «Стойка на лопатках, «мост» из положения лёжа и стоя».	2	
	Практическое занятие № 4 «Акробатическая комбинация из изученных элементов».	2	
	Практическое занятие № 5 «Опорный прыжок».	2	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>2 семестр</b>			
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 3.1.</b> Стойки, перемещения	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Терминология и история баскетбола. Правила игры. Основы судейства. Самоконтроль во время занятий. Стойки и перемещения. Остановки и повороты.		Л9, Л10, М2, М5, М6, П3
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях баскетболом. Правила игры. Самоконтроль на занятиях».	1	
	Практическое занятие № 2 «Средняя и низкая стойка, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед».	1	
	Практическое занятие № 3 «Остановка прыжком и двумя шагами, повороты различными способами».	1	
<b>Тема 3.2.</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 2 «Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Передачи и ловля мяча из-за головы».	1	
	Практическое занятие № 4 «Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении».	1	
<b>Тема 3.3.</b> Ведения мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Ведение мяча в разных стойках, на месте и в движении, с пассивным сопротивлением защитника.		Л8, М5, М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении».	1	
	Практическое занятие № 2 «Ведение мяча с изменением направления правой и	1	

	левой рукой».		
	Практическое занятие № 3 «Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника».	1	
<b>Тема 3.4.</b> Броски мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Броски мяча по кольцу с места, в движении, после других игровых действий, бросок мяча в прыжке. Штрафной бросок.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении. Штрафной бросок».	1	
	Практическое занятие № 2 «Бросок мяча в прыжке. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника».	1	
<b>Тема 3.5.</b> Тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока без мяча и с мячом, групповые и командные действия игроков. Тактика игры в защите в баскетболе. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		Л3, Л8, М3-М6, П5
	Практическое занятие № 1 «Индивидуальные тактические действия в защите».	1	
	Практическое занятие № 2 «Индивидуальные тактические действия в нападении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Командные тактические действия в защите, нападении».	1	
	Практическое занятие № 4 «Учебная двухсторонняя игра».	2	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>		<b>17</b>	
<b>Тема 4.1.</b> Стойки и перемещения	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Правила игры. Основы судейства. Физические качества. Стойки в волейболе. Перемещение по площадке разными способами. Расстановка игроков.		Л4, Л7, Л9, Л10, М3, М4, М6, П2-П4, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях волейболом. Правила игры и судейства. Основы развития физических качеств».	1	
	Практическое занятие № 2 «Стойки и перемещения по площадке приставным, двойным, скрестным шагом, скачком».	1	
<b>Тема 4.2.</b> Передачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Передачи мяча, верхние и нижние, на месте и в движении, в разных направлениях. Передачи мяча в прыжке, в опорном положении, во встречных колоннах.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперед и назад, вправо и влево».	1	

	Практическое занятие № 2 «Выполнение передачи мяча во встречных колоннах».	1	
	Практическое занятие № 3 «Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении».	1	
<b>Тема 4.3</b> Приём мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Приём мяча на месте, в опорном положении и после перемещений. Страховка у сетки. Прием мяча от сетки.		Л8, М5, М6, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении».	1	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение приёма мяча от сетки».	1	
<b>Тема 4.4.</b> Подачи мяча	<b>Содержание учебного материала</b> Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая. Нападающий удар. Блокирование нападающего удара.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Выполнение верхней прямой подачи».	1	
	Практическое занятие № 2 «Выполнение верхней боковой подачи».	1	
	Практическое занятие № 3 «Выполнение нижней прямой и боковой подачи».	1	
	Практическое занятие № 4 «Выполнение атакующего удара и блокирования».	1	
<b>Тема 4.5.</b> Тактические действия	<b>Содержание учебного материала</b> Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом, без мяча. Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя учебная игра по упрощенным правилам.		Л3, Л8, М3-М6, П5
	Практическое занятие № 1 «Индивидуальные тактические действия в защите».	1	
	Практическое занятие № 2 «Индивидуальные тактические действия в нападении».	1	
	Практическое занятие № 3 «Командные тактические действия в защите».	1	
	Практическое занятие № 4 «Командные тактические действия в нападении».	1	
	Практическое занятие № 5 «Учебная двухсторонняя игра».	2	
<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>		<b>10</b>	
<b>Тема 5.1.</b> Ходьба, бег.	<b>Содержание учебного материала</b> Техника безопасности. Особенности функционального состояния, физического развития. Ходьба на носках, на пятках, в полуприседе, с различным положением рук, в разных направлениях. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересечённой местности. Челночный бег.		Л4, Л8, Л9, М1, М5, М6, П1, П3, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Функциональные тесты, тесты для оценки физического развития».	1	

	Практическое занятие № 2 «Бег на короткие дистанции, специальные беговые упражнения».	1	
	Практическое занятие № 3 «Бег на средние и длинные дистанции».	1	
	Практическое занятие № 4 «Челночный бег».	1	
	Практическое занятие № 5 «Бег по пересеченной местности».	1	
<b>Тема 5.2.</b> Прыжки	<b>Содержание учебного материала</b> Прыжок в длину с места. Прыжковые упражнения. Прыжки различными способами на месте и в движении, через препятствия. Прыжки со скакалкой. Подвижные игры.		П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Прыжок в длину с места».	1	
	Практическое занятие № 2 «Прыжковые эстафеты».	1	
	Практическое занятие № 3 «Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия».	1	
<b>Тема 5.3.</b> Метание	<b>Содержание учебного материала</b> Метание малого мяча с места и с 4-5 бросковых шагов на дальность, на заданное расстояние, в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4-8 метров.		Л1, Л2, Л5, Л10, М3, М4, П1, П5, П6
	Практическое занятие № 1 «Метание малого мяча на дальность».	1	
	Практическое занятие № 2 «Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров».	1	
<b>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета</b>			
<b>Всего:</b>		<b>78</b>	

## 4 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

### 4.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины предусмотрено наличие следующих специальных помещений:

Спортивный зал ритмики и хореографии

Основное оборудование: Ворота для игры в минифутбол и гандбол; Гантели разновесовые; Гири разновесовые; Инвентарь для обучения плаванию (досточки, калабашки, пояса, спасательные жилеты); Комплект ворот для игры в футбол ворота для игры в минифутбол и гандбол; Маты гимнастические; Музыкальный центр; Мячи баскетбольные; Мячи волейбольные; Мячи набивные разновесовые; Оборудование для игры в бадминтон; Площадка для игры в баскетбол. Стойки баскетбольные; Площадка для игры в волейбол. Стойки волейбольные; Скакалки; Степ (платформа); Стол для настольного тенниса (комплект сеток, ракетки, шарик).

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Волейбольная площадка, дорожка для бега, баскетбольная площадка, спортивная площадка для мини футбола, сектор для прыжков в длину, футбольное поле, легкоатлетическая дорожка, рампа, спортивный городок.

### 4.2 Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВВГУ укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

#### Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>.

2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>.

3. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 класс (базовый уровень): учебник / А. П. Матвеев, Е. С. Палехова. — 5-е изд., стереотипное — Москва: Просвещение, 2022. — 160 с. — ISBN 978-5-09-099583-2. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-efu-10330>.

4. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень): учебник / Г. И. Погадаев. — 7-е изд., стереотипное — Москва: Просвещение, 2022. — 288 с. — ISBN 978-5-09-099584-9. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/book/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-bazovyy-uroven-efu-78>.

#### Дополнительная литература

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>.

2. Балышева, Н. В. Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. В. Балышева, В. Л. Кондаков, Е. Н. Копейкина, А. Н. Усатов. — 2-е изд. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 149 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13332-5. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518917>.



3. Зайцев, А. А. Основы здорового образа жизни в образовательной организации: учебное пособие для среднего профессионального образования / А. А. Зайцев [и др.]; под общей редакцией А. А. Зайцева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 137 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13378-3. — Текст: электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/518910>.

#### **Интернет-ресурсы**

1. Сайт Департамента физической культуры и спорта города Москвы. — URL: <https://www.mos.ru/moskomsport/>

2. Сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики. — URL: <https://minsport.gov.ru/>

3. Сайт "ВФСК ГТО". — URL: <http://www.gto.ru>

## 5 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка сформированности личностных, метапредметных и предметных результатов осуществляются в соответствии со следующими показателями:

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата (по каждому результату, на каком занятии проверяется и чем проверяется)	
	Тема	Оценочное средство
<b>Личностные</b>		
Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению (Л1)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
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 (Л2)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Доклад Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья (Л3)	Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.5  Тема 2.1	Составление комплекса упражнений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (Л4)	Тема 2.2, 4.1  Тема 2.2, 2.3, 5.1  Тема 2.2	Составление комплекса упражнений  Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета

Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений (Л5)	Тема 1.1, 1.2, 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос Тест для дифференцированного зачета
Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры (Л6)	Тема 2.2  Тема 2.3	Составление комплекса упражнений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры (Л7)	Тема 2.2, 4.1  Тема 2.3	Составление комплекса упражнений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты (Л8)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1  Тема 1.2	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью (Л9)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1  Тема 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Дневник самоконтроля  Тест для дифференцированного зачета
Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите (Л10)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1  Тема 5.3	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Доклад

		Тест для дифференцированного зачета
<b>Метапредметные</b>		
Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья (М1)	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 5.1	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ (М2)	Тема 1.1, 1.2, 2.3, 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
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 (М3)	Тема 1.1, 1.2, 5.3  Тема 2.1  Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.1, 4.5	Доклад  Составление словаря терминов  Составление комплекса упражнений  Тест для дифференцированного зачета
Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности (М4)	Тема 1.1, 1.2, 5.3  Тема 2.1  Тема 1.3, 2.1, 2.2, 2.3, 3.5, 4.1, 4.5	Доклад  Составление словаря терминов  Составление комплекса упражнений  Тест для дифференцированного зачета
Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в	Тема 1.1, 2.2, 2.3, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1  Тема 3.1	Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Дневник самоконтроля

оздоровительной и социальной практике (М5)		Тест для дифференцированного зачета
Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку (М6)	Тема 1.1, 2.1, 3.1, 4.1, 5.1  Тема 3.3, 3.5, 4.3, 4.5	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета
<b>Предметные</b>		
Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (П1)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2  Тема 1.1, 2.2, 2.3, 5.1  Тема 5.2	Задание для оценивания техники изученных умений  Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Фронтальный и индивидуальный устный опрос, доклад  Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета
Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью (П2)	Тема 2.1, 2.2, 4.1  Тема 2.3	Составление комплекса упражнений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Тест для дифференцированного зачета
Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств (П3)	Тема 2.2, 2.3, 3.1, 4.1, 5.1  Тема 3.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Дневник самоконтроля  Контрольные нормативы и тест для

		дифференцированного зачета
Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности (П4)	Тема 2.2, 2.3  Тема 4.1	Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Составление комплекса упражнений  Тест для дифференцированного зачета
Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности (П5)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3  Тема 1.1, 2.2, 3.3, 3.5, 4.3, 4.5, 5.1	Задание для оценивания техники изученных умений  Проведение подготовленных студентом фрагментов занятий  Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета
Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) (П6)	Тема 1.1, 1.2, 1.3, 2.2, 2.3, 3.2, 3.3, 3.4, 4.2, 4.3, 4.4, 5.1, 5.2, 5.3  Тема 4.1.	Задание для оценивания техники изученных умений  Фронтальный и индивидуальный устный опрос  Контрольные нормативы и тест для дифференцированного зачета

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработан фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации  
по учебному предмету

ООП.09 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Владивосток 2023

## 1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся по программе учебного предмета ООП.09 «Физическая культура».

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету, которая проводится в форме дифференцированного зачёта (с использованием оценочного средства – сдача контрольных нормативов, тестирование).

## 2 Планируемые результаты обучения по предмету, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Код результата обучения	Наименование результата обучения
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 с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
Л5	Формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, систем значимых социальных и межличностных отношений
Л6	Готовность самостоятельно использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры
Л7	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры
Л8	Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности, учитывать позиции других участников, эффективно разрешать конфликты
Л9	Принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании на занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью
Л10	Патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству, его защите
М1	Готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья
М2	Освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ
М3	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
М4	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
М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулярные, познавательные, коммуникативные) в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике
М6	Формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку
П1	Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
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 деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности
П5	Владение техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности
П6	Наличие положительной динамики в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

### 3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

#### 3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 1. Легкая атлетика</b>				
Тема 1.1 Ходьба, бег	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 1,2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 3,4)  Доклад (п. 5.2, темы 1,2)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 14, 15, 16)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 19, 20)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 24, 25)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Доклад (п.5.2, темы 1, 2)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п.5.2, темы 1, 2)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 33, 34)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1)  Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
	П5	Способность овладеть техническими приемами и	Проведение фрагмента	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	занятия (п. 5.7, задание 1)  Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 1, 11)	
Тема 1.2 Прыжки	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 1,2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопросы 3,4)  Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 12, 13)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 29, 30)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать	Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		информацию по физической культуре, получаемую из различных источников		
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п. 5.2, темы 3, 4)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
Тема 1.3. Метание	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		культуре, получаемую из различных источников		
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 1)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
<b>Раздел 2. Гимнастика</b>				
Тема 2.1. Строевые упражнения	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 5, б)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л9	Способность принять и реализовать ценности	Фронтальный и индивидуальный	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	устный опрос (п. 5.1, вопрос 48)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 46)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Словарь терминов (п. 5.4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2) Словарь терминов (п. 5.4)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 47)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 2)	
	Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	
Л4		Способность творчески использовать профессионально-	Составление комплекса упражнений (п.	Контрольные нормативы для дифференциро

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	5.3, задание 3,4) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 7)	ванного зачета (п. 6.1)
	Л6	Способность использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	



Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4) Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 3,4)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 31,32,35,36)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 42,43,44)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		и сохранения высокой работоспособности		
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 4)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 3)	
Тема 2.3. Акробатические упражнения	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	Л6	Способность использовать в жизненных ситуациях навыки адаптивной физической культуры	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 9,10)	
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 26, 27)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 5)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 2) Задание для оценивания техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 11)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 4)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Раздел 3. Баскетбол</b>				
Тема 3.1. Стойки, перемещения	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 51) Дневник самоконтроля (п. 5.5)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 49)	
	М2	Способность освоить знания в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 28)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной, спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Дневник самоконтроля (п. 5.5)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 50)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 35, 45) Дневник самоконтроля (п. 5.5)	
Тема 3.2. Передачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом	Задание для оценивания техники изученных	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	умений (п. 5.6, задание 5)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 5)	
Тема 3.3. Введение мяча	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»		
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 6)	
Тема 3.4. Броски мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 7)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 7)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 7)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 3.5. Тактические действия	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 6)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
<b>Раздел 4. Волейбол</b>				



Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 4.1. Стойки и перемещения	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л7	Способность использовать в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 54)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 52)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 53)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П2	Способность овладеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	П3	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 22, 37-41)	
	П4	Способность овладеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 7)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 22, 37-41)	
Тема 4.2. Передачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 8)	
Тема 4.3. Приём мяча	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 9)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями	Задание для оценивания техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	изученных умений (п. 5.6, задание 9) Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 9)	
Тема 4.4. Подачи мяча	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 10)	
Тема 4.5. Тактические действия	Л3	Способность сформировать потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно	Проведение фрагмента	Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.2)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	занятия (п. 5.7, задание 3)	ванного зачета (п. 6.1)
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Составление комплекса упражнений (п. 5.3, задание 8)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 3)	
	<b>Раздел 5. Легкая атлетика</b>			
Тема 5.1. Ходьба, бег	Л4	Способность творчески использовать профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференциро

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		возможностей и состояния здоровья		ванного зачета (п. 6.1)
	Л8	Способность сотрудничать со сверстниками, продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	Л9	Способность принять и реализовать ценности здорового и безопасного образа жизни, физического самосовершенствования	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 3, 14, 15, 16)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 17, 19, 20)	
	М1	Способность сотрудничать с использованием специальных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	М5	Способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия в познавательной спортивной, физкультурной, в оздоровительной и социальной практике	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)	
	М6	Способность участвовать в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 33, 34)	
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития,	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)  Задание для оценивания техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
	ПЗ	Способность овладеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 21-23)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Проведение фрагмента занятия (п. 5.7, задание 1, 2)  Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 11)	
Тема 5.2. Прыжки	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями	Задание для оценивания техники	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 12)	
Тема 5.3. Метание	Л1	Способность к саморазвитию и самоопределению, изложить основные принципы формирования физической культуры личности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)	Тест для дифференцированного зачета (п. 6.2)  Контрольные нормативы для дифференцированного зачета (п. 6.1)
	Л2	Способность сформировать устойчивую мотивацию к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)  Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	Л5	Способность к формированию личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок	Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18)	
	Л10	Способность быть патриотом, уважать свой народ, служить отечеству и защищать его	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	М3	Способность ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	М4	Способность использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач	Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	



Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в ФОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П1	Способность использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, в том числе для подготовки к выполнению нормативов «ГТО»	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2) Фронтальный и индивидуальный устный опрос (п. 5.1, вопрос 18) Доклад (п. 5.2, темы 5,6)	
	П5	Способность овладеть техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	
	П6	Способность иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)	Задание для оценивания техники изученных умений (п. 5.6, задание 2)	

#### 4 Описание процедуры оценивания

Результаты обучения по предмету, уровень сформированности компетенций оцениваются по четырехбалльной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по дисциплине проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по дисциплине результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом.

#### Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: устный опрос)

**5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры;

свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

**4 балла** - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

**3 балла** – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

**2 балла** – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

### **Критерии оценивания письменной работы**

(оценочные средства: доклад, словарь терминов)

**5 баллов** - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

**4 балла** - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

**3 балла** – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

**2 балла** - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

### **Критерии оценки качества проведения фрагмента занятия**

(оценочные средства: задания для проведения фрагмента занятия, составление комплекса упражнений)

**5 баллов** - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на решение конкретной задачи, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его, в том числе осуществлять судейство учебной игры.

**4 балла** - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности.

**3 балла** - допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря. Удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

**2 балла** - учащийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность.

### **Критерии оценки успеваемости по технике владения двигательными действиями**

(оценочные средства: задания для оценивания техники изученных умений)

**5 баллов** - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

**4 балла** - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

**3 балла** - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

**2 балла** - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

### **Критерии оценки уровня физической подготовленности и выполнения контрольных нормативов**

(оценочные средства: выполнение контрольных нормативов)

Оценка ставится на основании результатов выполнения всех контрольных нормативов, представленных в пункте 6.1.1

**5 баллов** – высокий уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы 35-40)

**4 балла** – средний уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы 28-34)

**3 балла** – низкий уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы 20-27)

**2 балла** – очень низкий уровень физической подготовленности (сумма баллов за нормативы меньше 20)

### **Критерии оценивания тестового задания**

Оценка	<i>Отлично</i>	<i>Хорошо</i>	<i>Удовлетворительно</i>	<i>Неудовлетворительно</i>
Количество правильных ответов	91 % и ≥	от 81% до 90,9 %	не менее 70%	менее 70%

### **Критерии выставления оценки студенту на зачете/ экзамене**

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика качества сформированности компетенций
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на продвинутом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения при аналитических операциях, переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на пороговом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже порогового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы.

## 5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

### 5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Что такое физическая культура личности? Каковы принципы ее формирования?
2. Каково влияние физической культуры на самоопределение и саморазвитие человека?
3. Понятие здоровья и главные составляющие здорового образа жизни?
4. Какие разрушающие здоровье организма привычки имеют распространение в студенческой среде?
5. Какие цели могут ставить студенты, самостоятельно занимающиеся физическими упражнениями?
6. Назовите и охарактеризуйте формы самостоятельных занятий?
7. Перечислите профессионально-оздоровительные средства и методы двигательной активности
8. В чем значение физической культуры для общества и личности (в историческом, социологическом, культурологическом аспектах)?
9. Раскройте понятие «адаптивная физическая культура» и назовите её задачи
10. Приведите пример использования естественных сил природы в рамках адаптивной физической культуры
11. Какие средства адаптивной физической культуры следует использовать в свободное время работникам тяжелого и легкого физического труда?
12. Какова специфика коллективных взаимоотношений на занятиях физической культурой и спортом?
13. Что означает социально-психологическая адаптация для становления личности студента и как она проявляется при занятиях физической культурой?
14. Назовите основные причины травматизма во время занятий физической культурой
15. Техника безопасного поведения на занятиях по легкой атлетике
16. В чем заключается физическое самосовершенствование?
17. Военно-патриотическая игра «Зарница», цели и правила
18. Краткая история комплекса «ГТО», его значение в развитии личности
19. Девиз, символика Олимпийских игр
20. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по легкой атлетике
21. Какие вы знаете упражнения-тесты для оценки физического развития, телосложения?
22. Какие вы знаете упражнения-тесты для функционального состояния, физической подготовленности?
23. Характеристика основных типов телосложения
24. Медико-биологические средства восстановления при занятиях физической культурой
25. Влияние физических упражнений на физиологические и биохимические процессы человека
26. Понятие об анатомии человека
27. Физические упражнения как средство формирования скелета и мышц человека
28. Первая помощь при переломе
29. Влияние экологических факторов на здоровье человека
30. Обмен энергии. Состав пищи и суточный расход энергии
31. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
32. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления
33. Спорт как компонент физической культуры
34. Правила соревнований по легкой атлетике
35. Зачем нужен дневник самоконтроля и как его вести?
35. Утомление и восстановление при физической и умственной работе
36. Внешние признаки утомления
37. Особенности развития скорости как физического качества
38. Особенности развития выносливости как физического качества
39. Особенности развития координации как физического качества

40. Особенности развития силы как физического качества
41. Особенности развития гибкости как физического качества
42. Раскройте механизм воздействия физкультурминутки на динамику общей работоспособности человека в течение дня
43. Работоспособность и влияние на нее различных факторов
44. Какие правила рекомендуют соблюдать для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении?
45. Основы медицинского контроля и самоконтроля в ходе выполнения физических упражнений
46. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по гимнастике
47. Правила соревнований по гимнастике (спортивной или художественной)
48. Техника безопасного поведения на занятиях по гимнастике
49. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по баскетболу
50. Правила игры в баскетбол, правила судейства
51. Техника безопасного поведения на занятиях по баскетболу
52. Назовите Российских Олимпийских призеров и чемпионов по волейболу
53. Правила игры в волейбол, правила судейства
54. Техника безопасного поведения на занятиях по волейболу

## **5.2 Темы докладов**

1. Основы здорового образа жизни
2. Ходьба как основа здорового образа жизни
3. Физическая культура в профессиональной подготовке личности
4. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья обучающихся, их физического и спортивного совершенствования
5. История Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
6. Комплекс «ГТО» как основа физического воспитания, особенности сдачи нормативов

## **5.3 Задания для составления комплекса упражнений**

1. Составить комплекс легкоатлетических упражнений (бег, ходьба, прыжки, метания) с использованием метода круговой тренировки
2. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие гибкости
3. Составить комплекс упражнений, повышающих работоспособность в избранной профессиональной деятельности в течение дня
4. Составить комплекс упражнений, направленных на профилактику нарушений осанки
5. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп (рук, ног, спины, живота).
6. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств с использованием средств баскетбола
7. Составить комплекс упражнений для «физкультурминутки»
8. Составить комплекс упражнений, направленных на развитие координации с использованием средств волейбола

## **5.4 Словарь терминов**

Изучить гимнастическую терминологию и дать определение следующим понятиям:

1. Вис
2. Мост
3. Сед
4. Упор
5. Мах
6. Кувырок
7. Стойка

## 8. Равновесие

### 5.5 Дневник самоконтроля

Показатели	Дата													
Самочувствие														
Сон, ч														
Аппетит														
Пульс уд/мин														
До тренировки После тренировки														
Вес, кг														
Тренировочные нагрузки														
Нарушения режима														
Болевые ощущения														
Спортивные результаты														

Используя данную форму дневника, необходимо отмечать результаты наблюдения за самочувствием, сном (в часах), аппетитом, пульсом (в ударах в минуту), весом (в килограммах), тренировочными нагрузками, нарушениями режима (сон, качество еды, вредные привычки), болевыми ощущениями и спортивными результатами. Показатели необходимо фиксировать каждый день. Для оценки показателей можно использовать шкалу от 1 до 5, где 1 – это наименьшая степень выражения, а 5 – максимальная. Тренировочные нагрузки и спортивные результаты фиксируются в нагрузке и её параметрах (например, тренировочные нагрузки – бег 1 км, спортивные результаты – бег 1 км за 5 минут).

### 5.6 Задания для оценивания техники изученных умений

1. Продемонстрировать правильную технику держания и передачи эстафетной палочки
2. Продемонстрировать правильную технику метания малого мяча
3. Продемонстрировать правильную технику выполнения упражнений: присед, сгибание в рук в упоре лёжа, удержание положение упора лёжа («планка»)
4. Составить акробатическую комбинацию из изученных элементов и продемонстрировать правильную технику её выполнения
5. Продемонстрировать правильную технику передач от плеча, от груди и из-за головы в баскетболе

6. Продемонстрировать правильную технику ведения баскетбольного мяча в движении
7. Продемонстрировать правильную технику броска с 2ух шагов в баскетболе
8. Продемонстрировать правильную технику передачи над собой в волейболе
9. Продемонстрировать правильную технику приема мяча снизу в волейболе
10. Продемонстрировать правильную технику подачи в волейболе
11. Продемонстрировать правильную технику бега на короткие дистанции
12. Продемонстрировать правильную технику прыжка в длину

### **5.7 Задания для проведения фрагмента занятия**

1. Самостоятельно провести подготовительную часть занятия, используя средства изучаемого раздела
2. Самостоятельно провести заключительную часть занятия, направленную на восстановление организма (самомассаж, дыхательная гимнастика, упражнения на гибкость)
3. Самостоятельно осуществлять судейство учебной игры (волейбол, баскетбол)
4. Самостоятельно провести комплекс упражнений, направленных на профилактику профессиональных заболеваний



## 6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 6.1 Контрольные нормативы

#### 6.1.1 Контрольные нормативы для оценки физической подготовленности

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	юноши				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4.3	4.7	5.2	5.5	5.8
Бег 6 минут (м)	1500	1300	1100	1000	900
Подтягивание на перекладине кол-во раз)	12	9	6	5	3
Челночный бег 3x10 м (сек)	7.2	7.5	8.1	8.5	8.8
Прыжок в длину с места (см)	230	220	190	180	170
Наклон вперед из положения сидя (см)	10	8	6	4	2
Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во попаданий)	6	5	4	3	2
Передачи волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	15	12	10	8	6

Характеристика тестов	Оценка в баллах				
	девушки				
	5	4	3	2	1
Бег 30м (сек)	4.8	5.3	6.1	6.5	6.8
Бег 6 минут (м)	1200	1100	900	800	700
Подтягивание на подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	12	9	6	5	3
Челночный бег 3x10 м (сек)	8.4	8.7	9.5	9.8	10.3
Прыжок в длину с места (см)	190	180	170	160	150
Наклон вперед из положения сидя (см)	15	12	8	6	4
Штрафной бросок из 10 попыток (кол-во попаданий)	5	4	3	2	1
Передачи волейбольного мяча в парах (кол-во раз)	12	10	8	6	4

#### Шкала оценки физической подготовленности студентов

Процент результативности (кол-во набранных баллов)	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
85-100% (35-40)	5	отлично
70-84% (28-34)	4	хорошо
50-69% (20-27)	3	удовлетворительно
Менее 50% (0-20)	2	неудовлетворительно

#### 6.1.2 Нормативы тестов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)

Наименование теста	Нормативы
--------------------	-----------

	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег на 100 м (сек)	13,2	14,1	14,8	15,8	16,9	17,9
Бег на 2000 м (мин, сек)	-	-	-	9,45	11,10	12,25
Бег на 3000 м (мин, сек)	12,20	14,10	15,20	-	-	-
Подтягивание на высокой (юноши) и низкой (девушки) перекладине (кол-во раз)	15	12	8	20	14	10
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	43	32	25	17	12	8
Прыжок в длину с места (см)	235	213	192	188	173	157
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (см)	13	8	6	16	9	7
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	51	41	35	45	37	32
Метание спортивного снаряда 500 г (для девушек) и 700 г (для юношей) (м)	36	30	27	22	17	12

## 6.2 Примеры тестовых заданий

### Вариант 1

- Физическая культура – это:
  - Использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности;
  - часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности;*
  - использование физических упражнений для развития физических качеств;
  - образовательный урок в школе или колледже спортивной направленности
- Выберите верное определение «здоровья»:
  - полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
  - полное физическое, психическое, социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;*
  - отсутствие болезней или физических дефектов;
  - отсутствие болезней
- Расшифруйте аббревиатуру «ВФСК ГТО»:
 

*(Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»)*
- Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:
  - рекреативной гимнастикой;
  - производственной гимнастикой;*
  - оздоровительной гимнастикой;
  - лечебной гимнастикой
- Выберите способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:

- а) чередование нагрузки и отдыха;
- б) выполнение физического упражнения «до отказа»;
- в) изменение интенсивности выполнения упражнения;
- г) несоблюдение техники безопасности

6. Выберите основные ошибки современного человека в питании:

- а) снижение количества фруктов и овощей в рационе;
- б) соблюдение режима питания;
- в) большое количество рафинированных продуктов;
- г) соблюдение энергетического баланса

7. Что не относится к компонентам здорового образа жизни?

- а) закаливание;
- б) наличие вредных привычек;
- в) гиподинамия;
- г) рациональное питание

8. Как проявляется оздоровительное воздействие физических упражнений?

- а) повышаются адаптационные возможности организма;
- б) наступает физическое утомление;
- в) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы;
- г) улучшается функция внешнего дыхания

9. Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности называется:

(Профессионально-прикладная)

10. Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:

- а) антропометрических показателей;
- б) пульсометрии;
- в) динамометрии;
- г) спирометрии

11. Как называется документ, который студенты заполняют для оценки своего самочувствия?

(Дневник самоконтроля)

12. Определите соответствие (физические качества):

а) для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства, подвижные игры
б) для развития выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
в) для развития координационных способностей рекомендуются	3. Упражнения с отягощениями и на тренажерах
г) для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, плавание, езда на велосипеде

А – 3

Б – 4

В – 1

Г – 2

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

а) система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление и растягивание мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
б) система физических упражнений, направленная на развитие силовых способностей	2. Пилатес
в) система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное самосовершенствование	3. Стретчинг
г) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Атлетическая гимнастика

A – 2

B – 4

B – 1

Г – 3

14. К средствам адаптивной физической культуры относятся:

- а) прогулки, нормы общественной гигиены, водные процедуры;
- б) плавание, режим дня, правила личной гигиены;
- в) *физические упражнения, естественно-средовые, гигиенические факторы;*
- г) гимнастика, оздоровительная ходьба

15. Определите соответствие (вид спорта)

а) 5 человек на площадке	1. Волейбол	2. Баскетбол
б) 6 человек на площадке		
в) партия идёт до 25 очков		
г) 4 тайма по 10 минут		
д) защитник		
е) либеро		

1 – б, в, е

2 – а, г, д

Вариант 2

1. Физическое воспитание – это:

- а) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
- б) *педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;*

- в) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья;
- г) физических процесс, направленный на повышение уровня физических качеств, сохранение и укрепление здоровья

2. Наука о здоровом образе жизни называется:

(Валеологией)

3. Цели внедрения ВФСК ГТО:

- а) развитие массового спорта;
- б) *развитие массового спорта и оздоровление нации;*
- в) профилактика вредных привычек;
- г) оздоровление нации

4. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют повышению работоспособности, потому что:

- а) во время занятий выполняются двигательные действия, способствующие развитию силы и выносливости;
- б) достигаемое при этом утомление активизирует процессы восстановления и адаптации;
- в) в результате повышается эффективность и экономичность дыхания и кровообращения;
- г) *человек, занимающийся физическими упражнениями, способен выполнить больший объем физической работы за отведенный отрезок времени*

5. Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:

- а) повышение частоты дыхания;
- б) *нарушение координации движений;*
- в) повышение частоты сердечных сокращений;
- г) *«синюшность» носогубного треугольника*

6. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность?

- а) белки, жиры, углеводы и минеральные соли;
- б) вода, белки, жиры и углеводы;
- в) *белки, жиры, углеводы;*
- г) жиры и углеводы

7. Что такое личная гигиена?

- а) перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний;
- б) *совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья;*
- в) правила ухода за телом, кожей, зубами;
- г) выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний

8. Что такое двигательная активность?

- а) количество движений, необходимых для работы организма;
- б) занятие физической культурой и спортом;
- в) выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности;
- г) *любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие*

9. Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной \_\_\_\_\_ деятельности?  
(Профессиональной/Трудовой)

10. Что из перечисленного используется для оценки состояния дыхательной системы?
- а) антропометрические показатели;
  - б) пульсометрия;
  - в) динамометрия;
  - г) проба Штанге

11. Регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью и их изменения под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом называются:

- а) самонаблюдение;
- б) самоконтроль;
- в) самочувствие;
- г) все вышеперечисленное

12. Определите соответствие (физические качества):

а) способность выполнять движение за максимально короткий промежуток времени	1. Сила
б) способность точно, быстро и рационально выполнять двигательные действия в изменившейся ситуации	2. Скорость
в) способность продолжительное время выполнять работу высоком уровне и противостоять утомлению	3. Выносливость
г) способность преодолевать внешнее напряжение и противостоять ему за счет мышечных усилий	4. Координация

- А – 2
- Б – 4
- В – 3
- Г – 1

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы):

а) система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Стретчинг
б) система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него	2. Воркаут
в) система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Акваэробика
г) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Дыхательная гимнастика

- А – 2
- Б – 3
- В – 4
- Г – 1

14. Какие задачи адаптивной физической культуры направлены на исправление имеющихся нарушений в состоянии здоровья?

- а) *коррекционные;*
- б) профилактические;
- в) образовательные;
- г) воспитательные

15. Бег на короткие дистанции включает в себя 4 фазы: \_\_\_\_\_, стартовый разгон, бег по дистанции, \_\_\_\_\_  
(Старт, финиширование)

### Вариант 3

1. К основным задачам физического воспитания относятся:

- а) оздоровительные, воспитательные, коррекционные;
- б) *оздоровительные, воспитательные, образовательные;*
- в) профилактические, развивающие, воспитательные;
- г) оздоровительные, развивающие, коррекционные

2. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:

- а) *повышенный риск приобретения ВИЧ;*
- б) *физическая зависимость;*
- в) *психологическая зависимость;*
- г) *нарушение работы всех внутренних органов и систем*

3. В физкультурно-спортивный комплекс «ГТО» не входят следующие испытания:

- а) *дарты;*
- б) челночный бег;
- в) самооборона без оружия;
- г) *стрельба из лука*

4. Прикладная сторона физического воспитания отражена в принципе:

- а) *связи физического воспитания с трудовой и оборонной практикой;*
- б) всестороннего развития личности;
- в) оздоровительной направленности;
- г) здорового образа жизни

5. Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:

- а) выполнение упражнений высокой интенсивности;
- б) *контроль за переносимостью нагрузки;*
- в) *применение исправного спортивного оборудования;*
- г) несоблюдение техники безопасности

6. Рациональное питание при занятиях физической культурой должно восполнять \_\_\_\_\_ затраты организма

(Энергетические)

7. Недостаток двигательной активности людей называется:

- а) гипертонией;
- б) гипердинамией;
- в) *гиподинамией;*

г) гипотонией;

8. При подборе физических упражнений в первую очередь следует учитывать:

- а) личные предпочтения;
- б) *состояние здоровья;*
- в) климато-географические условия;
- г) антропометрические данные

9. Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются \_\_\_\_\_ упражнения

(Специальные)

10. Выберите антропометрические показатели:

- а) проба Штанге;
- б) спирометрия;
- в) пульсометрия;
- г) *измерение окружности грудной клетки*

11. Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:

- а) *для коррекции физической нагрузки;*
- б) для профилактики вредных привычек;
- в) *для оценки воздействия физических упражнений на организм;*
- г) все перечисленное

12. Определите соответствие (физические качества):

а) развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро обрабатывать поступающую информацию
б) развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
в) развитие координации зависит от	3. Размеры мышц и нервно-мышечной связи
г) гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

А – 3

Б – 4

В – 1

Г – 2

13. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)

а) система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1. Стретчинг
б) система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него	2. Кроссфит
в) система физических упражнений, включающая в себя высокоинтенсивные упражнения силовой направленности	3. Акваэробика
г) система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Суставная гимнастика

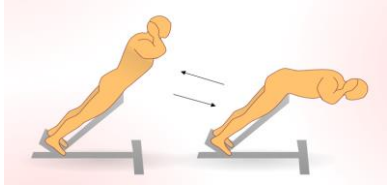

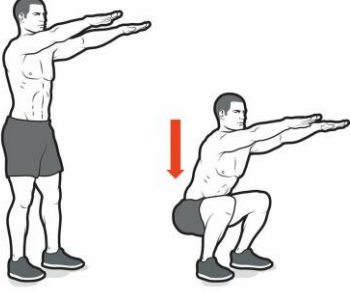



- A – 4
- B – 3
- B – 2
- Г – 1

14. Принцип систематичности и последовательности в адаптивном физическом воспитании означает:

- а) проведение занятий в соответствии с расписанием учебного процесса;
- б) *обеспечение преемственности, очередности, системности занятий;*
- в) занятия физическими упражнениями без неоправданных пропусков;
- г) все перечисленное

15. Определите соответствие (упражнение)

<p>а) упражнение, направленное на развитие силы мышц рук и плечевого пояса</p>	<p>1. </p>
<p>б) упражнение, направленное на развитие силы мышц ног</p>	<p>2. </p>
<p>в) упражнение, направленное на развитие силы мышц живота</p>	<p>3. </p>
<p>г) упражнение, направленное на развитие силы мышц спины</p>	<p>4. </p>

- A – 2
- B – 3
- B – 4
- Г – 1

Время выполнения – 15 минут

## Ключи к оценочным материалам

### 5.1. Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Физическая культура личности - это достигнутый уровень физического совершенства человека, его личных качеств, степень использования им приобретенных в процессе занятий физическими упражнениями специальных знаний, умений, навыков, а также физических качеств в повседневной жизни. Все компоненты физической культуры личности при целенаправленном использовании приносят пользу человеку. Их формирование способствует гармоническому и психическому развитию занимающихся. К принципам формирования физической культуры личности относят: принцип гармонического развития личности, принцип связи с жизнедеятельностью, принцип оздоровительной направленности, принцип обучения двигательным действиям, принцип развития физических способностей, принцип воспитания личностных качеств.

2. В современную эпоху особое внимание уделяется развитию физической культуры, как важному условию профессионального становления и жизненного самоопределения учащихся. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нас наиболее значимы. Формирование и саморазвитие личности студента – это одновременно формирование потребности и в физической культуре. Деятельность, направленная на формирование телесного саморазвития, ориентирована на изменение отношения студентов к своему телесному развитию, на раскрытие каждому из них потенциальных возможностей организма и личности

3. Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие. К основным составляющим здорового образа жизни относят: режим труда и отдыха, организация сна, режим питания, оптимальная двигательная активность, профилактика вредных привычек.

4. Вредные привычки оказывают пагубное влияние на организм человека, снижают умственную работоспособность. Они не совместимы с занятиями физическими упражнениями, здоровым образом жизни. Курение – вредная и опасная привычка, которая развивается по принципу условного рефлекса. Систематическое курение оказывает отрицательное влияние на центральную нервную систему и на организм в целом. Употребление алкогольных напитков, как и курение, ведет к резким нарушениям здоровья. Установлено, что даже малые дозы алкоголя угнетают тормозные процессы в центральной нервной системе, при этом у человека резко снижаются умственные способности. Употребление алкоголя зачастую является причиной уголовных преступлений, травматизма и несчастных случаев. К числу вредных привычек относится употребление наркотиков. Приобщение к наркотическим веществам связано с процессом стойкого привыкания («зависимости») к ним. Систематическое употребление наркотиков приводит к резкому истощению организма, изменению обмена веществ, психическим расстройствам, ухудшению памяти, появлению стойких бредовых идей, к проявлениям, схожими с шизофренией, деградации личности.

5. Наиболее сильной мотивацией самостоятельных занятий физическими упражнениями студентов, безусловно, является возможность укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Самостоятельные занятия физическими упражнениями решают комплекс задач, зависящих от состояния здоровья занимающихся, исходного уровня

физической и спортивной подготовленности. Для студентов, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), главной задачей самостоятельных тренировок будет ликвидация остаточных явлений после перенесенных заболеваний и устранение функциональных отклонений в физическом развитии. Студентам, занимающимся в подготовительной медицинской группе, самостоятельные занятия необходимы для решения задач повышения уровня физической подготовленности. В то же время самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом имеют единую цель, стоящую перед студентами всех медицинских групп, сохранение здоровья, поддержание высокого уровня физической и умственной работоспособности.

6. Можно выделить четыре формы самостоятельных занятий: утренняя гигиеническая гимнастика; упражнения в течение учебного или рабочего дня; тренировочные занятия; прогулки перед сном. В утреннюю гигиеническую гимнастику входит комплекс упражнений, который выполняют каждый день утром после сна. Суть гимнастики состоит в том, что она способствует быстрой активизации после сна, получить бодрость и подготовить организм к дальнейшему дню. Смысл упражнений в течение дня заключается в том, что они предотвращают появление утомления, являются причиной высокой работоспособности в процессе всего рабочего или учебного дня. Самостоятельные тренировочные занятия проводят в индивидуальном плане или в группах, состоящих от трех человек. Основная суть тренировок заключается в том, что у них должен быть комплексный характер, тренировки должны развивать множество физических качеств, увеличивать работоспособность организма, укреплять физическое здоровье. Идеальное время для 4ой формы занятий (прогулки) за час до сна. Маршрут должен быть благоприятным, в хорошем экологическом и в санитарно-гигиеническом состоянии. Как правило, прогулки советуют проводить в парках, сквере, возле рек и озер и т.д.

7. Основными профессионально-оздоровительными средствами студентов являются: систематическое выполнение физических упражнений; естественные факторы природы; соблюдение рационального гигиенически обоснованного режима учебы и отдыха, обеспечивающего оздоровительное стимулирующее влияние на ослабленный организм студента и исключая формирование вредных привычек; закаливание; гигиенические факторы. Существуют три метода. Первый метод предусматривает преимущественное использование упражнений циклического характера (ходьба бег, плавание, велосипед), проводимых непрерывно 30 и более минут. Аэробные упражнения влияют на исполнительные функции человека, включая многозадачность, планирование и увеличение объема мозговых структур, отвечающих за память. Второй метод предполагает применение упражнений скоростно-силового характера (бег в гору, спортигры, упражнения с отягивающим сопротивлением, тренажеры), деятельность работы от 15 сек до 3 минут с числом повторений 3-5 раз с периодами отдыха. Третий метод использует комплексный подход к применению физических упражнений, стимулирующих как аэробную, так и анаэробную производительность, совершенствующих двигательные качества

8. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем, это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического и духовного совершенствования личности. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально-активную полезную деятельность. Физическая культура может быть рассмотрена как социальный феномен, отражающий исторически определенный уровень материальных, духовных, научно-теоретических и практических достижений социума, как процесс специфической деятельности людей в системе физического воспитания и спорта как автономной сфере социального и индивидуального творчества. Система физической культуры и спорта в данном случае представляется как исторически определенный тип социальной практики, и в этом случае история физкультуры и спорта представляет собой важный аспект социальной истории.

9. Адаптивная физическая культура (АФК) – это вид общей физической культуры для

лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Реабилитационная задача: АФК помогает людям с ОВЗ восстанавливать их физические способности. Социальная задача: АФК помогает улучшить коммуникативные навыки во время проведения занятий в групповом формате или спортивных мероприятий. Психологическая задача: АФК помогает улучшать эмоциональное состояние людей с ограниченными возможностями здоровья. Коррекционно-педагогическая задача: АФК помогает людям с ОВЗ преодолевать психологические и физические барьеры, которые возникли вследствие инвалидности, травм или заболеваний. Профилактическая задача: АФК помогает предотвратить развитие ряда заболеваний, например, болезни сердца, сахарного диабета, артрита и ожирения. Регулярные занятия адаптивной физической культурой помогают укрепить иммунную систему, улучшить кровообращение и снизить уровень стресса.

10. К естественно-средовым факторам относятся использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, закаливания организма. Для детей-инвалидов плавание с первых недель и месяцев жизни оказывает благотворное влияние на развитие организма. Массирующие действие воды, разгрузка позвоночника, свобода движений в безопасной среде укрепляют мышцы, связки, суставы, усиливают обменные процессы, периферическое кровообращение, глубину дыхания, улучшают сон, аппетит, настроение ребенка.

11. К средствам АФК относятся физические упражнения, естественно-средовые (природные) и гигиенические факторы. Физическое упражнение является основным специфическим средством, с помощью которого достигается направленное воздействие на занимающегося, решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные и профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи. Работникам тяжелого физического труда лучше использовать преимущественно средства, направленные на расслабление (дыхательная гимнастика, плавание, стретчинг), работникам легкого физического труда рекомендована средняя и разнонаправленная физическая активность.

12. Спортивный коллектив представляет собой группу, занимающуюся учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью в специфических условиях отдельных видов спорта. Его формирование подчинено общим закономерностям становления коллектива. Спортивный коллектив проходит стадии первоначального сплочения, складывающегося общественного мнения и при благоприятных условиях – превращения в инструмент индивидуального развития входящих в него членов. Основным “пусковым” механизмом формирования коллектива является перспектива, или “завтрашняя радость”. Сочетание близких, средних и дальних перспектив и есть не что иное, как система перспективных линий, включающая перспективы личного плана и общественного назначения. В спортивном коллективе должны быть все виды перспектив, только тогда жизнь занимающихся будет идти организованно, поступательно и ритмично. Вместе с развитием коллектива меняется и характер перспектив. Перспективы общественные, как продукт воспитания, теснят личные перспективы.

13. Социально-психологическая адаптация означает интеграцию личности со студенческой средой, принятие ее ценностей, норм, стандартов поведения и т.п. Это накладывает на личность отпечаток, определяет изменение направленности потребностей. По укреплению межличностных отношений студент активно включается в деятельность коллектива учебной группы. Физкультурная деятельность является благоприятной средой для формирования культуры общения, вне которых человек не может существовать. Физкультурная деятельность (особенно групповая) обладает всеми признаками психокоррекционных методов (облегчение выражения эмоций; порождение ощущения принадлежности к группе; обязательность самораскрытия; опробование новых видов поведения; санкционированное групповое осуществление межличностных сравнений и разделение с назначенным лидером ответственности за руководство группой). Спортивная команда, учебно-тренировочная группа является малой группой, в которой участники находят новых друзей, учатся выстраивать социальные отношения. Более того, занятия

физической культурой и спортом являются социально приемлемым вариантом регулирования агрессии у молодёжи.

14. Можно выделить две группы причин травматизма. Причины методического характера: неправильная организация и методика проведения учебно-тренировочных занятий; выполнение сложных, незнакомых упражнений; занятие без разминки или недостаточной разминки; отсутствие сосредоточенности и внимания у занимающихся. Причины организационного характера: отсутствие должной квалификации у учителя; проведение занятия без преподавателя; нарушение правил содержания мест занятий и условий безопасности; неудовлетворительная воспитательная работа со спортсменами; нарушение правил врачебного контроля; неблагоприятные метеорологические условия.

15. В целях безопасности занятий по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения преподавателя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метящего (при метании левой рукой — слева);
- не находиться в зоне броска;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

16. Физическое самосовершенствование понимается как процесс целенаправленной, сознательной, планомерной работы над собой, ориентированный на формирование физической культуры личности. Он включает совокупность приемов и видов деятельности, определяющих и регулирующих эмоционально окрашенную, действенную позицию личности в отношении своего здоровья, психофизического состояния, физического совершенствования и образования. Для самовоспитания нужна воля, хотя она сама формируется и закрепляется в работе, преодолении трудностей, стоящих на пути к цели. Оно может быть сопряжено с другими видами самовоспитания - нравственным, интеллектуальным, трудовым, эстетическим и др.

17. Военно-патриотическая игра «ЗАРНИЦА» проводится с целью: привлечения детей и подростков к здоровому образу жизни, занятиями военно-прикладными видами спорта; воспитания у детей и подростков чувства патриотизма, товарищества, ответственности; психологической подготовки к преодолению трудностей, выработка навыков действия в экстремальных ситуациях; формирования всесторонне гармонично развитой личности. Обычно играющие в «Зарницу» участники делятся на две команды, арбитра и нескольких нейтральных наблюдающих. Затем, пока команды вырабатывают тактику, арбитр определяет местоположение баз обеих лагерей противников; меткой базы является какой-то достаточно заметный предмет, например, флаг. Целью обеих команд является захват флага противника. У каждого из участвующих есть индикатор жизни/здоровья — погоны: каждому человеку наклеиваются или пришиваются по два погона на плечи; у капитана их четыре. Для того, чтобы «убить» человека, надо сорвать с него погоны; если сорвана только половина, то человек не может бегать и просто ходит. Чаще всего победитель определялся по сумме набранных им баллов: за захват флагов и уничтожение противников баллы начисляются, за нечестную игру уменьшаются. Иногда победителем считали первого, добывшего флаг противника.

18. Инициатором создания всесоюзного комплекса готов к труду и обороне выступила комсомольская организация. 24 мая 1930 года газета «Комсомольская правда» напечатала

обращение, в котором предлагалось установить всесоюзные испытания на право получения значка «Готов к труду и обороне». 11 марта 1931 года утвержден проект комплекса ГТО. Цель - повышение уровня физического воспитания. В 1991 году в связи с распадом СССР, комплекс был исключен из образовательных программ. В 2014 году возрождение ГТО. С 1 сентября 2014 года на основании Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 был введен в действие Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО). Целями ВФСК ГТО являются укрепление здоровья, гармоничное и всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма. Систематические занятия по подготовке и сдаче норм комплекса ГТО, особенно учащейся молодежи, позволяют постепенно приобщаться к физической культуре и спорту, подниматься по ступенькам спортивного мастерства. ГТО — это не просто часть культурного наследия нации, это предмет ее гордости и действенное средство приобщения молодежи к духовным традициям своего народа.

19. В число основных символов Олимпийских игр входят олимпийские кольца, флаг, эмблема, клятва, девиз, гимн и олимпийский огонь с его эстафетой. Олимпийский символ представляет собой пять разноцветных переплетенных колец. Был предложен в 1913 году французом Пьером де Кубертенем, являвшимся инициатором проведения современных Олимпийских игр. Символ олицетворяет единство пяти континентов и встречу атлетов со всего мира во время Игр. Флаг Олимпийских игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время игр. Олимпийский девиз состоит из трех латинских слов – Citius, Altius, Fortius. Дословно это значит «Быстрее, выше, храбрее». Однако более распространенным является перевод «Быстрее, выше, сильнее».

20. За всю историю наша национальная команда завоевала 97 золотых, 92 серебряных и 102 бронзовых медалей в лёгкой атлетике на Олимпийских играх. Самыми титулованными спортсменами являются Виктор Санеев, Тамара Пресс и Ольга Брызгина — в активе каждого по три золотые медали и одной серебряной.

Если учитывать выступления только сборной России, то начиная с 1996 года российские легкоатлеты завоевали 26 золотых, 26 серебряных и 25 бронзовых медалей. Самой титулованной легкоатлеткой за новейшую историю России является Елена Исинбаева — два золота и одна бронза.

21. Динамометрия – метод измерения силы сокращения различных мышечных групп. Данным методом измеряют обычно мышечную силу кисти, рук, ног, туловища. Индекс массы тела позволяет оценить соответствие веса росту человека, и показывает нормальный ли у вас вес: недостаточный или избыточный. Индекс Соловьева – это показатель, позволяющий определить тип телосложения, он равен обхвату запястья в сантиметрах. Также для оценки телосложения важны рост сидя и стоя, масса тела, обхват талии, окружность грудной клетки.

22. Функциональная проба - способ определения степени влияния на организм дозированной физической нагрузки. К функциональным пробам относятся: проба Мартинэ –Кушелевского, проба Котова – Дешина, проба Руфье, Гарвардский степ – тест, проба Штанге, проба Генче, ортостатические пробы (изменение положение тела). Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Оценка физических качеств – контрольные тесты по каждой физической способности (сила, быстрота, гибкость, выносливость, координация). Например, выносливость – бег на длинные дистанции, скорость – на короткие (до 100 м).

23. Астенический (тонкокостный) тип - продольные размеры тела преобладают над поперечными. Для данного типа характерна хрупкая и утонченная фигура. У астеников узкие плечи и грудная клетка, длинные тонкие ноги и руки, тонкие кости, угловатые контуры тела и слабовыраженные мышцы. Нормостенический тип (средняя толщина кости) - пропорциональные размеры тела и правильное их соотношение. У нормостеников, как правило, хорошо развита мускулатура. Они имеют средний рост, крепкий скелет, гармоничную длину конечностей и в меру широкую грудную клетку. Люди с

нормостеническим типом телосложения составляют большинство. Гиперстенический (ширококостный) тип - поперечные размеры тела больше, чем у нормостеников и астеников. Гиперстеники имеют сравнительно низкий рост и плотное телосложение. У них в основном короткие конечности и шея, широкие грудная клетка и бедра, крепкий скелет.

24. К таким средствам относятся: рациональное питание, витаминные и фармакологические препараты, физиотерапевтические и бальнеологические средства. Применение средств позволяет лучше переносить тренировочные и соревновательные нагрузки, повышает работоспособность, ведет к быстрому восстановлению затраченных энергоресурсов, активизации белкового синтеза, повышению напряженности учебно-тренировочного процесса за счет сокращения времени восстановления между отдельными тренировками.

25. Физические упражнения стимулируют физиологические процессы в организме через нервный и гуморальный механизмы. Мышечная деятельность повышает тонус ЦНС, изменяет функцию внутренних органов и особенно системы кровообращения и дыхания по механизму моторно-висцеральных рефлексов. Усиливаются воздействия на мышцу сердца, сосудистую систему. Физические упражнения обеспечивают более совершенную легочную вентиляцию. Физические упражнения: - стимулируют обмен веществ, тканевый обмен, эндокринную систему; - повышая иммунобиологические свойства, ферментативную активность, способствуют устойчивости организма к заболеваниям; - положительно влияют на психоэмоциональную сферу, - улучшают настроение; - оказывают на организм тонизирующее, трофическое, нормализующее влияние и формируют компенсаторные функции.

26. Наука, изучающая форму и строение человеческого организма и составляющих его органов и систем и исследующая закономерности развития этого строения в связи с функцией и окружающей организм средой. Анатомия человека — одна из фундаментальных дисциплин в системе медицинского и биологического образования, тесно связанная с такими отделившимися от неё дисциплинами, как антропология и физиология человека, а также сравнительной анатомией, эволюционным учением и генетикой.

27. Занятия физкультурой и спортом способствуют формированию скелета. В местах, где прикрепляются сухожилия мышц, образуются костные шероховатости, бугры, гребни. Кость растет усиленно в тех направлениях, в которых она испытывает большее натяжение или сжатие. Чем сильнее развиваются мышцы тела, тем прочнее становятся кости скелета. При работе любого органа в него поступает больше крови, чем во время покоя. Чем большую работу совершают мышечные волокна, тем больше питательных веществ и кислорода приносит кровь. При регулярной физической работе, занятиях физкультурой и спортом мышечные волокна растут быстрее и утолщаются, человек становится сильнее.

28. Вызвать бригаду скорой медицинской помощи или обратиться в травмпункт по возможности. Зафиксировать поврежденную конечность подручными средствами – сделать шину. Рекомендуется приложить холод в предполагаемом месте перелома, чтобы уменьшить образование отека. Дождаться прибытия бригады скорой медицинской помощи, для транспортировки человека в травмпункт.

29. Выявление неблагоприятных факторов внешней среды основывается на диагностике, определении факторов риска физико-химического, инфекционного, биогенного или иного характера. Они могут вызвать патологические изменения в организме, которые, в свою очередь, являются эндоэкологическими патогенными факторами, резко отрицательно сказывающимися на физическом состоянии организма, работоспособности и т. д., что приводит к снижению спортивных результатов, в отдельных случаях к хроническим профессиональным заболеваниям. Но воздействие экологических факторов на организм человека не всегда является негативным. Некоторые факторы напротив, могут принести положительные последствия. Например, умеренное воздействие ультрафиолетовых лучей, свежий воздух – помогают укрепить организм человека. Важно знать о том, что может нанести вред организму и как этого избежать.

30. Основным признаком живого организма - обмен веществ и энергии. Организм потребляет энергию в виде энергетически богатых пищевых веществ и путем химических превращений преобразует ее преимущественно в тепло и, частично, в механическую энергию. Наиболее доступным источником энергии являются углеводы. Углеводы поступают в организм с растительной и частично с животной пищей, они принимают непосредственное участие в энергообмене. Жиры выполняют множество важных функций в организме: являются неотъемлемым компонентом клеточных мембран и нервных волокон; являются основным источником энергии, обеспечивают организм до 70 % энергии в состоянии покоя; окутывают основные органы тела; из холестерина образуются все стероидные гормоны: обеспечивают усвоение жирорастворимых витаминов и транспортируют их по всему организму; подкожный слой жира обеспечивает сохранение тепла в организме. Белки выполняют следующие функции: пластическую, обменную, ферментативную, гормональную, обеспечение возникновения и распространения возбуждения, сократительную, транспортную и другие.

31. Одним из способов регулирования уровня работоспособности являются средства физической культуры. Утренняя гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня в утренние часы после пробуждения от сна. В комплексы необходимо включать упражнения на все группы мышц, упражнения на гибкость и дыхательные упражнения. Физкультурная пауза проводится для снижения утомления в процессе умственной деятельности. Она состоит из 5-7 упражнений и проводится от 5 до 10 минут в период начинающегося утомления. Физкультминутка состоит из 2-3 упражнений, выполняемых в течение 1-2 минут. Микропаузы активного отдыха являются самой короткой формой физической культуры в режиме учебного труда студентов, длительность, которой 20-30 секунд. В микропаузах используются мышечные напряжения динамического, а чаще изометрического (без движения) характера, расслабление мышц, движения головой, глазами, дыхательные упражнения, ходьба.

32. Умственная деятельность вызывает определенное нервно-эмоциональное и психофизическое напряжение. Длительное нервно-эмоциональное напряжение без отдыха приводит к изменениям со стороны физиологических функций, выражается это в ухудшении функционального состояния организма. Возникают условия для повышенной утомляемости, снижения работоспособности не только физической, но и умственной. Под влиянием умственной работы психические функции (внимание, память, восприятие, скорость реагирования) претерпевают фазные изменения: в начале работы изменяются в сторону улучшения, затем умственная нагрузка оказывает угнетающее влияние на психическую деятельность, выражающееся в том, что количественные и качественные показатели работоспособности падают, снижается лабильность зрительного анализатора, ухудшаются функции внимания, памяти, восприятия, что проявляется большим числом ошибок. Увеличивается время реакции на простые и сложные сенсомоторные реакции.

33. Спорт — это собственно соревновательная деятельность и специальная подготовка к ней. Физическая культура в определенном отношении шире спорта: она включает в себя не только большую (преобладающую) часть спорта, но и ряд других, явно отличающихся от нее компонентов (значительная часть школьной физической культуры, входящая в содержание общего физического образования; производственная физическая культура, включенная в систему научной организации труда; лечебная физическая культура; гигиеническая - повседневно-бытовая гимнастика и др.). С другой стороны, спорт относится не только к физической культуре. В принципе видом спорта может стать любой вид деятельности, совершенствующий человеческие способности, если он оформляется как предмет спортивного состязания и функционирует по законам спортивного совершенствования.

34. Легкая атлетика включает в себя пять видов упражнений: ходьба, бег, прыжки, метание снарядов и различные виды многоборий. Все правила легкой атлетики утверждены международной организацией легкой атлетики АИИФ. К соревнованиям по легкой атлетике допускаются здоровые люди, достигшего определенного возраста. Для коротких



и средних дистанций существует градация: четверть финала, полуфинал и финал. Длинные дистанции, спортивная ходьба и кросс имеют только финал. При подсчете соревнований на время учитывается скорость, с которой преодолел дистанцию спортсмен. Также баллы судья начисляет за технически правильное выполнение элементов (прыжки, метание). Помимо требований к спортсмену, тщательно проверяются места проведения соревнований. Дорожки и площадки должны быть безопасными. Поверхности не должны быть скользкими, не должны иметь лишних предметов.

35. Самоконтроль – это регулярное наблюдение за состоянием своего здоровья и физического развития и их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля нужен для отслеживания развития функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, для умелого управления своим самочувствием и настроением. В дневник самоконтроля записываются данные о весе своего тела, частоте пульса до и после тренировки и соревнований, силе мышц рук, самочувствии, сне, аппетите и т.д.

Утомление – это функциональное состояние, временно возникающее под влиянием продолжительной и интенсивной работы и приводящее к снижению ее эффективности. Утомление наступает при физической и умственной деятельности. Восстановление – процесс, происходящий в организме после прекращения работы и заключающийся в постепенном переходе физиологических и биохимических функций к исходному состоянию. Рационально сочетать нагрузки и отдых необходимо для того, чтобы сохранить и развить активность восстановительных процессов. Дополнительными средствами восстановления могут быть факторы гигиены, питания, массаж, биологически активные вещества (витамины). Главный критерий положительной динамики восстановительных процессов – готовность к повторной деятельности, а наиболее объективным показателем восстановления работоспособности служит максимальный объем повторной работы.

36. К внешним признакам утомления относят изменение цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений. Если нагрузка очень большая, то наблюдается чрезмерное покраснение тела, посинение кожи вокруг губ, обильное потоотделение, появляется одышка, нарушается координация движений. При появлении этих неблагоприятных признаков надо прекратить выполнение упражнений и отдохнуть.

37. Способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью. Уровень развития быстроты в первую очередь определяется функциональными характеристиками центральной нервной системы и периферического звена нервно-мышечного аппарата ребенка: подвижностью нервных процессов, скоростью, силой и частотой нервных импульсов, соотношением быстрых и медленных мышечных волокон. Теорией и практикой определены три методических условия, без соблюдения которых нельзя успешно развивать данное физическое качество. Первое способ осуществления скоростных упражнений должен позволять выполнить их в максимальном темпе. Второе, выполняемое упражнение должно быть предварительно хорошо освоено. Третье: прекращение скоростных упражнений в момент появления первых признаков утомления.

38. Важнейшее физическое качество, выражающееся в способности противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности и проявляющееся в профессиональной, спортивной практике. Выносливость играет важную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья, в спортивной деятельности служит предпосылкой развития других физических качеств. В качестве основных средств развития выносливости используются, как правило, физические упражнения и их комплексы, характерными признаками которых являются: активное функционирование большинства или всех крупных звеньев опорно-двигательной системы человека, сравнительно значительная суммарная продолжительность работы, умеренная, большая, но не максимальная интенсивность.

39. Способность быстро, точно, целесообразно, экономно решать двигательные задачи. Ловкость выражается в умениях быстро овладевать новыми движениями, точно дифференцировать различные характеристики движений и управлять ими, импровизировать в процессе двигательной деятельности в соответствии с изменяющейся обстановкой. Ловкость можно развить многими способами, начиная с таких упражнений, как челночный бег, приставные и перекрестные шаги в сторону и тренировка изменения направления движения. Сначала упражнения надо выполнять на субмаксимальной скорости, чтобы спортсмен мог заучить движения и отработать правильную технику. По мере появления навыка скорость постепенно увеличивают, приближая ее к реальной игровой ситуации.

40. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Мышечная сила зависит от нескольких факторов. Основной из них — физиологический поперечник мышц. Практически это означает, что чем мышца толще, тем большее напряжение она может развить. Однако не всегда бывает так, поскольку сила мышцы зависит и от другого фактора — нервной регуляции, осуществляемой соответствующими отделами коры больших полушарий головного мозга. Средствами развития силы являются физические упражнения с повышенным отягощением (сопротивлением): упражнения с весом внешних предметов, например, как: гири, гантели, штанга и т.д.); упражнения с преодолением собственного веса тела (подтягивание в висе, отжимание в упоре, удержание равновесия в упоре, в висе и т.д.); упражнения с использованием спортивных тренажеров; бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.); упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, фитомячи и т.д.). По своему характеру все упражнения, способствующие развитию силы, подразделяются на основные группы: общего, регионального и локального воздействия на мышечные массивы. К упражнениям общего воздействия относятся те, при выполнении которых в работе участвуют не менее  $\frac{2}{3}$  общего объема мышц, регионального от  $\frac{1}{3}$  до  $\frac{2}{3}$ , локального менее  $\frac{1}{3}$  всех мышц.

41. Характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой. Это физическое качество необходимо развивать с самого раннего детства и систематически. Если выполнять только силовые упражнения, то способность мышц к растягиванию уменьшается. И, наоборот, постоянное растягивание мышц (при исключении мощных сокращений) ослабляет их. Поэтому в ходе тренировочного занятия следует предпочитать частое чередование упражнений на гибкость с силовыми упражнениями. Для развития гибкости используются различные приемы: применение повторных пружинящих движений, повышающих интенсивность растягивания; выполнение движений по возможно большей амплитуде; использование инерции движения какой-либо части тела; использование дополнительной внешней опоры: захваты руками за рейку гимнастической стенки или отдельной части тела с последующим притягиванием одной части тела к другой; применение активной помощи партнера.

42. Физкультурные минутки – это кратковременные сеансы физических упражнений, используемые в качестве активного отдыха для поддержания работоспособности человека. Их цель – снятие утомления, повышения продуктивности умственной работы, активизация двигательных функций при однообразных статических положениях, предупреждения нарушения осанки. Проводится физкультминутка в течение 1-2 мин. Она усиливает обмен веществ в организме, улучшает осанку, повышает внимание. В подборе упражнений для физкультминутки необходимо руководствоваться следующими моментами: упражнения должны в основном охватывать крупные мышечные группы и быть простыми по выполнению. Наиболее целесообразно проводить их, когда появляются первые признаки утомления: нарушается внимание, снижается активность и т.п. Упражнения выполняются сидя и стоя. Каждый комплекс состоит, как правило, из 3-5 упражнений, повторяемых по 4-6 раз. Рекомендуется в комплексах использовать потягивание, полунаклоны и наклоны, прогибания туловища, полуприседы и приседы с различными движениями руками.

43. Работоспособность - это способность человека выполнять определенные задачи или работу с необходимой эффективностью и качеством в течение определенного времени. Она зависит от множества факторов, которые можно разделить на несколько групп: Физиологические факторы: возраст, пол, физическое состояние, уровень здоровья, режим питания, качество и продолжительность сна, уровень физической активности, особенности обмена веществ и т.д. Психологические факторы: мотивация, интерес к работе, эмоциональное состояние, уровень стресса, усталость, индивидуальные особенности нервной системы и т. д. Социальные факторы: взаимоотношения в коллективе, взаимоотношения с руководством, поддержка со стороны коллег и близких и т.д. Организационные факторы: условия труда, эргономичность рабочего места, уровень шума и освещения на рабочем месте, степень автоматизации и механизации труда, график работы и т.п. Внешние факторы: погодные условия, экология, уровень преступности и безопасности в районе проживания и работы, уровень социальной поддержки и социальной защиты и т. п.

44. Для устранения отрицательных последствий от длительного пребывания в сидячем положении рекомендуется соблюдать следующие правила: сидеть неподвижно не более 20 минут, держать спину и шею ровно, регулярно делать физкультминутки и физкультурные паузы, чаще вставать и ходить, подбирать стол и стул под рост, после рабочего или учебного дня принимать положение лежа с поднятыми ногами под углом 45 градусов.

45. Решив заниматься физкультурой, необходимо завести дневник самоконтроля, в который заносятся результаты простых и доступных методов наблюдения. Объективных (антропометрические измерения) и субъективных (такие показатели, как сон, аппетит, самочувствие, болевые ощущения, работоспособность, нарушение режима, вес, пульс, результаты простейших функциональных проб и другие). Врачебный контроль- это комплексное медицинское обследование физического развития и функциональной подготовленности занимающихся физической культурой и спортом. Он направлен на изучение состояния здоровья и влияния на организм регулярных физических нагрузок. Основная форма врачебного контроля- врачебное обследование. Периодичность врачебного контроля или осмотра зависит от квалификации, а так же от видов спорта. Студенты проходят врачебный осмотр в начале учебного года, спортсмены- 2 раза в год.

46. Александр Дитятин - советский гимнаст, многократный олимпийский медалист, включая золотую медаль в командном первенстве на Олимпийских играх 1980 года в Москве. Константин Степанов - российский гимнаст, двукратный олимпийский чемпион, победитель командного первенства и призер в множестве индивидуальных упражнений на Олимпийских играх 1996 года в Атланте. Елена Шушунова - советская и российская гимнастка, легенда мировой гимнастики, олимпийская чемпионка 1988 года в Сеуле. Она также выиграла множество других медалей на Олимпийских играх и чемпионатах мира. Александр Артемев - российский гимнаст, заслуженный мастер спорта, многократный призер чемпионатов Европы и многих других соревнований. Дарья Дмитриева - российская гимнастка, олимпийская чемпионка, победительница чемпионата Европы и многих других соревнований.

47. Спортивная гимнастика подразделяется на различные категории по полу, возрасту и уровню подготовки: мужская и женская, juniors и взрослые, начинающие и профессионалы. Проводятся соревнования по различным упражнениям, таким как прыжки, брусья, балансировка на бревне, упражнения на кольцах, партер. Команда судей оценивает выступление гимнаста по различным критериям. Оценка состоит из двух частей: оценка за технику и оценка за хореографию. Гимнаст должен соответствовать установленным правилам, таким как правильная форма выполнения элементов, включение обязательных элементов в упражнение и допустимое время выполнения. Художественная гимнастика проводится в различных возрастных категориях, включая детские, юниорские и взрослые, а также в различных уровнях подготовки. В художественной гимнастике выступающие представляют вольные упражнения, включающие элегантную хореографию, акробатические элементы и работу с различными гимнастическими аппаратами, такими как

обруч, мяч, лента, булавы. Судьи оценивают выполнение элементов, хореографию, музыкальность и общее впечатление, уровень сложности и качество исполнения элементов.

48. Общие требования безопасности: занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви; обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены; упражнения выполнять только по команде преподавателя; при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая; при выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся; при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений; выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся; выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

49. Мужская сборная России (призеры):

- 2012 год, Лондон: серебряная медаль

- Иванов Андрей - Фридзон Алексей - Хриappa Виктор - Понкрашов Сергей - Каун Михаил - и другие члены команды

- 1972 год, Мюнхен: бронзовая медаль

- Игнатъев Игорь - Акуленко Анатолий - Засадинский Валентин - и другие члены команды

Женская сборная России (призеры):

- 2004 год, Афины: серебряная медаль - Штарова Наталья - Орлова Ирина - Рыбакина Елена - и другие члены команды

- 1992 год, Барселона: бронзовая медаль

- Панина Инна - Шипилова Ольга - Фомина Елена - и другие члены команды

Мужская сборная СССР (чемпионы):

- 1976 год, Монреаль

- Тихоненко Михаил - Бельов Анатолий - Кменев Владимир - и другие члены команды

50. Игра проводится между двумя командами, каждая из которых состоит из пяти игроков на поле и нескольких запасных. Цель каждой команды - забросить мяч в корзину противника и предотвратить его забрасывание в свою собственную корзину. Игра состоит из 4 четвертей по 10 минут. При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Игроки могут передвигаться по площадке, отскакивая, катая или бросая мяч. Команда засчитывает очки, когда мяч пересекает кольцо противника и попадает в сетку. Судьи могут назначать персональные фолы, когда игрок препятствует своему противнику неправильным способом. После определенного количества фолов игрок может быть исключен из игры. Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

51. Учащиеся должны знать, что: - запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения; без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо; категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит; не бить по мячу кулаком или ладонью; избегать столкновений; не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче; не передавать мяч резко с близкого расстояния; не передавать мяч, если его не видит партнер; не передавать мяч в ноги, живот, колени; не отбирать мяч со спины. Во время игры: не толкать в спину и локтями; не отнимать мяч вдвоем; не блокировать; не ставить подножек; не бить по рукам; необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

52. Александр Субботин - чемпион Олимпийских игр 2012 года в Лондоне в составе мужской национальной команды России. Дмитрий Мусерский - серебряный призер

Олимпийских игр 2012 года в Лондоне в составе мужской национальной команды России. Сергей Тетюхин - двукратный серебряный призер Олимпийских игр: 2000 год в Сиднее и 2012 год в Лондоне в составе мужской национальной команды России. Владимир Грибков и Дмитрий Фомин - чемпионы Олимпийских игр 2012 года в Лондоне в составе мужской национальной команды России. Евгений Сытин - серебряный призер Олимпийских игр 2000 года в Сиднее в составе мужской национальной команды России. Ярослав Кашкев - серебряный призер Олимпийских игр 2000 года в Сиднее в составе мужской национальной команды России. Илья Волков - серебряный призер Олимпийских игр 2000 года в Сиднее в составе мужской национальной команды России. Екатерина Гамова - серебряный призер Олимпийских игр 2008 года в Пекине в составе женской национальной команды России. Светлана Федулова и Евгения Ильиных - серебряные призеры Олимпийских игр 2004 года в Афинах в составе женской национальной команды России.

53. Две команды, каждая из которых состоит из шести игроков, соревнуются друг с другом на площадке. Цель каждой команды - забросить мяч через сетку на сторону соперника и предотвратить его падение в свою сторону. Поле разделено на две равные части с помощью сетки, находящейся на высоте 2,43 м для мужской игры и 2,24 м для женской игры. Игра начинается с подачи одного из игроков, выполняющего удар сверху или снизу, с защиты или с атаки. Подача должна выполняться за линией задней границы площадки и пересекать сетку. Для победы в партии команде нужно набрать 25 очков. Если счет 24:24, сет будет идти до того момента, пока одной из команд не удастся получить преимущество в два очка. Для победы в матче команде нужно выиграть три сета. Если встреча переходит в пятую партию, то она идет до 15 очков с обязательным условием: преимущество одной из команд как минимум в два очка

54. Учащийся обязан: надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой; перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминающих упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений); перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде руководителя занятий. Строго выполнять правила подвижной игры. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы. Внимательно слушать и выполнять команды руководителя занятий.

### **5.1. Темы докладов:**

#### **1. Ключевые положения:**

- дать определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- перечислить и раскрыть основные компоненты здорового образа жизни (рациональное питание, физическая активность, закаливание личная гигиена, режим дня, отказ от вредных привычек);
- раскрыть факторы, влияющие на здоровье (генетические, экологические, медицинские, условия и образ жизни).

#### **2. Ключевые положения:**

- дать определение понятию «здоровый образ жизни»;
- раскрыть роль физической культуры в сохранении и укреплении здоровья;
- ходьба как составляющая здорового образа жизни, польза для здоровья, влияние на организм;
- раскрыть особенности занятий ходьбой.

#### **3. Ключевые положения:**

- раскрыть значение физической культуры в общекультурной и профессиональной подготовке студентов;
- перечислить цели и задачи физической культуры в профессиональной подготовке;

- содержание структуры физической культуры личности;
- раскрыть физическую культуру как условие и предпосылку эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

4. Ключевые положения:

- отразить взаимосвязь физической культуры и спорта с состоянием здоровья;
- раскрыть влияние физической активности на организм человека;
- дать определение понятию «физическое самосовершенствование»;
- перечислить и описать формы физического самосовершенствования.

5. Ключевые положения:

- раскрыть основные этапы возникновения и развития комплекса «ГТО»;
- обозначить предпосылки возникновения комплекса «ГТО»;
- перечислить основные изменения и обновления комплекса «ГТО»;
- история возрождения комплекса «ГТО» в Российской Федерации.

6. Ключевые положения:

- перечислить цели и задачи комплекса «ГТО»;
- раскрыть значение комплекса «ГТО» в физическом воспитании;
- знаки отличия;
- назвать количество ступеней, перечислить основные тесты комплекса «ГТО» (обязательные и по выбору).

**5.3. Задания для составления комплекса упражнений:**

1. Комплекс должен состоять из нескольких станций (3-5) с разными упражнениями, которые будут повторяться по кругу через заданный промежуток времени. Количество кругов может быть от 2 до 4. Упражнения должны быть направлены на развитие выносливости и скоростно-силовых качеств. Примеры используемых упражнений: различные прыжки, бег на месте, метания, приседания, броски, выпады, приседания, беговые упражнения, прыжки через скакалку, махи, зашагивания, подскоки и т.д.

2. При воспитании гибкости, ведущим является многократное повторение специальных активных, пассивных и статических упражнений. При работе по развитию гибкости использую маховые пружинистые движения, статические упражнения. При выполнении таких упражнений нужно ставить конкретные задания: достать до определенного предмета, коснуться поверхности, поднять ногу максимально высоко и т.д. Комплекс должен состоять из 6-8 упражнений и включать в себя махи ногами, наклоны сидя и стоя в различных направлениях, глубокие выпады, сгибание и разгибание ног и рук, растяжку мышц рук и груди, различные шпагаты, растяжку мышц шеи, прогибы.

3. Комплекс должен состоять из 6-8 специальных упражнений, направленных на повышение работоспособности и снятие утомления. Комплекс упражнений подбирается с учетом рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда. Включаются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, зрительная гимнастика, упражнения для мышц спины и шеи. Обязательно должны быть использованы различные движения головой, упражнения на раскрытие грудного отдела позвоночника и профилактики нарушений осанки, повороты туловищем, наклоны, встряхивания конечностями.

4. Комплекс должен состоять из 6-8 упражнений и включать в себя упражнения, направленные на растяжение грудных мышц и укрепление мышц спины. Примеры упражнений: растягивание грудных мышц, «замок» из рук за спиной с последующим

подъемом рук, сведение лопаток стоя или в наклоне, повороты туловища, наклоны туловища в различных направлениях, разгибание грудного отдела позвоночника сидя или лежа и т.д.

5. Комплекс должен состоять из 10 упражнений и включать в себя по 2-3 упражнения на каждую мышечную группу (мышцы ног, рук, спины и живота). Упражнения для развитие силовых качеств могут быть с использованием собственного веса или с использованием дополнительных отягощений (гантели, бодибары, медболы, эспандеры, гири). Примеры упражнений: отжимания, подтягивания, приседания, выпады, подъем туловища из положения лежа, различные тяги с отягощениями, жимы, наклоны и т.д.

6. Комплекс должен состоять из 6-8 упражнений с использованием баскетбольных мячей. Упражнения с мячами можно сочетать с другими движениями (бег, прыжки, перемещение в стойке). Должны быть использованы различные виды бросков и передач: одной и двумя руками, от груди, от плеча, из-за головы, с отскоком от пола, на различном расстоянии, в движении и на месте, с сопротивлением противника и без.

7. Комплекс должен состоять из 6-8 специальных упражнений, направленных на повышение работоспособности и снятие утомления. Комплекс упражнений подбирается с учетом рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда. Включаются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, зрительная гимнастика, упражнения для мышц спины и шеи. Обязательно должны быть использованы различные движения головой, упражнения на раскрытие грудного отдела позвоночника и профилактики нарушений осанки, повороты туловищем, наклоны, встряхивания конечностями.

8. Комплекс должен состоять из 6-8 упражнений с использованием волейбольных мячей. Упражнения на развитие координации включают в себя постоянное изменение положение тела в пространстве (повороты, наклоны, бег), упражнения на баланс и равновесие, упражнение на скорость реакции. Обязательно включаются следующие упражнения: верхняя и нижняя передачи самостоятельно и в парах, нападающие удары, различные подачи, броски и ловля мяча на месте и в движении.

#### **5.4. Словарь терминов:**

1. Вис – это положение занимающегося на снаряде, при котором плечи находятся ниже точек хвата.
2. Мост – дугообразное, максимально прогнутое положение тела спиной к опоре.
3. Сед – это сидячее положение гимнаста на полу, матах или снарядах с прямыми ногами.
4. Упор – положение занимающегося, в котором его плечи выше точек опоры.
5. Мах – свободное, широкое движение к.-л. частью тела (ногой, рукой) или всем телом вокруг точек упора или вися на гимнастическом снаряде.
6. Кувырок – это вращение тела с последовательным касанием опоры и переворотом через голову.
7. Стойка – вертикальное положение гимнаста ногами кверху с опорой какой-либо частью тела.
8. Равновесие – это различные статические положения на полу или гимнастических снарядах, когда гимнаст опирается одной ногой или рукой (как правило, на уменьшенной площади опоры).

#### **5.5. Дневник самоконтроля:**

Используя данную форму дневника, необходимо отмечать результаты наблюдения за самочувствием, сном (в часах), аппетитом, пульсом (в ударах в минуту), весом (в

килограммах), тренировочными нагрузками, нарушениями режима (сон, качество еды, вредные привычки), болевыми ощущениями и спортивными результатами. Показатели необходимо фиксировать каждый день. Для оценки показателей можно использовать шкалу от 1 до 5, где 1 – это наименьшая степень выражения, а 5 – максимальная. Тренировочные нагрузки и спортивные результаты фиксируются в нагрузке и её параметрах (например, тренировочные нагрузки – бег 1 км, спортивные результаты – бег 1 км за 5 минут).

### **5.6. Задания для оценивания техники изученных умений:**

1. Эстафетную палочку нельзя перебрасывать — только переключать из руки в руку, а именно из правой — в левую, а затем наоборот; разогнаться перед получением палочки можно за 10 метров перед входом в зону передачи; упавшую палочку может поднять только тот, из чьей руки она выпала; добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

2. Малый мяч удерживается, не прижимаемый к ладони, фалангами пальцев метательной руки. Указательный, средний и безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Перед началом разбега метатель держит снаряд над плечом в согнутой руке. Разбег выполняется обычным беговым шагом с оптимальной скоростью, его длина преодолевается за 6 —12 беговых шагов. Попадая на контрольную отметку левой ногой, метатель безостановочно выполняет первый шаг правой. Одновременно начинается поворот плеч направо и постепенное отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Левая рука, согнувшись в локтевом суставе, движется вперед. Второй шаг, выполненный левой ногой, сопровождается дальнейшим поворотом оси плеч направо почти до угла 90° от и. п. и полным выпрямлением правой руки со снарядом. Кисть руки со снарядом располагается немного выше одноименного плеча. Для поддержания скорости рекомендуется удерживать вертикальное положение туловища. После второго шага заканчивается процесс отведения снаряда. Третий шаг называется скрестным. Скрестный шаг выполняется путем активного сведения бедер и проталкивания левой ногой, что придает дополнительное ускорение нижним звеньям тела метателя и выводит ось таза вперед по отношению к оси плеч. Туловище при выполнении данного шага отклоняется назад, и плечи увеличивают поворот вправо. Заканчивая скрестный шаг, стопа правой ноги ставится с внешнего свода на пятку с последующим перекатом на носок. Левая нога в этот момент выносится вперед и завершает разбег (шаг четвертый). Выпрямив правую ногу и повернув правую часть таза вперед, метатель, осуществляя «тягу» снаряда, выходит грудью вперед, выводит правый локоть вперед-вверх и переходит в положение «натянутого лука». Далее, путем сокращения предварительно растянутых мышц и использования инерции системы «метатель-снаряд», происходит разгибание туловища и движение грудью вперед. Выпуск снаряда заканчивается хлестообразным движением предплечья и кисти правой руки. Рука со снарядом проходит над плечом. Левая нога в момент броска стопорит движение и полностью выпрямляется. Все элементы финального усилия выполняются как единое движение.

3. Присед: из и.п. стойка ноги врозь выполнить сгибание ног и опуститься вниз до угла в коленях 90 градусов, сохраняя нейтральное положение позвоночника. Стопы полностью прижаты к полу, пятки не отрываются от пола, колени не сводятся, спина остается ровной, грудь расправлена, вес тела равномерно распределен на всю стопу.

Сгибание-разгибание рук в упоре лежа: выполняются из исходного положения упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, надо коснуться грудью пола или контактной платформ. Затем, разгибая руки,



вернуться в исходное положение. Руки должны разгибаться равномерно, туловище сохраняет прямое положение, колени не касаются пола.

Удержание упора лежа («Планка»): исходное положение – упор лежа на прямых руках или на предплечьях. Удерживать это положение в течение минимум 10 секунд. Сохранять нейтральное положение позвоночника и таза, распределить вес на точки опоры, взгляд направлен между ладонями, ягодичные мышцы и мышцы кора напряжены.

4. Элементы (упражнения) для самостоятельного составления и разучивания акробатической комбинации

Для юношей: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках («берёзка»); «мост» из положения лёжа, стоя с помощью или без помощи; два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, «полушпагат»; стойка на голове и руках из удобного исходного положения с согнутыми ногами, с прямыми ногами и из упора присев силой; кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в «полушпагат»; кувырок назад в упор стоя ноги врозь; длинный кувырок вперёд с места и с трёх шагов разбега и др.

Для девушек: кувырок вперёд и назад; стойка на лопатках; «мост» из положения лёжа, стоя с помощью или без помощи и поворот в упор стоя на одном колене; два кувырка вперёд слитно; кувырок назад в стойку на одном колене, «полушпагат»; кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в «полушпагат»; равновесие на одной, выпад вперёд, кувырок вперёд и др.

Пример комбинации: И. п.-основная стойка

1-шаг вперед правой (левой), равновесие на правой (левой), руки в стороны (держать)

2-упор присев, кувырок вперед в упор присев с крестно-поворот кругом в упоре присев.

3-перекат назад стойка на лопатках без помощи рук (держать).

4-перекат вперед согнувшись в сед углом, руки в стороны (держать), сед захватом (держать).

5-лечь на спину, руки вверх, согнуть руки и ноги – мост (держать).

6-лечь на спину руки вверх, перевернутся на живот, прогнуться (держать), упор лежа на бедрах (держать), упор присев,

7- кувырок вперед, прыжок вверх прогнувшись

И.п. основная стойка.

5. Передача от плеча: руки с мячом отводят к плечу (при передачах правой рукой мяч лежит на кисти правой руки и поддерживается левой рукой) так, чтобы локти не поднимались, одновременно игрок поворачивается в сторону замаха. Мяч, на руке, которую сразу выпрямляют и одновременно выполняют движение кистью и поворот туловищем. После вылета мяча рука на короткое мгновение как бы сопровождает его, а потом опускается вниз; игрок возвращается в положение равновесия на слегка согнутых ногах.

Передача мяча руками от груди: две руки должны расположиться непосредственно по бокам баскетбольного мяча, а большие пальцы лежать на мяче смотря в сторону груди. В начале передачи пальцы руки меняют свое положение, вращаясь на 180 градусов по часовой стрелке за мячом, большие пальцы при этом отклоняются вниз. Выпуская мяч, ладони смотрят друг на друга внешними сторонами, а большие пальцы направлены в пол. Мяч должен иметь хорошее обратное вращательное движение. Совершая пас от груди, игроки должны целиться напарнику в уровень солнечного сплетения.

Передача из-за головы: правильная техника такой передачи мяча в баскетболе подразумевает поднятие мяча двумя руками непосредственно над лбом игрока. Пасующий должен целиться в район подбородка товарища по команде. Многие тренеры советуют не заносить мяч за голову, потому что велика вероятность перехвата, игроком из слепой зоны. Так же заведение за голову требует дополнительных долей секунды, что может негативно сказаться на качестве и своевременности передачи.

6. Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы. Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения. Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу. Ошибки: мяч посылается в пол не толчком, а ударом (слышится хлопок); туловище сильно наклонено вперед, голова опущена вниз; ноги недостаточно согнуты; мяч ударяется не сбоку, а перед игроком; преждевременное отрывание опорной ноги в начале ведения, опережающее выпуск мяча — пробежка; задержка мяча вследствие непродолжительного его захвата кистью снизу: нарушение правила «Ведение мяча»; раскоординация движения рук и ног: на каждый шаг — удар мячом в площадку; растягивание беговых шагов — скованное, медленное передвижение с мячом.

7. Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу. И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок). При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо.

8. Исходное положение – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки согнуты в локтях, кисти перед лицом, пальцы разведены и образуют «ковш», локти направлены вперед в стороны. Передача начинается с последовательного разгибания ног, туловища, рук; заключительным движением кистей мячу придается необходимое направление полёта. Для того чтобы хорошо выполнять передачу двумя руками сверху, учащиеся должны:

- уметь быстро перемещаться и принимать исходное положение;
- помнить, как правильно располагать кисти перед лицом («ковш»);
- при передаче касаться мяча фалангами пальцев;
- перед выполнением передачи туловище разворачивать в том же направлении;
- при выполнении передачи руки, туловище и ноги разгибать одновременно, а мяч сопровождать руками до полного их выпрямления.

9. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты наружу и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема. Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

10. Нижняя: для выполнения подачи волейболист делает небольшой шаг вперед, подкидывает мяч, снизу-вверх выполняет удар свободной рукой. Рекомендуемая высота для подброса, позволяющая контролировать мяч, 30-40 см. Пальцы нужно сжимать в кулак. Подбрасывая мяч, следует внимательно наблюдать, чтобы он не закрутился, иначе есть

риск, что он просто уйдет в противоположную сторону. При размахе нужно наклониться немного вперед, слегка присаживаясь и направляя мяч от себя. При подаче необходимо концентрировать все свое внимание на мяче.

Боковая: техника исполнения практически не отличается от нижней подачи, только мяч нужно подбрасывать под углом 45 градусов к корпусу и выполнять удар сбоку. Подкидывать мяч также следует снизу. Боковая подача более легкая, поэтому ей часто пользуются женщины-волейболистки. Мяч летит не сильно высоко, но достаточно быстро. Основной удар выполняется основанием ладони. Позиция для точного удара не меняется – спортсмен немного наклоняет корпус вперед, согнув ноги в коленях, затем направляет мяч от себя.

Силовая в прыжке: нужно высоко бросить мяч немного вперед и выполнить к нему пару шагов. На финишном шаге нужно сделать замах и слегка присесть. Затем необходимо выполнить уверенный толчок вверх и замах вперед, а не бьющей рукой указать на мяч, будто при прицеливании. Мяч нужно всегда держать впереди своего корпуса. Выполнять удар следует при достижении мячом наивысшей точки.

Планирующая: выполняется как с места, так и с разбега – волейболист сам определяет, какая тактика ему более по душе. Мяч подкидывается высоко над головой. Резкий удар выполняется именно по центральной части мяча. Важно не допустить закручивания мяча. При слишком короткой подаче мяч оказывается почти сразу за сеткой, что значительно усложняет его прием.

11. Старт производится по трем командам: на старт -> внимание -> марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка. Положение спортсмена: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость. После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости. Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции. Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком. Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым. Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

12. Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками. Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в

тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления. Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- заступ за линию отталкивания или касание ее;
- отталкивание с предварительного подскока;
- поочередное отталкивание ногами;
- использование каких-либо отягощений, выбрасываемых во время прыжка;
- уход с места приземления назад по направлению прыжка.

### **5.7. Задания для проведения фрагмента занятия:**

1. Подготовительная часть включает в себя 8-12 упражнений. Проведенный комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений: упражнения для мышц шеи, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, повороты туловища и наклоны, упражнения для мышц ног, упражнения общего воздействия, прыжковые упражнения. В зависимости от раздела (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) в разминку включаются специфические упражнения каждого вида спорта. Необходимо показать и объяснить каждое упражнение, осуществлять счёт во время выполнения и следить за правильностью техники выполнения. Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на решение конкретной задачи, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий.

2. Заключительная часть включает в себя 8-12 упражнений. Комплекс должен включать в себя упражнения на расслабление, дыхательную гимнастику, приемы самомассажа и упражнения на гибкость в статическом или динамическом режиме. Необходимо показать и объяснить каждое упражнение, осуществлять счёт во время выполнения и следить за правильностью техники выполнения. Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на решение конкретной задачи, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий.

3. Обучающийся во время занятия самостоятельно осуществляет судейство игры в волейбол или в баскетбол. Для это необходимо знание правил каждой спортивной игры. Оценивается также знание и использование судейской жестикуляции. Обязательно производится фиксация нарушений правил игры, а также подсчет очков каждой команды.

4. Проведенный комплекс должен состоять из 6-8 специальных упражнений. Комплекс упражнений подбирается с учетом рабочей позы, движений, характера, степени тяжести и напряженности труда. Включаются упражнения на расслабление мышц, дыхательные упражнения, зрительная гимнастика, упражнения для мышц спины и шеи. Обязательно должны быть использованы различные движения головой, упражнения на раскрытие грудного отдела позвоночника и профилактики нарушений осанки, повороты туловищем, наклоны, встряхивания конечностями.

## **6.1. Контрольные нормативы**

### **1. Бег на короткие дистанции (30 м, 100 м)**

Техника бега на короткие дистанции состоит из четырёх последовательно соединённых фаз:

- положение на старте;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиш.

Старт производится по трем командам: на старт - внимание - марш. Команда «Марш» выполняется при помощи специального пистолета или взмахом флажка. Положение спортсмена: толчковая нога впереди, маховая сзади на 1,5-2 стопы от пятки впереди стоящей. Голова опущена вниз, плечевой пояс расслаблен. По команде «Внимание» спортсмен переносит вес тела на толчковую ногу. Таз поднимается до уровня головы. По команде «Марш» или выстрелу с пистолета спринтер выполняет мощное отталкивание от колодок и начинает набирать скорость. После выхода со стартовых колодок спринтер выполняет 3 широких шага. Тело устремлено вперед, голова опущена вниз и поднимается спустя 30-50 метров, когда спортсмен достигает максимальной скорости. Набрав максимальную скорость, спортсмен поднимает голову и продолжает поддерживать набранный темп до окончания дистанции. Не рекомендуется смотреть по сторонам, чтобы оценить свое положение в забеге. Это может привести к снижению скорости и потере позиции. Работают только руки, плечи остаются расслаблены. Наклон туловища 5-7 градусов, что способствует продвижению вперед по инерции. Когда до финишной черты остается 1 метр спортсмен выполняет один из двух специальных приемов: бросок грудью или финиш боком. Бросок грудью заключается в резком рывке грудью вперед, при этом руки отводятся назад. Таким образом, спринтер повышает шансы коснуться финишной черты первым. Финиш боком преследует те же цели. Выполняется поворотом правого плеча к финишной линии.

### **2. Бег на длинные дистанции (2000 м, 3000 м)**

На длинных дистанциях применяется высокий старт. Встать у линии, наклонить корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад. Не брать со старта высокий темп, который истощит вас уже после первого круга, но вместе с тем и не замедлять настолько, чтобы остаться позади всей группы бегунов. Помогайте себе руками: держите их под углом 90 градусов и создавайте ими ритм движения. Нога в беге на средние дистанции приземляется на переднюю часть стопы. Держать туловище прямым с небольшим наклоном вперед и лишь за 200 м до финиша наклонить корпус вперед, увеличив вместе с этим длину и частоту шага. Финиширование происходит броском груди вперед в случае острой борьбы на последних метрах дистанции.

### **3. 6-минутный бег**

На длинных дистанциях применяется высокий старт. Встать у линии, наклонить корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад. Бег должен быть равномерным на протяжении всей дистанции. В ходе проверки на выносливость, после старта через 5 минут подается звуковой сигнал свистком, предупреждая что пошла завершающая минута, по завершению которой подается финишный сигнал, после которой участники забега должны остановиться в точке сигнала. Само пройденное расстояние за шестиминутный бег учителю помогают определить сами школьники по счету кругов + метраж, методом опроса на условия взаимного контроля.

### **4. Челночный бег 3x10 м**

По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди

стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш».

#### 5. Прыжок в длину с места

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз-назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед. Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т.е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка. Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта. После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад-вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

#### 6. Метание спортивного снаряда (500 г и 700 г)

Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 г на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 м. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 мин. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, дает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

#### 7. Подтягивание на перекладине (высоко и низкой)

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, стопы вместе. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая

вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

#### 8. Наклон вперед (из положения сидя и стоя)

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. При выполнении испытания участник по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Для выполнения наклона сидя надо сесть на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались её. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Руки вперед внутрь, ладони вниз.

Выполнить три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется (плавно, не рывком) как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигшей наибольшей отметки.

#### 9. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных циклов, состоящих из сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи вслух или с использованием специальных приспособлений (электронных контактных платформ). Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или контактной платформы высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 1 секунду, продолжить выполнение испытания.

#### 10. Поднимание туловища из положения лежа на спине

#### 11. Штрафной бросок

Выполняя штрафной бросок, игрок должен встать на штрафную линию, выполнить бросок любым способом не позднее 5 секунд с момента передачи мяча от судьи. Игрок также не должен касаться штрафной линии или площадки за ней пока мяч не коснется корзины или не окажется в ней. Считается количество попаданий из 10 попыток.

#### 12. Передачи волейбольного мяча в парах

Учащиеся стоя напротив друг друга на расстоянии не менее 2 метров выполняют передачи в парах, используя верхнюю и нижнюю передачи. Засчитывается количество правильно выполненных передач без потери мяча.

Верхняя передача – положение основной стойки, ноги согнуты в коленях, одна нога немного впереди, положение тела в вертикальном положении. Руки согнуты в локтях (локти направлены вперед в стороны) под углом 45°, кисти вынесены перед лицом так, чтобы большие пальцы находились на уровне бровей. Указательные и большие пальцы обеих рук образуют треугольник. При приближении мяча встречное движение начинают ноги - их разгибают в коленях. Несколько позже в движение включают руки: разгибаясь в локтевых суставах, они задают общее направление полету мяча при передаче. Встречное ударное движение за счет разгибания рук в локтевых суставах вверх вперед подушечками пальцев. После выполнения передачи ноги и руки продолжают разгибаться до полного выпрямления, сопровождая мяч.

Нижняя передача – после перемещения к месту встречи с мячом ноги согнуты в коленях, туловище несколько наклонено вперед. Руки располагаются перпендикулярно траектории полета мяча. Вес тела переносится на впереди стоящую ногу. При приближении мяча встречное движение начинают ногами, руки включаются в работу позже. Передача мяча производится нижней частью предплечья. Руки в локтевых суставах в момент приема мяча должны быть выпрямлены.

## **6.2. Примеры тестовых заданий:**

### Вариант 1

1 – б

2 – б

3 – Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне

4 – б

5 – а, в

6 – а, в

7 – б, в

8 – а, г

9 – Профессионально-прикладная

10 – б

11 – Дневник самоконтроля

12 – а-3, б-4, в-1, г-2

13 – а-2, б-4, в-1, г-3

14 – в

15 – 1-б,в,е; 2-а,г,д

### Вариант 2

1 – б

2 – Валеология

3 – б

4 – г

5 – б, г

6 – в

7 – б

8 – г

9 – Профессиональной/Трудовой

10 – г

11 – б

12 – а-2, б-4, в-3, г-1

13 – а-2, б-3, в-4, г-1

14 – а

15 – Старт, финиширование

### Вариант 3

1 – б

2 – а, б, в, г

3 – а, г

4 – а

5 – б, в

6 – Энергетические

7 – в

8 – б

9 – Специальные

10 – г



11 – а, в  
12 – а-3, б-4, в-1, г-2  
13 – а-4, б-3, в-2, г-1  
14 – б  
15 – а-2, б-3, в-4, г-1