

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего
образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Забайкальский институт железнодорожного транспорта –
филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта (ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
ОУП.06 □ Физическая культура

для специальности
40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Чита 2022

Электронный документ выгружен из ЕИС ФГБОУ ВО ИрГУПС и соответствует оригиналу

Подписант ФГБОУ ВО ИрГУПС Трофимов Ю.А.

00920FD815CE68F8C4CA795540563D259C с 07.02.2024 05:46 по 02.05.2025 05:46 GMT+03:00

Подпись соответствует файлу документа



Рабочая программа учебного предмета разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в последней редакции) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. №06-259), с учетом профиля профессионального образования.

РАССМОТРЕНО

ЦМК физической культуры и безопасности
жизнедеятельности

протокол от 10 июня 2022 № 11

Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-
методического отдела СПО

Л.В. Теряева

10 июня 2022

Разработчик: Бойко В.И., преподаватель высшей квалификационной категории
ЗабИЖТ ИрГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	4
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	7
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	15
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	17
5. ЛИСТ ИЗМЕНЕНИЙ И ДОПОЛНЕНИЙ, ВНЕСЕННЫХ В РАБОЧУЮ ПРОГРАММУ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	24

1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

ОУП.06 □ Физическая культура

1.1 Область применения рабочей программы учебного предмета

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СОО и учебным планом специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

Рабочая программа учебного предмета ОУП.06 □ Физическая культура предназначена для реализации образовательной программы среднего общего образования при подготовке специалистов среднего звена.

1.2 Место учебного предмета в структуре программы подготовки специалистов среднего звена: входит в общеобразовательный цикл, является общим учебным предметом, изучается на базовом уровне.

1.3 Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения.

Освоение содержания дисциплины ОУП.06 Физическая культура обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, предусмотренных ФГОС СОО.

Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

Л1 – российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);

Л2 – гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;

Л3 – готовность к служению Отечеству, его защите;

Л4 – сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Л5 – сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Л6 – толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовности способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

Л7 – навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;

Л8 – нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;

Л9 – готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Л10 – эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11 – принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

Л12 – бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;

Л13 – осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Л14 – сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

Л15 – ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:

М1 – умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

М2 – умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

М3 – владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

М4 – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;

М5 – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

М6 – умение определять назначение и функции различных социальных институтов;

М7 – умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;

М8 – владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;

М9 – владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

К предметным результатам освоения базового курса физической культуры должны отражать:

П1 – 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);

П2 – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

П3 владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

П4 владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

П5 владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

Рабочей программой учебного предмета поставлена цель воспитательной работы: создание воспитательного пространства, обеспечивающего развитие обучающихся как субъекта деятельности, личности и индивидуальности в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения; подготовка квалифицированных рабочих и специалистов к самостоятельному выполнению видов профессиональной деятельности (в соответствии с профессиональными стандартами), конкурентоспособного на региональном рынке труда, готового к постоянному профессиональному росту, социальной и профессиональной мобильности, со

сформированными гражданскими качествами личности в соответствии с запросами и потребностями региональной экономики и социокультурной политики.

Воспитательная работа в рамках рабочей программы учебного предмета направлена на решение задач: развития личности; создания условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей, принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства; формирования у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности. Уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа РФ, природе и окружающей среде.

1.4 Количество часов на освоение рабочей программы учебного предмета, очной формы обучения:

Максимальная учебная нагрузка (всего) – 117 часов, , из них Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 117 часов;

1.5 Используемые методы обучения:

1.5.1 Пассивные: лекция, демонстрация, опрос.

1.5.2 Активные и интерактивные: творческое задание, работа в малых группах, обучающие игры (дидактическая игра, деловая игра), проблемная лекция, подготовка презентаций, мозговой штурм, дискуссия, метод проектов, работа с документами, тестирование.

2 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1 Объем рабочей программы учебного предмета и виды учебной работы очной формы обучения

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	117
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	117
в том числе:	
теоретическое обучение	4
практические занятия	113
Индивидуальный проект	45*
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета	

**Индивидуальный проект представляет собой особую форму организации деятельности обучающихся (учебное исследование или учебный проект). Индивидуальный проект выполняется обучающимся самостоятельно под руководством учителя (тьютора) по выбранной теме в рамках одного или нескольких изучаемых учебных предметов, курсов в любой избранной области деятельности (познавательной, практической, учебно-исследовательской, социальной, художественно-творческой, иной). Трудоемкость, определенная учебным планом в соответствии с ФГОС СОО, для реализации индивидуального проекта, не входит в объем обязательной образовательной рабочей программы по учебному предмету*

2.2 Тематический план и содержание рабочей программы учебного предмета ОУП.06 □ Физическая культура, очной формы обучения

Наименование разделов и тем	№ занятия	Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работа (проект)	Объем часов	Формируемые результаты освоение
1	2	3	4	5
		1 курс, 1 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 48 часов Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 48 часов в том числе теоретическое обучение – 2 часа практические занятия – 46 часов		
Содержание учебного материала				
Раздел 1. Теоретический			2	
Тема 1.1 Требования для занятий по физической культуре.	1	Требования для занятий по физической культуре. Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Физическая культура и спорт как социальные явления, как явления культуры. Социально-биологические основы физической культуры.	2	Л1 М1 П1
Раздел 2 Подвижные игры.			12	Л 2-6
Тема 2.1 Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)	2	Практическое занятие № 1	2	М 2-4 П 1-5
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	3	Практическое занятие № 2	2	
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.		
	4	Практическое занятие № 3	2	
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	5	Практическое занятие № 4	2	
Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контрольный норматив прыжок в длину с места.				
6	Практическое занятие № 5	2		
	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.			
7	Практическое занятие № 6	2		
	Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Эстафеты.			
Раздел 3 Волейбол (практический)			34	Л 7-11
Тема 3.1 Обучение технике	8	Практическое занятие № 7	2	М 4-6
		Обучение стойкам в волейболе, передвижения игрока.		

стоек и передвижений.	9	Практическое занятие № 8	2	П 1-5
		Обучение стойкам в волейболе, передвижения игрока. Контрольный норматив сгибание и разгибание рук в упоре лежа.		
Тема 3.2 Обучение технике передач мяча.	10	Практическое занятие № 9	2	Л 12-15 М 7-9 П 1-5
		Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
	11	Практическое занятие № 10	2	
		Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
	12	Практическое занятие № 11	2	
		Обучение технике передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
	13	Практическое занятие № 12	2	
		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
	14	Практическое занятие № 13	2	
		Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
	15	Практическое занятие № 14	2	
		Контрольный норматив: техника выполнения передачи мяча сверху двумя руками. Учебная игра.		
	16	Практическое занятие № 15	2	
		Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.		
17	Практическое занятие № 16	2		
	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			
18	Практическое занятие № 17	2		
	Обучение технике приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			
19	Практическое занятие № 18	2		
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			
20	Практическое занятие № 19	2		
	Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			
21	Практическое занятие № 20	2		
	Контрольный норматив: техника приема мяча снизу двумя руками. Учебная игра.			
Тема 3.3 Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.	22	Практическое занятие № 21	2	
		Обучение технике нижней и верхней прямой подачи.		
	23	Практическое занятие № 22	2	
Контрольный норматив: техника выполнения нижней и верхней прямой подачи.				
24	Практическое занятие № 23	2		
	Контрольное занятие: Дифференцированный зачет.			

		Итого за семестр:	48	
		в том числе: теоретическое обучение	2	
		практические занятия	46	
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета				
		1 курс, 2 семестр Максимальная учебная нагрузка (всего) – 69 часов Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) – 69 часов в том числе: теоретическое обучение – 2 часа практические занятия – 67 часов		
Содержание учебного материала				
Раздел 4. Теоретический			2	Л1 М1 П1
Тема 4.1 Основные требования безопасности	1	Требования для занятий по физической культуре. Пожарная безопасность. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Основы здорового образа и стиля жизни.	2	
Раздел 5 Баскетбол (практический)			24	Л 2-6 М 2-4 П 1-5
Тема 5.1 Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча.	2	Практическое занятие № 1	2	
		Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча на месте.		
	3	Практическое занятие № 2	2	
		Обучение технике ведения мяча на месте и в движении.		
	4	Практическое занятие № 3	2	
Совершенствование техники ведения мяча на месте и в движении.				
5	Практическое занятие № 4	2		
	Контроль: техника ведения мяча в движении.			
Тема 5.2 Обучение технике передач мяча на месте и в движении.	6	Практическое занятие № 5	2	
		Обучение технике передач мяча на месте.		
	7	Практическое занятие № 6	2	
		Обучение технике передач мяча на месте и в движении в парах, тройках.		
	8	Практическое занятие № 7	2	
		Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.		
9	Практическое занятие № 8	2		
	Совершенствование техники передач мяча на месте и в движении.			
10	Практическое занятие № 9	2		

		Обучение технике бросков мяча в корзину с места.		
	11	Практическое занятие № 10	2	
		Обучение технике бросков мяча в корзину с места и в движении.		
	12	Практическое занятие № 11	2	
		Совершенствование техники бросков мяча в корзину с места и в движении.		
	13	Практическое занятие № 12	2	
		Контроль: техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов).		
Раздел 6 Волейбол(практический)			24	
Тема 6.1 Обучение технике нападающего удара	14	Практическое занятие № 13	2	Л 7-11 М 4-6 П 1-5
		Обучение технике нападающего удара. Учебная игра.		
	15	Практическое занятие № 14	2	
		Обучение технике нападающего удара. Учебная игра.		
	16	Практическое занятие № 15	2	
		Обучение технике нападающего удара. Учебная игра.		
	17	Практическое занятие № 16	2	
		Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра. Контрольный норматив: прыжки со скакалкой.		
18	Практическое занятие № 17	2		
	Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.			
19	Практическое занятие № 18	2		
	Контрольный норматив: техника выполнения нападающего удара.			
Тема 6.2 Обучение технике блокирования.	20	Практическое занятие № 19	2	
		Обучение технике одиночного блокирования. Учебная игра.		
	21	Практическое занятие № 20	2	
		Обучение технике одиночного блокирования. Учебная игра.		
	22	Практическое занятие № 21	2	
		Обучение технике одиночного блокирования. Учебная игра. Контрольный норматив: подтягивания в висе (висе лежа).		
	23	Практическое занятие № 22	2	
		Совершенствование техники одиночного блокирования.		
24	Практическое занятие № 23	2		
	Совершенствование техники одиночного блокирования.			
25	Практическое занятие № 24	2		
	Контрольный норматив: техника выполнения одиночного блокирования.			

Раздел 7 Подвижные игры(практический)		19	Л 12-15 М 7-9 П 1-5	
Тема 7.1 Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)	26-27	Практическое занятие № 25, 26		4
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	28-29	Практическое занятие № 27, 28		4
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	30	Практическое занятие № 29		2
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	31	Практическое занятие № 30		2
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Контрольный норматив: поднимание туловища из положения лежа на спине.		
	32	Практическое занятие № 31		2
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	33	Практическое занятие № 32		2
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	34	Практическое занятие № 33		2
		Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижные игры.		
	35	Практическое занятие № 34		1
Контрольное занятие: Дифференцированный зачет.				
		Итого за семестр:	69	
		в том числе: теоретическое обучение	2	
		практические занятия	67	
Объём образовательной программы учебного предмета (всего)			117	
в том числе: теоретическое обучение			4	
практические занятия			113	
Промежуточная аттестация по учебному предмету в форме дифференцированного зачета				

2.3. Перечень примерных тем для индивидуального проекта учебного предмета ОУП.06 Физическая культура

1. Особенности оздоровительного действия физических упражнений.
2. Самоконтроль.
3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.
5. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.
6. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.
7. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза.
8. Лечебная физическая культура
9. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
10. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
11. Влияние вредных привычек на организм человека.
12. Плавание (история, правила).
13. Массаж и самомассаж.
14. Комплекс общеразвивающих упражнений.
15. Двигательная активность и физические качества.
16. Баскетбол (история, правила).
17. Волейбол (история, правила).
18. Легкая атлетика (история, правила).

3 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

3.1 Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Учебный предмет реализуется в специальных помещениях:

Кабинет физической культуры:

Предназначен для проведения лекционных занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, учебно-наглядные пособия, стенды, ноутбуки (переносные) с лицензионным программным обеспечением.

Спортивный комплекс.

Спортивный зал № 1:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Волейбольные стойки, сетка волейбольная, мячи различные; баскетбольные щиты, шведские стенки, подвижные перекладины, выдвижные трибуны, теннисные столы, электрическое табло; гантели наборные; табло перекидное; скамейки; весы с ростомером; аптечка медицинская; канат; коврик гимнастический; козел гимнастический; конь гимнастический, ворота для мини-футбола.

Тренажёрный зал № 1:

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: Беговая дорожка, 16 стендов для всех групп мышц, гири, гантели, зеркала.

Тренажёрный зал № 2

Предназначен для проведения лекционных и практических занятий, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации

Основное оборудование: Беговые дорожки, снаряд для жима ног, велоэргометры, шагомер, эллиптический эргометр, установка для жима штанги, гантельный ряд, универсальный тренажёр

Кабинет для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации:

Предназначен для организации самостоятельной работы, текущего контроля и промежуточной аттестации.

Основное оборудование: учебная мебель, мультимедиапроектор (переносной), экран, компьютеры с подключением к сети «Интернет» с лицензионным программным обеспечением.

Читальный зал с выходом в сеть Интернет:

Предназначен для организации самостоятельной работы обучающихся.

Основное оборудование: учебная мебель, компьютерная техника с подключением к сети Интернет, обеспечивающая доступ в электронную информационно-образовательную среду ЗаБИЖТ ИрГУПС.

3.2 Информационное обеспечение обучения

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский. – Москва: КНОРУС, 2021. – ISBN: 978-5-406-07424-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/939387> (07.06.2021 г.).

Дополнительная литература:

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – Москва: КноРус, 2022. – ISBN: 978-5-406-06687-4 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/942846>. (07.06.2021 г.).

2. Кузнецов, В.С. Физическая культура: учебник / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. – Москва: КноРус, 2021. – 256 с. – ISBN: 978-5-406-07522-7 // ЭБС Book.ru: [сайт]. – URL: <https://book.ru/book/940094> (07.06.2021 г.)

3. 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. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/1927387>.

Учебно-методическая литература:

Мачитадзе, З. Г. ОУП.06 Физическая культура: Методические рекомендации по организации практических занятий для обучающихся очной и заочной формы обучения специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения / Мачитадзе З.Г., Костригина Я.П.; Читинский техникум железнодорожного транспорта ЗаБИЖТ ИрГУПС. – Чита: РИО сектор СПО ЗаБИЖТ ИрГУПС, 2022. – 87 с. – Режим доступа: https://zabizht.ru/cgi-bin/viewer.pl?book_id=37165.pdf

Электронные ресурсы:

1. ЭБС Университетская библиотека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.biblioclub.ru/>

2. ЭБС «Лань» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://e.lanbook.com/books/>

3. ЭБС «BOOK.RU» [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://book.ru/static/license/>

4. ЭБС Znanium.com [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://http://znanium.com/>

Контроль и оценка результатов освоения учебного предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
Личностные		
<p>Л1 - российская гражданская идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордость за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);</p> <p>Л2 - гражданская позиция как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>Л3 - готовность к служению Отечеству, его защите;</p> <p>Л4 сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;</p> <p>Л5 - сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими</p>	<p>- проявление патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, чувства гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России при осуществлении различных видов учебной и внеучебной деятельности, знание государственной символики (герб, флаг, гимн);</p> <p>- при осуществлении различных видов учебной и внеучебной деятельности проявление гражданской позиции как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;</p> <p>- проявление готовности к служению Отечеству, его защите;</p> <p>- умение определять и использовать в своей деятельности закономерности развития современной науки и общественной практики;</p> <p>- умение соотносить собственные поступки с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;</p>	<p>Текущий контроль в форме выполнения практических занятий, различные виды опроса, тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;</p> <p>Л6 - толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>Л7 - навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>Л8 - нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;</p> <p>Л9 - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;</p> <p>Л10 - эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;</p> <p>Л11 - принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании,</p>	<p>- умение работать в коллективе вовремя осуществления разных видов учебной и внеучебной деятельности, сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей, умение противостоять высказываниям и действиям, ведущим к развитию экстремизма, национализма, дискриминации по каким – либо признакам и другим негативным социальным явлениям;</p> <p>- умение взаимодействовать с людьми разного возраста, адекватная реакция на замечания и критику в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;</p> <p>- умение выстраивать своё поведение на основе общечеловеческих ценностей;</p> <p>- умение планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие</p> <p>- умение видеть прекрасное в бытовых вещах, научных и технических изобретениях, в спортивных достижениях и оценивать общественные отношения с точки зрения эстетики;</p> <p>- ведение здорового и безопасного образа жизни, занятие спортивно – оздоровительной деятельностью, отказ от вредных привычек;</p>	
---	--	--

<p>Занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;</p> <p>Л12 - бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>Л13 - осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности, как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;</p> <p>Л14 сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;</p> <p>Л15 - ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.</p>	<p>- умение выстраивать свою деятельность и поведение в соответствии с требованиями бережного, ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;</p> <p>- проявление стремления овладеть смежными профессиями для обеспечения оптимальной организации трудового и производственных процессов;</p> <p>- умение объяснять разнообразные явления и процессы, происходящие в окружающей среде, влияние социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, самостоятельно оценивать уровень безопасности окружающей среды, адаптации к изменению её условий;</p> <p>- умение анализировать семейные ценности, демонстрировать осознанное отношение к созданию семьи и воспитанию детей на основе общечеловеческих ценностей.</p>	
<p>Метапредметные</p>		
<p>М1 - умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и</p>	<p>- умение самостоятельно определять и составлять планы собственной деятельности; умение осуществлять и контролировать собственную деятельность;</p> <p>- умение самостоятельно использовать все возможные ресурсы для достижения</p>	<p>Текущий контроль в Форме выполнения Практических занятий, различные виды опроса, тестирования. Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;</p> <p>М2 - умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;</p> <p>М3 - владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;</p> <p>М4 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;</p> <p>М5 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований</p>	<p>поставленных целей и реализации планов деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> - умение выбирать успешные стратегии в различных ситуациях для более оптимального и эффективного решения поставленных задач; - умение работать в коллективе во время осуществления разных видов учебной и внеучебной деятельности, сотрудничать с другими людьми для достижения общих целей, умение взаимодействовать с людьми разного возраста, адекватная реакция на замечания и критику в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - умение владеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; - умение к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания; - умение владения навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников; - умение применять средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; 	
--	---	--

<p>эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности; М6 - умение определять назначение и функции различных социальных институтов; М7 - умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;</p> <p>М8 владение языковыми средствами умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства; М9 владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	<p>- знание различных социальных институтов, их назначение и функции в современной жизни общества;</p> <p>- умение соотносить собственные поступки с гражданскими и нравственными ценностями, определять стратегию собственного поведения с учетом моральных норм общества;</p> <p>- умение владеть языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;</p> <p>- умение владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.</p>	
<p>Предметные</p>		
<p>П1 - 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);</p> <p>П2 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>П3 - владение основными способами самоконтроля</p>	<p>- Знания</p> <p>При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» Учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям Физическими упражнениями. С Целью проверки знаний Используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование:</p> <p>Оценка 5: За ответ, в котором: учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности.</p> <p>Оценка 4: За тот же ответ, если: в нём</p>	<p>Текущий контроль в форме выполнения практических занятий, различные виды опроса, тестирования.</p> <p>Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.</p>

<p>индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>П4 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>П5 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности.</p>	<p>содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.</p> <p>Оценка 3</p> <p>За ответ, в котором: отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.</p> <p>Оценка 2</p> <p>За выполнение, в котором: движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p> <p>-Техника</p> <p>Владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.</p> <p>Оценка 5</p> <p>За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.</p> <p>Оценка 4</p> <p>За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.</p> <p>Оценка 3</p>	
--	---	--

	<p>За выполнение, в котором: Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. Оценка 2</p> <p>За выполнение, в котором: Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.</p> <p>-Уровень физической подготовленности учащихся. Оценка 5 Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. Оценка 4 Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. Оценка 3 Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. Оценка 2 Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.</p>	
--	--	--

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ ИНСТИТУТ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
– филиал Федерального государственного бюджетного образовательного
учреждения высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
Читинский техникум железнодорожного транспорта
(ЧТЖТ ЗаБИЖТ ИрГУПС)

Комплект контрольно-измерительных материалов

ОУП.06. Физическая культура

Программы подготовки специалистов среднего звена по специальности

40.02.01 Право и организация социального обеспечения

*Базовая подготовка
среднего профессионального образования*

Чита 2022

Комплект контрольно–измерительных материалов разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее ФГОС СОО) (приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (в последней редакции) и рекомендациями Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО (письмо от 17 марта 2015 г. №06-259), с учетом профиля профессионального образования.

РАССМОТРЕНО

ЦМК физической культуры и безопасности
жизнедеятельности
протокол от 10 июня 2022 № 11
Председатель А.Г. Ганаев

СОГЛАСОВАНО

Начальник учебно-методического
отдела СПО
Л.В. Теряева
10 июня 2022

Разработчик: Бойко В.И., преподаватель высшей квалификационной категории ЗаБИЖТ ИрГУПС

Содержание

	стр.
1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов	4
1.1 Общие положения	4
1.2 Система контроля и оценки	6
2. Контрольно-измерительные материалы	7
2.1 Материалы для текущего контроля	7
2.2 Материалы для рубежного контроля	7
2.3 Материалы для промежуточной аттестации	15
Приложение 1 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	24
Приложение 2 Таблица нормативов	21

1. Паспорт комплекта контрольно-измерительных материалов

1.1 Общие положения

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМ) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений, обучающихся очной и заочной формы обучения, осваивающих рабочую программу учебного предмета ОУП.06 Физическая культура.

КИМ разработан для программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 40.02.01 Право и организация социального обеспечения.

КИМ включает контрольные материалы для проведения текущего, рубежного контроля и промежуточной аттестации по учебному предмету в форме дифференцированного зачета.

Освоение содержания учебного предмета ОУП.06 Физическая культура, обеспечивает достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов, предусмотренных ФГОС СОО.

Код	Наименование результата освоения
	Личностные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
Л1	российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
Л2	гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
Л3	готовность к служению Отечеству, его защите;
Л4	сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
Л5	сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
Л6	толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
Л7	навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
Л8	нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
Л9	готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
Л10	эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;

Л11	принятие и реализацию ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
Л12	бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, умение оказывать первую помощь;
Л13	осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
Л14	сформированность экологического мышления, понимания влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
Л15	ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.
	Метапредметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
М1	умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
М2	умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
М3	владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
М4	готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
М5	умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
М6	умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
М7	умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
М8	владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
М9	владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.
	Предметные результаты освоения учебного предмета должны отражать:
П1	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);

П2	владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
П3	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
П4	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
П5	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности;

1.2 Система контроля и оценки

Формы контроля и оценки освоения рабочей программы учебного предмета ОУП.06 Физическая культура представлены в таблице.

Таблица 1

Наименование раздела (темы)	Формы и методы контроля					
	Текущий и рубежный контроль		Промежуточная аттестация			
	Форма контроля	Проверяемые Л, М, П,	Форма контроля	Проверяемые Л, М, П,		
Раздел 1. Теоретический						
Тема 1.1 Требования для занятий по физической культуре.	Опрос	Л1 М1 П1	Дифференци- рованный зачет.	Л 1-15 М 1-9 П 1-5		
Раздел 2 Подвижные игры						
Тема 2.1 Развитие двигательных качеств	Практическое занятие	Л2-6 М2-4 П1-5				
Раздел 3. Волейбол						
Тема 3.1. Обучение технике стоек и передвижений.	Практическое занятие	Л 7-11 М 4-6 П 1-5				
Тема 3.2 Обучение технике передач мяча.	Практическое занятие	Л 12-15 М 7-9 П 1-5				
Тема 3.3 Обучение технике и верхней прямой подачи	Практическое занятие	Л 12-15 М 7-9 П 1-5				
Раздел 4. Теоретический						
Тема 4.1 Основные требования безопасности	Опрос	Л1М1П1				
Раздел 5 Баскетбол (практический)						
Тема 5.1 Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча.	Практическое занятие	Л 2-6 М 2-4 П 1-5				
Тема 5.2 Обучение технике	Практическое занятие	Л 2-6 М 2-4				

передач мяча на месте и в движении		П 1-5		
Раздел 6 Волейбол (практический)				
Тема 6.1 Обучение технике нападающего удара	Практическое занятие	Л 7-11 М 4-6 П 1-5		
Тема 6.2 Обучение технике блокирования	Практическое занятие	Л 7-11 М 4-6 П 1-5		
Раздел 7 Подвижные игры (практический)				
Тема 7.1 Развитие двигательных качеств (ловкость, выносливость, быстрота)	Практическое занятие	Л 12-15 М 7-9 П 1-5		

2. Контрольно-измерительные материалы

2.1 Материалы текущего контроля

2.1.1 Типовые задания для практических занятий

Задания практического занятия (образец)

Волейбол:

Тема: Правила игры в волейбол.

Цель: научиться применять и соблюдать правила игры в волейбол.

Задание:

- 1.Используя литературу, узнать историю игры волейбол.
- 2.Прочитать основные правила игры волейбол.
- 3.Просмотреть волейбольный матч, с целью наглядного примера, лучшего восприятия игры.

Контрольные вопросы:

1. Кто является основателем игры волейбол.
2. Каковы размеры волейбольной площадки, высота сетки, вес волейбол.
3. Какие ошибки и нарушения в игре могут привести к проигрышу.

2.2 Материалы рубежного контроля

2.2.1 КИМ рубежного контроля I семестра в форме сдачи контрольного тестирования уровня физической подготовленности включают:

- прыжки в длину с места:

толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Студент принимает ИП: ноги врозь, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Дается 3 попытки, в зачет идет лучший результат.

Норматив/оценка:

Прыжок в длину с места	5	220	175
	4	200	160
	3	190	150

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа:

ИП: 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.

Норматив/оценка:

Сгибание рук в упоре лежа	5	40	15
	4	29	10
	3	25	8

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Особенности оздоровительного действия физических упражнений.
2. Самоконтроль.
3. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы.
4. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов дыхания.

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы). -
- Оформление согласно стандартам для написания рефератов. -
- Актуальность использованных литературных источников. -
- Эстетический вид.

2.2.2 КИМ рубежного контроля II семестра в форме сдачи контрольного тестирования уровня физической подготовленности включают:

2.2.2.1 Комплекс физических упражнений

- прыжки со скакалкой:

студент выполняет прыжки со скакалкой на двух ногах одновременно в течение одной минуты.

Норматив/оценка:

Прыжки со скалкой	5	135	150
	4	130	135
	3	110	120

- подтягивание в висе:

Юноши, ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Студент подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения.

Девушки, ИП 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. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю.

Норматив/оценка:

Подтягивание из вися	5	13	19
	4	10	13
	3	8	11

- поднимание туловища из положения лежа на спине:

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Норматив/оценка:

Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	5	50	44
	4	40	36
	3	36	33

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью: 1.

Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний органов пищеварения.

2. Физические упражнения для профилактики и лечения заболеваний суставов.

3. Физические упражнения для профилактики и лечения остеохондроза.

4. Лечебная физическая культура

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы). -

Оформление согласно стандартам для написания рефератов. -

Актуальность использованных литературных источников. -

Эстетический вид.

2.2.2.2 Типовые тестовые задания

Вариант 1.

1. Согласно технике безопасности, при несоблюдении каких правил обучающийся не может быть допущен к занятиям. (Выберите несколько вариантов ответов)

А) Грязная обувь

Б) Длинные ногти

В) Сменная одежда

Г) Наличие во рту любого содержимого (жвачки, конфет и. т. д)

2. Какие виды подач относятся к волейболу (Выберите несколько вариантов ответов)

А) Нижняя подача

Б) Боковая подача

В) Верхняя подача

Г) Веер

Д) Планирующая

3. Кто из перечисленных людей не является создателем волейбола? (Выберите несколько вариантов ответов)

А. Уильям Морган

Б. Уильям Шекспир

В. Уильям Джеймс

Г. Уильям Уоллес

4. При ведении мяча наиболее частой ошибкой является ...

А) «шлепанье» по мячу расслабленной рукой;

Б) ведение мяча толчком руки;

В) мягкая встреча мяча с рукой;

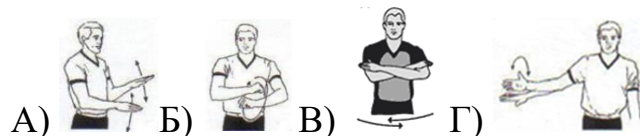
Г) сомкнутые пальца кисти.

5. Укажите, в какой последовательности необходимо проводить обучение верхней подачи для успешного освоения данного элемента

- А) Стойка
- Б) Удар
- В) Подброс мяча

6. Установите соответствие между нарушением правил в баскетболе и жестом судьи его обозначающим:

- 1. Пробежка
- 2. Неправильное ведение (двойное ведение)
- 3. Не правильное ведение (пронос мяча)
- 4. Мяч не засчитан



7. Групповые тактические действия это....

А) взаимодействие двух или нескольких игроков для решения конкретной задачи.

Б) действия игрока, направленные на решение определенной тактической задачи в данный момент игры.

В) совокупность тактических действий (индивидуальных и коллективных), направленных на достижение победы над соперником.

8. Укажите 5 основных физических качеств

9. Короткие линии, ограничивающие баскетбольную площадку, называются ... линиями.

10. Какова правильная последовательность в обучении технике защиты в баскетболе:

- 1 стойки
- 2 ходьба
- 3 выбивание
- 4 накрывание
- 5 перехват
- 6 бег
- 7 вырывание
- 8 взятие отскока
- 9 остановки
- 10 отбивание
- 11 прыжки
- 12 повороты

11. Бросок мяча, который выполняется с расстояния 5,80 см от кольца, после персонального замечания соперника, называется -

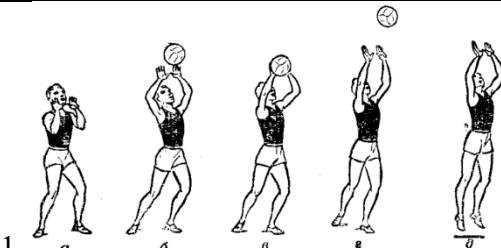

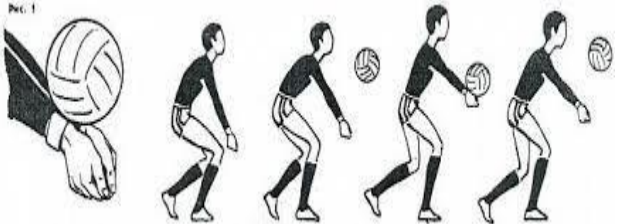
12. Что относится к основным средствам физической культуры:

13. Какова правильная последовательность в обучении технике нападения в баскетболе:

- 1 передачи
- 2 остановки

- 3 стойки
- 4 прыжки
- 5 повороты
- 6 броски
- 7 ведение
- 8 ловля
- 9 бег
- 10 ходьба

14. Глядя на картинку, сопоставьте название элемента с изображением.

Элемент	Название элемента
<p>1.</p> 	А) Нижняя передача
<p>2.</p> 	Б) Верхняя передача
<p>3.</p> 	В) Подача

15. Дайте определение понятию гибкости...

16. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя...

- А) Подвижных и спортивных игр;
- Б) Прыжков в высоту;
- В) Челночного бега;

17. Что такое двигательное качество «сила», дайте определение...

18. Подберите спортивные снаряды/инвентарь/оборудование соответствующим видам спорта из предлагаемого списка.

Вид спорта	Инвентарь
1. Волейбол	А. Эстафетная палочка
2. Конькобежный спорт	Б. Мяч
3. Легкая атлетика	В. Коньки
4. Шахматы	Г. Доска

19. Игрок, выполняющий вбрасывание, не должен затрачивать более __ секунд до момента выпуска мяча из рук.

20. Опишите какие физические качества развивает волейбол.

Ключи:

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

А, Б, В	А, Б, В, Д	Б, В, Г	А, Г	А, В, Б
6	7	8	9	10
1-Б;2-А;3-Г; 4-В	А	Сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость	Лицевыми линиями площадки	1,2,6,11,9,12,3,10,4,5,7,8.
11	12	13	14	15
Штрафной	Физические упражнения; Естественные силы природы; Гигиенические факторы.	3,10,9,4,2,5,8,1,6,7	1-Б, 2-В, 3-А	Гибкость- способность человека выполнять физические упражнения с большой амплитудой
16	17	18	19	20
А	Сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление за счет активности мышц	1-Б, 2-В, 3-А, 4-Г	5	Ловкость, подвижность, координация

Вариант 2.

1. Кто из перечисленных людей не является создателем баскетбола?

- А. Джон Леннон;
- Б. Джеймс Бонд;
- В. Джордж Майкл;
- Г. Джеймс Нейсмит.

2. В какой последовательности необходимо проводить обучение верхней передачи для успешного освоения данного элемента

- А. Имитация верхней передачи
- Б. Стойка
- В. Правильная постановка рук

3. Дайте определение понятия спорт...

4. При игре в волейбол игрок выполняет подачу...

- А. Ударом по мячу рукой;
- Б. Ударом по мячу ногой;
- В. Броском мяча;
- Г. Любым способом.

5. Какие виды элементов относятся к волейболу (Выберете несколько вариантов ответов)

- А. Блок
- Б. Дриблинг
- В. Бросок
- Г. подача
- Д. Барьерный бег

6. Сопоставьте размеры указанные в таблице с предложенными объектами

Размеры	Объекты в волейболе
1. 18 x 9 м	А. Высота мужской сетки
2. 2,24 м	Б. Высота женской сетки
3. 260-280	В. Вес волейбольного мяча

4. 2,43	Г. Игровая площадка
---------	---------------------

7. Укажите 5 основных физических качеств.

8. Опишите какие физические качества развивает баскетбол.

9. Какой ответ является не верным – высота от пола до баскетбольного кольца:

А. 305 см.

Б. 265 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

10. За какое нарушение игрок наказывается персональным замечанием (фолом)?

А. «пробежка»;

Б. прыжок с мячом;

В. толчок соперника.

Г. удар по рукам

11. Установите соответствие линий баскетбольной

1. Центральная линия	А. Ограничивает площадку по длинному краю
2. Боковая линия	Б. Полукруг радиусом 6,75
3. Линия штрафного броска	В. Проводится параллельно лицевым линиям через середины боковых линий и должна выступать на 15 см за каждую боковую линию
4. Трехочковая линия	Г. Располагается на расстоянии 5,80 м от внутреннего края лицевой линии

12. В какой последовательности необходимо проводить обучение технике игры в баскетбол:

1) Ведение мяча на месте

2) Стойки и передвижения

3) Передача мяча

4) Ловля мяча

5) Броски мяча

13. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются вовремя...

А. Подвижных и спортивных игр;

Б. Прыжков в высоту;

В. Челночного бега;

14. Согласно технике безопасности, при несоблюдении каких правил обучающийся не может быть допущен к занятиям. (Выберите несколько вариантов ответов)

А. Грязная обувь

Б. Длинные ногти

В. Сменная одежда

Г. Наличие во рту жвачки, конфет и т д

15. Длинные линии, ограничивающие баскетбольную площадку, называются

А. Боковыми линиями площадки

Б. Лицевыми линиями площадки

16. Дайте определение понятию ловкость...

17. Какие страны не имеет отношения к зарождению игры в баскетбол?

А. Япония;

Б. Россия;
В. Бельгия;
Г.США.

18.Какие упражнения считаются развивающими силу:

А. Подтягивание, отжимание

Б. Наклоны

В. Подвижные игры.

19. Длинные линии, ограничивающие баскетбольную площадку, называются

...

20. Тайм-аут – это остановка игры по запросу тренера или помощника тренера. Каждый тайм-аут должен продолжаться

Ключи:

1	2	3	4	5
А,Б,В	Б,В,А	это составная часть физической культуры, средства и метод физического воспитания, основаны на использовании соревновательной деятельности и подготовке к ней, в процессе которой сравниваются и оцениваются потенциальные возможности человека	А	А,Г
6	7	8	9	10
1-Г, 2-Б, 3-В,4-А	Сила, Быстрота, Выносливость, Ловкость, Гибкость	Сила, Быстрота, Выносливость, Ловкость, Гибкость	Б,В,Г	В,Г
11	12	13	14	15
1-В,2-А,3-Г,4-Б	2,4,3,1,5	А	А,Б,Г	А
16	17	18	19	20
Ловкость — это физическое качество которое характеризуется высокой скоростью и хорошей координацией движений.	А, Б, В	А	боковыми линиями площадки	1 минуту

2.3 Материалы промежуточной аттестации

Формой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура» является дифференцированный зачет.

2.3.1 КИМ промежуточной аттестации I семестра в форме сдачи контрольных нормативов включают:

- техника выполнения передачи мяча сверху 2-мя руками:

ИП— стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперед и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

Норматив/оценка:

Верхняя передача	5	13
	4	11
	3	9

- техника выполнения приема мяча снизу 2-мя руками:

В ИП ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Студент должен уметь передвигать и своевременно выйти на удобную позицию для приема.

Норматив/оценка:

Нижняя передача	5	13
	4	11
	3	9

-техника выполнения нижней и верхней прямой подачи:
Юноши, ИП: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой. Во время удара рука выпрямлена, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.

Девушки, ИП: студент стоит лицом к сетке. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на замах. Удар по мячу производится напряженной ладонью (или кистью руки с согнутыми пальцами) выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

Норматив/оценка:

Нижняя прямая подача (девушки)	5	3
	4	2
	3	1

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Занятия физкультурой и спортом - важный аспект здорового образа жизни.
2. Рациональное питание и здоровый образ жизни.
3. Влияние вредных привычек на организм человека.
4. Плавание (история, правила).
5. Массаж и самомассаж.

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы).

- Оформление согласно стандартам для написания рефератов.
- Актуальность использованных литературных источников.
- Эстетический вид.

2.3.2 КИМ промежуточной аттестации II семестра в форме сдачи контрольных нормативов включают:

- техника ведения мяча:

закljučается в следующем: мяч направляется вниз только кистью руки с широко расставленными не напряженными пальцами. Рука в локтевом суставе почти неподвижна. Для сохранения маневренности при ведении мяча важную роль играет работа ног. Ноги должны быть немного согнуты в коленях и хорошо пружинить.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

- техника выполнения броска в движении (с 2-х шагов):

Во время выполнения двух шагов и отсчёта мяч плавным движением поднимается вверх после каждого шага. Руки занимают положение правая снизу мяча, левая слева от мяча. Выпрыгивание вверх с одной ноги. Высота прыжка тоже является элементом точного попадания мяча в корзину.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить

и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

-техника выполнения нападающего удара:

выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад.

Оценивается техника выполнения:

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

Список предлагаемых тем теоретической части дисциплины для студентов с ограничениями по здоровью:

1. Комплекс общеразвивающих упражнений.
2. Двигательная активность и физические качества.
3. Баскетбол (история, правила).

4. Волейбол (история, правила).

5. Легкая атлетика (история, правила).

Критерии оценки реферата:

- Знание обучающимся темы выполненного реферата (владение изученным материалом; полнота, глубина раскрытия темы).

- Оформление согласно стандартам для написания рефератов.

- Актуальность использованных литературных источников.

- Эстетический вид.

2.3. Условия выполнения задания на дифференцированном зачёте:

1. Критерии оценки:

-Техника

Владения двигательными умениями и навыками. Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. Оценка «4»

За тоже выполнение, если: при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3»

За выполнение, в котором:

Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.

Оценка «2»

За выполнение, в котором:

Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

-техника выполнения нападающего удара:

выполняется в 4 шага: разбег, толчок, прыжок, удар по мячу. Разбег выполняется энергично в 3-4 шага. Очень важно совершить толчок и максимально высокий прыжок, одновременно помогая взмахом рук и активным разгибанием ног. В прыжке нужно выполнить замах бьющей рукой вверх-назад, прогнувшись назад.

Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5»

Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного

стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4»

Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3»

Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2»

Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

Типовые задания для оценки освоения

Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины «Физическая культура» в виде текущего, для оценки освоения умений и знаний представляют собой:

Текущий контроль: **Задания практического занятия**

Подвижные игры (практические занятия 2-7,26-32):

Тема: Развитие двигательных качеств.

Цель: Развитие физических качеств: выносливость, быстрота, ловкость по средствам подвижных игр.

Задание:

- 1.Используя литературу, изучить подвижные игры на развитие двигательных качеств, игры с элементами баскетбола и волейбола.
- 2.Подготовить 5 игр с методическими указаниями по их выполнению.
- 3.Просмотреть в интернет ресурсах видео, с проведением игр на открытой и закрытой площадках, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

1. Когда появились первые подвижные игры.
2. Основные двигательные качества.
3. Подготовить комплекс упражнений для развития двигательных качеств (на выбор).

Волейбол (практические занятия 8-9):

Тема: Обучение технике стоек и передвижений

Цель: Научится технически правильно выполнять стойки и передвижения, и применять их в игре.

Задание:

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения стоек и передвижений.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения стоек и передвижений.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

- 1.Какие стойки и способы передвижений есть в волейболе.
- 2.Каковы размеры площадки, высота сетки, размеры и вес мяча.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

Волейбол (практические занятия 10-21):

Тема: Обучение технике передач мяча.

Цель: Научится технически правильно выполнять прием и передачу мяча, и применять их в игре.

Задание:

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения приема и передачи.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения приема и передачи.

3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

- 1.Какие приемы и передачи есть в волейболе.
- 2.Количество партий в игре, количество очков в партии.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

Волейбол (практические занятия 22-25):

Тема: Обучение технике нижней и верхней прямой подаче.

Цель: Научится технически правильно выполнять верхнюю и нижнюю прямую подачу, и применять их в игре.

Задание:

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения подачи.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения подачи.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

- 1.Какие подачи есть в волейболе.
- 2.Количество игроков в команде, количество замен.
- 3.Основные правила игры в волейбол и термины.

Баскетбол (практические занятия 2-5):

Тема: Обучение технике стоек и передвижений. Обучение технике ведения мяча.

Цель: Научится технически правильно выполнять стойки и передвижения, и ведения мяча, и применять их в игре.

Задание:

- 1.Используя литературу, узнать историю и правила баскетбола.
- 2.Узнать термины используемые в баскетболе, жесты судьи.
- 3.Просмотреть баскетбольный матч, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия игры.

Контрольные вопросы:

- 1.Кто является основателем игры баскетбол.
- 2.Каковы размеры площадки, размер щита, размеры и вес мяча.
- 3.Основные правила баскетбола, и термины.

Баскетбол (практические занятия 6-13):

Тема: Обучение технике передач мяча на месте и в движении.

Цель: Научится технически правильно выполнять передачи мяча на месте и в движении, и применять их в игре.

Задание:

- 1.Используя литературу, изучить технику выполнения передач мяча.
- 2.Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике выполнения передач мяча.
- 3.Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

1. Год основания баскетбола.
2. Жесты судьи.
3. Основные правила баскетбола, и термины.

Волейбол (практические занятия 14-19):

Тема: Обучение технике нападающего удара.

Цель: Научится технически правильно выполнять нападающий удар и применять в игре.

Задание:

1. Используя литературу, изучить технику выполнения нападающего удара.
2. Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике нападающего удара.
3. Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

1. Роль подготовительных и подводящих упражнений при обучении техническим приемам.
2. Количество касаний, сколько зон на площадке.
3. Основные правила игры в волейбол и термины.

Волейбол (практические занятия 20-25):

Тема: Обучение технике блокирования.

Цель: Научится технически правильно выполнять блокирование.

Задание:

1. Используя литературу, изучить технику выполнения блокирования.
2. Узнать подготовительные и подводящие упражнения для обучения технике блокирования.
3. Просмотреть видеоуроки, с целью наглядного примера, для лучшего восприятия.

Контрольные вопросы:

1. Известные волейболисты.
2. Количество касаний после блокирования, сколько секунд на подачу.
3. Основные правила игры в волейбол и термины.

Таблица нормативов

Вид упражнения	Оценка	Курс					
		1		2		3-4	
Прыжок в длину с места	5	220	175	230	185	240	195
	4	200	160	210	170	225	180
	3	190	150	195	160	210	170
Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин.)	5	50	44	49	43	48	42
	4	40	36	38	35	37	34
	3	36	33	35	32	33	30
Подтягивание из виса	5	13	19	14	18	15	17
	4	10	13	11	12	12	11
	3	8	11	9	10	10	9
Прыжки со скалкой	5	135	150	135	150	135	150
	4	130	135	130	135	130	135
	3	110	120	110	120	110	120
Сгибание рук в упоре лежа	5	40	15	42	16	44	17
	4	29	10	30	11	32	12
	3	25	8	26	9	28	10
бросок в движении (3 попытки)	5	Без ошибки					
	4	1 ошибка					
	3	2 ошибки					
Техника ведения мяча в движении	5	Без ошибки					
	4	1 ошибка					
	3	2 ошибки					
Верхняя прямая подача (юноши)	5	3		4		5	
	4	2		3		4	
	3	1		2		3	
Нижняя прямая подача (девушки)	5	3		4		5	
	4	2		3		4	
	3	1		2		3	
Верхняя передача	5	13		14		15	
	4	11		11		13	
	3	9		10		11	
Нижняя передача	5	13		14		15	
	4	11		11		13	
	3	9		10		11	