Государственное автономное образовательное учреждение

высшего образования Ленинградской области

«Ленинградский государственный университет имени А.С. Пушкина»

 УТВЕРЖДАЮ

 Проректор по учебно-методической работе

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.Н. Большаков

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММа**

учебной дисциплины БД.03 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

44.02.02 Преподавание в начальных классах

 **(общеобразовательная подготовка)**

Санкт-Петербург

2022

Рабочая программа учебной дисциплины БД.03 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования от 27.10.2014г. (Приказ Минобрнауки России №1353) 44.02.02 Преподавание в начальных классах

Организация-разработчик: ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Разработчик: Мазикова Полина Владимировна, Хрулев Алексей Александрович, Короткин Михаил Федорович, Проскуриков Сергей Аверьянович, преподаватели ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина»

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественно-научного циклов

Протокол № 1 от «31» августа 2022 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка……………………………………………...….......……..4

2. Общая характеристика учебной дисциплины **«**Физическая культура**»**……......5

3. Место учебной дисциплины в учебном плане………………………………......7

4.[Результаты освоения учебной дисицплины…………………….………...............8](#bookmark8)

5.Содержание учебной дисциплины………………………………………….…...10

6.Тематическое планирование……………………………………………………..13

7.Характеристика основных видов учебной деятельности студентов………….16

8.Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы учебной дисциплины **«**Физическая культура**»**……………………...………….....18

9.Рекомендуемая литература……………………………..………….……........….18

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа учебной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее — СПО), в соответствии с Рекомендациями по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования (письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Минобрнауки России от 17.03.2015 № 06259) и на основании примерной программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной ФГАУ «ФИРО».

Рабочая программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО 44.02.02 «Преподавание в начальных классах» (приказ Минобрнауки России от 27.10.2014 №1353 (ред. от 25.03.2015)).

Обучение по учебной дисциплине ведется на русском языке.

При реализации программы учебной дисциплины методы и средства обучения и воспитания, образовательные технологии, не могут наносить вред физическому или психическому здоровью обучающихся.

Воспитание обучающихся при освоении учебной дисциплины осуществляется на основе включаемых в образовательную    программу    рабочей программы воспитания и    календарного плана воспитательной работы на текущий учебный год.

Воспитательная деятельность, направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование 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 Российской Федерации, природе и окружающей среде.

**ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций. Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе практических занятий.

Занятия по учебной дисциплине «Физическая культура» содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, формированию устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, овладению системой жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительной деятельностью; спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой; введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся к будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий.

Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья; овладение основными приемами неотложной доврачебной помощи. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения методических знаний, умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально- прикладной подготовленности обучающегося. Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, или специальная.

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся в процессе освоения ОПОП СПО с получением среднего общего образования (ППССЗ).

Все контрольные нормативы по физической культуре студенты сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

**МЕСТО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Программа учебной дисциплины «Физическая культура» является частью программы подготовки специалистов среднего звена и разработана в соответствии с ФГОС среднего общего образования. В профессиональных образовательных организациях, реализующих образовательную программу среднего общего образования в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования, учебная дисциплина «Физическая культура» предназначена для изучения в общеобразовательном цикле учебного плана ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования (ППССЗ). В учебных планах ППССЗ место учебной дисциплины — в составе общеобразовательных учебных дисциплин, формируемых из предметных областей ФГОС среднего общего образования, для специальностей СПО соответствующего профиля профессионального образования. Базовая дисциплина общеобразовательного цикла из предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности».

Программа учебной дисциплины является частью основной профессиональной образовательной программы по специальности 49.02.01 Физическая культура.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

**Личностных:**

включающих готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, правосознание, экологическую культуру, способность ставить цели и строить жизненные планы, способность к осознанию российской гражданской идентичности в поликультурном социуме;

**Метапредметных:**

включающих освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Предметных:**

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);

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

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

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

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

**Цели и задачи учебной дисциплины, требования к результатам освоения учебной дисциплины:**

**Цель:** всестороннее физическое развитие личности обучающегося, укрепление его здоровья и повышение социальной активности.

**Конечные результаты:** в результате изучения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь**: составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма; выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр; выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности; осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль техники выполнения двигательных действий и режимов физической нагрузки; соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов; осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта; использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений; включать занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;

**знать**: о роли физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств; способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

**Форма промежуточной аттестации:** 1 семестр – другие формы контроля,

2 семестр**–**дифференцированный зачёт.

**Количество часов на освоение программы дисциплины:**

Максимальная учебная нагрузка студента- 234 часа, в том числе: обязательная аудиторная учебная нагрузка студента - 117 часов; самостоятельная работа студента - 117часов.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

|  |  |
| --- | --- |
| **Теоретический материал** | - |
| **Практическая работа** | 117 часов |
| **Самостоятельная работа** | 117 часов |
| **Консультации** | - |

**Краткая характеристика** учебно-методических занятий

* Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции. Использование методов самоконтроля, стандартов, индексов.
* Методика составления и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями гигиенической и профессиональной направленности. Методика активного отдыха в ходе профессиональной деятельности по избранному направлению.
* Массаж и самомассаж при физическом и умственном утомлении.
* Физические упражнения для профилактики и коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. Физические упражнения для коррекции зрения.
* Составление и проведение комплексов утренней, вводной и производственной гимнастики с учетом направления будущей профессиональной деятельности обучающихся.
* Методика определения профессионально значимых психофизиологических и двигательных качеств на основе профессиограммы специалиста. Спортограмма и профессиограмма.
* Самооценка и анализ выполнения обязательных тестов состояния здоровья и общефизической подготовки. Методика самоконтроля за уровнем развития профессионально значимых качеств и свойств личности.
* Ведение личного дневника самоконтроля (индивидуальной карты здоровья). Определение уровня здоровья (по Э.Н. Вайнеру).
* Индивидуальная оздоровительная программа двигательной активности с учетом профессиональной направленности.

**Краткая характеристика учебно-тренировочных занятий**

При проведении учебно-тренировочных занятий преподаватель определяет оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья студентов, дает индивидуальные рекомендации для самостоятельных занятий тем или иным видом спорта.

**Легкая атлетика.** Решает задачи поддержки и укрепления здоровья. Способствует развитию выносливости, быстроты, скоростно-силовых качеств, упорства, трудолюбия, внимания, восприятия, мышления

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Спортивные игры. Волейбол, баскетбол.** Проведение спортивных игр способствует совершенствованию профессиональной двигательной подготовленности, укреплению здоровья, в том числе развитию координационных способностей, ориентации в пространстве, скорости реакции; дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения, формированию двигательной активности, силовой и скоростной выносливости; совершенствованию взрывной силы; развитию таких личностных качеств, как восприятие, внимание, память, воображение, согласованность групповых взаимодействий, быстрое принятие решений; воспитанию волевых качеств, инициативности и самостоятельности.

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Лыжная подготовка.** Решает оздоровительные задачи, задачи активного отдыха. Увеличивает резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышает защитные функции организма. Совершенствует силовую выносливость, координацию движений. Воспитывает смелость, выдержку, упорство в достижении цели. Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения. Правила игры. Техника безопасности игры. Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**Гимнастика с элементами акробатики.** Решает оздоровительные и профилактические задачи. Развивает силу, выносливость, координацию, гибкость, равновесие, сенсоторику. Совершенствует память, внимание, целеустремленность, мышление. Общеразвивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, набивными мячами, упражнения с мячом, обручем (девушки). Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки). Упражнения для коррекции зрения. Комплексы упражнений вводной и производственной гимнастик .

**Самостоятельная работа.** Самостоятельные занятия в секциях по избранному виду спорта; занятия физическими упражнениями; участие в спортивных соревнованиях по легкой атлетике; подготовка к практическим зачетам по дисциплине «Физическая культура».

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**БД.03 «Физическая культура»**

**Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем часов**  |
| Максимальная учебная нагрузка (всего) | *234* |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)  | *117* |
| в том числе: |  |
| Теоретический материал | *-* |
| Практическая работа | *117* |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего) | *117* |
| Консультации | *-* |
| Промежуточная аттестация в форме: другая форма контроля (1 семестр), дифференцированный зачет (2 семестр) |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела и темы** | **Максим.нагрузка студента, ч** | **Общее количество часов** | **Самостоятельная работа** |
| **всего** | **теоретические** | **практические** |
|  | ***1 семестр*** | **102** |  |  | **51** | **51** |
| **Раздел 1. Легкая атлетика** | **48** |  |  | **24** | **24** |
| 1. 1
 | Правила техники безопасности на уроках легкой атлетики.  | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 1. 2
 | Совершенствование техники спринтерского бегаБег на результат 100 м | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 1. 3
 | Совершенствование техники эстафетного бега | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 1. 4
 | Прыжок в длину с разбегаБег на средние дистанции 500 м | 12 |  |  | 6 | 6 |
| 1. 5
 | Совершенствование техники метания гранаты | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 1. 6
 | Кросс по пересечённой местности 2 км. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 7 | Совершенствование техники прыжка с места. Тройной прыжок. | 12 |  |  | 6 | 6 |
|  | **Раздел 2. Спортивные игры. Баскетбол** | **54** |  |  | **27** | **27** |
| 8 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр.Передачи и ведение баскетбольного мяча.Совершенствование технико – тактических действий в защите. Совершенствование техники ведения мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 9 | Совершенствование техники ведения мяча с сопротивлением защитника. Учебная игра. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 10 | Совершенствование техники ловли и передачи мячаСовершенствование техники бросков мяча по кольцу. Учебная игра.Совершенствование техники бросков мяча по кольцу с двух шагов. | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 11 | Совершенствование технико – тактических действий в нападении. Учебная игра. | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 12 | Учебно – тренировочная игра | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 13 | Взаимодействие игрок в нападении.Взаимодействие игроков в защите | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 14 | Совершенствование техники дистанционных бросков мяча в кольцо. Учебно-тренировочная игра | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 15 | Обводка противника. Броски баскетбольного мяча в прыжке | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 16 | Отрыв-подбор-бросок в кольцо.Броски одной рукой | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | Учебно-тренировочная игра.Подвижные игры на занятиях по баскетболу | 6 |  |  | 3 | 3 |
| 17 | Контрольно-зачетные нормативы.1. Ведение низкое, высокое, змейкой
2. Передачи мяча
3. Броски в кольцо.штрафные, трех очковые
 | 3 |  |  | 1 | 2 |
|  | ***Другая форма контроля*** | **1** |  |  | **1** |  |
|  | ***2 семестр*** | **132** |  |  | **66** | **66** |
| **Раздел 3 Лыжная подготовка** | **48** |  |  | **24** | **24** |
| 18 | ТБ на уроках лыжной подготовкиРазновидности лыжных ходов | 8 |  |  | 4 | 4 |
| 19 | Разновидности лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода | 8 |  |  | 4 | 4 |
| 20 | Совершенствование техники конькового хода. Лыжная гонка 1 км | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 21 | Совершенствование техники спусков и подъемов | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 22 | Разновидности лыжных ходов. Совершенствование техники конькового хода | 8 |  |  | 4 | 4 |
| 23 | Совершенствование техники конькового хода Лыжная гонка 3 км. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 24 | Совершенствование техники торможения и поворотов | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 25 | Совершенствование горнолыжной техникиСовершенствование техники прыжков в высоту способом «перешагивания» | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 26 | Лыжная гонка. Подведение итогов лыжной подготовки | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | **Раздел 4. Гимнастика с элементами акробатики** | **32** |  |  | **16** | **16** |
| 27 | Правила техники безопасности на уроках гимнастики | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 28 | Техника выполнения акробатических упражнений  | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 29 | Техника выполнения опорного прыжка | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 30 | Техника выполнения комбинации на гимнастическом бревне | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 31 | Техника выполнения упражнений на разновысоких брусьях | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 32 | Строевые упражнения | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 33 | Прикладные упражнения. Упражнение в висах и упорах | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 34 | Атлетическая гимнастика (юноши). Ритмическая гимнастика (девушки) | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 35 | Совершенствование техники акробатических элементов | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | **Раздел 5. Спортивные игры. Волейбол** | **32** |  |  | **16** | **16** |
| 36 | Правила техники безопасности на уроках спортивных игр. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 37 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 38 | Совершенствование техники приема и передачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 39 | Совершенствование техники подачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 40 | Совершенствование техники подачи мяча | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 41 | Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра  | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 42 | Совершенствование технико – тактических действий в защите и нападении | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 43 | Учебно-тренировочная игра | 4 |  |  | 2 | 2 |
|  | **Раздел 6. Легкая атлетика** | **19** |  |  | **9** | **10** |
| 44 | Бег 100 м. Техника метания гранаты на дальность. Бег 500 м. Метание гранаты на дальность с учётом результата. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 45 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости. | 4 |  |  | 2 | 2 |
| 46 | Совершенствование техники бега на средние дистанции.  | 2 |  |  | 1 | 1 |
| 47 | Прыжок в длину с разбегаБег 2000 м – девушки, бег 3000 м – юноши.Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями | 9 |  |  | 4 | 5 |
|  | **Дифференцированный зачет** | **1** |  |  | **1** | **0** |
|  | **Всего** | **234** |  |  | **117** | **117** |

**ХАРАКТЕРИСТИКА ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯНА УРОВНЕ УЧЕБНЫХ ДЕЙСТВИЙ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание обучения** | **Характеристика основных видов деятельности****студентов (на уровне учебных действий)** |
| Учебно-тренировочные занятия |
| 1. Легкая атлетика. | Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4´ 100 м, 4´ 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки)и 3 000 м(юноши).Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высотуспособами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов. |
| 2. Спортивные игры Баскетбол. Волейбол. | Освоение основных игровых элементов.Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта.Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временны х и силовых параметровдвижения.Развитие личностно-коммуникативных качеств.Совершенствование восприятия, внимания, памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрогопринятия решений.Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.Умение выполнять технику игровых элементов на оценку.Участие в соревнованиях по избранному виду спорта.Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации |
| 3. Лыжная подготовка | Овладение техникой лыжных ходов, перехода с одновременных лыжных ходов на попеременные.Преодоление подъемов и препятствий; выполнение перехода с хода на ход в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни.Сдача на оценку техники лыжных ходов.Умение разбираться в элементах тактики лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др.Прохождение дистанции до 3 км (девушки) и 5 км (юноши).Знание правил соревнований, техники безопасности при занятиях лыжным спортом.Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях. |
| 4. Гимнастика с элементами акробатики | Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.Выполнение комплексов упражнений вводной и производственной гимнастики |

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

Реализация программы дисциплины предусматривает наличие кабинета Укомплектован:

*Спортивный зал*

оснащен оборудованием для занятий по баскетболу, волейболу, настольному теннису, мини-футболу, легкой атлетике, гимнастике и др.

*Зал ритмики и хореографии*

оборудован для занятий танцевальными дисциплинами, аэробикой и др. оборудован зеркалами, аудио аппаратурой, хореографическим станком, фитболами, инвентарем для различных оздоровительных видов гимнастики

*Зал гимнастики и единоборств*

оборудован гимнастическим инвентарем

*Лыжная база*

оборудование для подготовки лыж, комплекты лыж, ботинки, палки.

**Перечень рекомендуемых учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы**

При осуществлении образовательного процесса по дисциплине использованы:

**РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

**Основная литература:**

1. Виленский, М.Я. Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. – М.: КноРус, 2018. – 216 с.
2. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Академия, 2015. – 320 с.
3. Решетников, Н.В. Физическая культура: учебник / Решетников Н.В., Кислицин Ю.Л. - М.: Академия, 2016. – 176 с.

**Дополнительная литература:**

1. Аллянов, Ю. Н.  Физическая культура : учебник для СПО / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — М. : Юрайт, 2022. — 493 с. - ЭБС «ЮРАЙТ»
2. Муллер, А. Б.  Физическая культура : учебник и практикум для СПО / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — М. : Юрайт, 2022. — 424 с. . - ЭБС «ЮРАЙТ»
3. Пельменев, В. К.  История физической культуры : учебное пособие для СПО / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2022. — 184 с. . - ЭБС «ЮРАЙТ»
4. Физическая культура : учебное пособие для СПО / Е. В. Конеева [и др.] ; под ред. Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Юрайт, 2022. — 599 с. . - ЭБС «ЮРАЙТ»

# КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

#  Контроль и оценка

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, контрольных работ, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, исследований.

**ТЕКУЩИЙ И ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ**

Контрольные нормативы по физической культуре для студентов СПО первого курса всех специальностей

|  |
| --- |
| ОЦЕНКИ  |
| Виды упражнений | пол | I курс |
| 3 | 4 | 5 |
| Бег 60м | Ю | 9,6 | 9,3 | 9,0 |
| Д | 11,0 | 10,7 | 10.4 |
| Бег 100м | Ю | 15,5 | 15,0 | 14,5 |
| Д | 18,0 | 17,5 | 16,5 |
| Бег 3000 м | Ю | 16.00 | 15.3 | 14,20 |
| Бег 2000 м | Д | 12,30 | 12,0 | 11,30 |
| Бег 1000 м | Ю | 4,0 | 3,5 | 3,35 |
| Бег 500 м | Д | 2,05 | 2,0 | 1,55 |
| Кросс 5 км | Ю | Без учета времени |
| Кросс 3 км | Д | Без учета времени |
| Марш бросок 6 км. | Ю | 38,0 | 36,0 | 34,0 |
| Марш бросок 3 км. | Д | 25,0 | 24,0 | 23,0 |
| Метание гранаты 700 г. | Ю | 28 | 30 | 32 |
| Метание гранаты 500 г. | Д | 15 | 17 | 18 |
| Прыжки в длину с разбега | Ю | 380 | 400 | 420 |
| Д | 260 | 300 | 340 |
| Прыжки в длину с места | Ю | 200 | 210 | 220 |
| Д | 160 | 170 | 180 |
| Прыжки в высоту с разбега | Ю | 120 | 125 | 130 |
| Д | 100 | 105 | 110 |
| Челночный бег 4х9 м | Ю | 10.2 | 9,9 | 9,4 |
| Д | 11,8 | 11,5 | 11.2 |
| Челночный бег 10х10 м | Ю | 29,0 | 28,0 | 27,0 |
| Д | 32,0 | 31,0 | 30,0 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1мин)  | Ю | 35 | 40 | 45 |
| Д | 30 | 35 | 40 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек. | Д | 16 | 18 | 20 |
| Поднимание прямых ног в висе на перекладине | Ю | 8 | 10 | 12 |
| Подтягивание на перекладине | Ю | 6 | 8 | 10 |
| Подтягивание на низкой перекладине | Д | 15 | 18 | 23 |
| Подъем переворотом | Ю | 1 | 2 | 3 |
| Броски Б/Б мяча количество попаданий из 10 точек | Ю | 2 | 3 | 4 |
| Д | 1 | 2 | 3 |
| Сгибание и разгиб.рук в упоре на брусьях | Ю | 7 | 10 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук на гирях | Ю | 20 | 25 | 30 |
| Д | 8 | 10 | 12 |
| Сгибание и разгибание рук от пола | Ю | 26 | 32 | 38 |
| Д | 8 | 10 | 12 |
| Комплексная сила 1 мин. | Ю | 42 | 46 | 50 |
| Вис на согнутых руках (сек) | Ю | 30,0 | 40,0 | 50,0 |
| Д | 8,0 | 10,0 | 12,0 |
| Наклон туловища (см) | Ю | 6 | 8 | 13 |
| Д | 15 | 17 | 20 |
| Приседание на одной ноге | Ю | 10 | 12 | 14 |
| Д | 8 | 10 | 12 |
| Бег на лыжах 5 км. | Ю | 30,0 | 29,0 | 28,0 |
| Бег на лыжах 3 км. | Д | 20,0 | 19,0 | 18,0 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды упражнений | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь |
|  | Бег 60м |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 100м |  | + |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Бег 3000м |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Бег 2000м |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Бег 1000м | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег 500м | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кросс 5км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Кросс 3км |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  Марш бросок 6км |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Марш бросок 3км |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |
|  | Метание гранаты 700гр. |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Метание гранаты 500гр |  | + |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Прыжки в длину с разбега |  | + |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в длину с места | + |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Прыжки в высоту с разбега |  |  |  |  |  |  | + | + |  |  |
|  | Челночный бег 4\*9м |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Челночный бег 10\*10м |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (раз в 1 мин) |  |  |  |  |  | + |  |  |  |  |
|  | Поднимание туловища из положения лежа на спине за 30сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Поднимание прямых ног в висе на перекладине |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Подтягивание на перекладине | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Подтягивание на низкой перекладине | + |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Подъем с переворотом |  |  |  |  |  |  |  |  | + |  |
|  | Броски Б/Б мяча кол-во попаданий из 10 точек |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание/разгибание рук в упоре на брусьях |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Сгибание/разгибание рук на гирях |  |  |  | + |  |  |  |  |  |  |
|  | Сгибание/разгибание рук от пола |  |  |  |  |  | + |  |  | + |  |
|  | Комплексная сила 1 мин. |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Вис на согнутых руках (сек) |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Наклон туловища (см) |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Приседание на одной ноге |  |  | + |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 5км |  |  |  |  | + | + |  |  |  |  |
|  | Бег на лыжах 3км |  |  |  |  | + |  |  |  |  |  |
|  | Плавание 50м в/с сек |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | Волейбол |  |  |  |  |  |  | + |  |  |  |
|  | Лазание по канату |  |  |  |  |  |  |  | + |  |  |
|  | Спортивные игры |  |  |  |  |  |  |  |  |  | + |

**ТРЕБОВАНИЯ К ДРУГОЙ ФОРМЕ КОНТРОЛЯ**

**по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах, курс** 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды заданий | Пол | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Подтягивание из виса на высокой перекладине | Ю | 6 | 8 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа | Д | 8 | 10 | 12 |
| Наклон из положения стоя на гимнастической скамье | Д | 15 | 17 | 20 |
| Ю | 6 | 8 | 13 |
| Прыжки в длину с места  | Д | 160 | 170 | 180 |
| Ю | 200 | 210 | 220 |
| Челночный бег | Д | 11,8 | 11,5 | 11,2 |
| Ю | 10,2 | 9,9 | 9,4 |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

* оценка «отлично» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой;
* оценка «хорошо» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует среднему уровню подготовленности предусмотренной программы;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует низкому уровню подготовленности. Обучающийся показывает минимум знаний, предусмотренных программой;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется, если он не выполняются требования предусмотренной программы.

**ТРЕБОВАНИЯ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЁТУ**

**по учебной дисциплине «Физическая культура»**

**специальность 44.02.02 Преподавание в начальных классах**, **курс**1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды заданий | Пол | Отлично | Хорошо | Удовлетв. |
| Спринт 100 м. | Д | 16,5 | 17,5 | 18,0 |
| Ю | 14,5 | 15,0 | 15,5 |
| 500 м | Д | 1 м 55 с | 2 м 00 с | 2 м 05 с |
| 1000 м | Ю | 3 м 35 с | 3 м 50 с | 4 м 00 с |
| Метание гранаты (500 гр. девушки, 700 гр. юноши) | Д | 18 м | 17 м | 15 м |
| Ю | 32 м | 30 м | 28 м |

КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ:

* оценка «отлично» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой;
* оценка «хорошо» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует среднему уровню подготовленности предусмотренной программы;
* оценка «удовлетворительно» выставляется, если показатель выполнения задания соответствует низкому уровню подготовленности. Обучающийся показывает минимум знаний, предусмотренных программой;
* оценка «неудовлетворительно» выставляется, если он не выполняются требования предусмотренной программы.

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

**ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Тест №1**

**1. Основными причинами возникновения физического воспитания были?**

1) Необходимость воспитания человека в дикой природе и потребность в передаче двигательного опыта;

2) Стремление к физическому совершенствованию;

3) Потребности производства.

**2. Что явилось основой появление физических упражнений?**

1) Законы биологического развития человека;

2) Социальный опыт поколений;

3) Окружающая действительность.

**3. Эффективность использования физических упражнений зависит:**

1) От организации педагогического процесса;

2) От научного обеспечения этого процесса;

3) От комплекса педагогически научно-обоснованных мероприятий, их организации и контроля.

**4. Какую цель преследует отечественная система ФВ?**

1) Организацию комплексного воздействия на человека (укрепление здоровья, обучение движениям, воспитательно-гигиенические навыки).

2) Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.

3) Укрепление здоровья людей.

5.В чем заключается основная особенность ФВ с профессиональной направленностью?

1) Направленностью к освоению спортивных успехов.

2) Направленностью на укрепление здоровья.

3) Направленностью на подготовку к избранной профессии.

6. Какая классификация физических упражнений лежит в основе физического воспитания в школе?

1) Анатомо-биологическая.

2) Биомеханическая.

3) Педагогическая.

**7. В каком возрасте целесообразней развивать физическое качество силу у школьников (мальчиков)?**

1) В младшем.

2) В среднем.

3) В старшем.

**8. В каком возрасте целесообразнее развивать координационные физические качества у школьников (девочек)?**

1) В младшем.

2) В среднем.

3) В старшем.

9. Назовите основную форму учебно-воспитательного процесса по физвоспитанию в школе?

1) Утренняя гигиеническая гимнастика.

2) Урок физической культуры.

3) Физкультминутки и физкультпаузы.

**10. В чем заключается основная трудность в работе по физическому воспитанию**

**школьников в малокомплектной школе?**

1) Малое количество учащихся.

2) Слабая материальная база.

3) Одновременное ведение уроков в нескольких непараллельных классах.

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №2**

**1. Совершенствование интеллектуальных способностей во время занятий физическими упражнениями происходит…**

1) целенаправленно

2) непосредственно

3) опосредованно

**2. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…..**

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

**3. Поступление в организм и усвоение им веществ, необходимых для восполнения энергетических затрат, построения и возобновление тканей называется…….**

1) питанием

2) оздоровлением

3) восстановлением

**4. Временное снижение работоспособности принято называть …**

1) утомлением

2) перетренировкой

3) суперкомпенсацией

**5. Частота сердечных сокращений, как правило, не превышает 140 уд/мин во время занятий…..**

1) общеподготовительной направленности

2) общеразвивающей направленности

3) общеукрепляющей направленности

**6. Почему на уроках физической культуры выделяют подготовительную, основную и заключительную часть?**

1) Выделение частей обусловлено необходимостью управлять динамикой работоспособности занимающихся.

2) Выделение частей в уроке требует Академия педагогических наук.

3) Потому что так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения.

**7. Основу непрерывности физического воспитания составляет…**

1) взаимодействие эффектов занятий физическими упражнения

2) разнообразие форм занятий

3) специфика урочных форм занятий

**8. Комплекс генетически обусловленных биологических и психических свойств организма человека, благодаря которым возможна двигательная активность, принято обозначать как…**

1) функциональные системы

2) мышечные напряжения

3) физически качества

**9. Подготовительные упражнения применяются если…**

1) обучающийся недостаточно физически развит

2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

**10. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения…**

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) деталей техники

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №3**

**1. Физическое воспитание представляет собой …..**

1) способ повышение работоспособности и укрепления здоровья

2) процесс выполнения физических упражнений

3) способ освоения ценностей, накопленных в сфере физической культуры

**2. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как…**

1) авитаминоз

2) утомление

3) похудение

**3. Укажите от каких факторов, прежде всего, зависит здоровье человека.**

1) деятельность учреждений здравоохранения

2) занятия спортом

3) условия и образ жизни

**4. Оптимальный пульсовый режим при занятии ритмической гимнастикой составляет……**

1) 110 и ниже ударов в минуту

2) 110-130 ударов в минуту

3) 130-150 ударов в минуту

**5. Развитие грудной клетки определяется по показателям …**

1) Руфье

2) Кетле

3) Эрисмана

**6. Задачи формирования личностных качеств спортсмена и управления его оперативным состоянием решаются в разделе, обозначаемом как …**

1) психологическая подготовка спортсмена

2) волевая подготовка

3) физическая подготовка

**7. Параолимпийские игры проводятся с……**

1) 1984 года

2) 1988 года

3) 1992 года

**8. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…..**

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

**9. В подростковом периоде силовые упражнения могут служить препятствием к увеличению…**

1) роста

2) веса)

3) интеллекта

**10. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности, направленный на…**

1) развитие физических качеств людей

2) поддержание высокой работоспособности людей

3) сохранение и улучшение здоровья людей

*Критерий оценки ответов на вопросы:*

1. 90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»
2. 70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»
3. 50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»
4. менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №4**

**1. Главная сущность занятий спортом?**

1) Укрепление здоровья человека.

2) Повышение работоспособности человека.

3) Достижение высоких спортивных результатов в избранном виде спорта.

**2. В чем состоит отличие спортивной тренировки от практических занятий по физическому воспитанию?**

1) Целью и направленностью.

2) Местом проведения и методами.

3) Набором упражнений.

**3. Какой вид спорта не является циклическим?**

1) Плавание.

2) Гребля.

3) Футбол.

**4. Какие основные 3 группы методов обучения Вы знаете?**

1) Словесные, наглядные, практические.

2) Наглядные, познавательные, прикладные.

3) Физические, биологические, гигиенические.

**5. Что подразумевает так называемая «правильная» техника выполнения физического упражнения (действия)?**

1) Красота движений.

2) Соответствие техническому эталону (образцу).

3) Эффективность в решении задач.

**6. Какие существуют методы обучения двигательным действиям?**

1) Метод целостно-конструктивного упражнения и метод расчлененно-конструктивного упражнения («целостный» и «по частям»).

2) Круговой, повторный.

3) Игровой, соревновательный, познавательный.

**7. В чем заключается основное отличие упражнений аэробного и анаэробного характера?**

1) В мощности выполняемой нагрузки и, соответственно, участию или нет кислорода в обеспечении энергопродукции организма.

2) В колличестве вдыхаемого воздуха.

3) В соотношении вдоха и выдоха.

**8. Для чего необходима разминка в тренировочном занятии?**

1) Для разогрева и улучшения самочувствия.

2) Для подготовки организма занимающегося в целом или отдельных его систем к выполнению основной тренировочной нагрузки?

3) Для развития физических качеств и отработки техники.

**9. Какие методы тренировки Вы знаете?**

1) Беговой, плавательный, игровой.

2) Равномерный, переменный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный.

3) Словесный, наглядный, прикладной.

**10. В чем состоит существенное отличие интервального метода тренировки и повторного?**

1) В объеме выполняемой нагрузки.

2) В количестве рабочих отрезков (подходов).

3) В длительности интервалов отдыха.

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»

50 — 60% правильных ответов — оценка «Удовлетворительно»

менее 50% правильных ответов — оценка «Неудовлетворительно»

**Тест №5**

**1. Подготовительные упражнения применяются если…**

1) обучающийся недостаточно физически развит

2) в двигательном фонде отсутствуют опорные элементы

3) необходимо устранять причины возникновения ошибок

**2. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения**…

1) основы техники

2) ведущего звена техники

3) деталей техники

**3. Техникой физических упражнений принято называть…**

1) совершенные формы двигательных действий

2) способ целесообразного решения двигательной задачи

3) способ организации движений при выполнении упражнений

**4. Отличительным признаком навыка является…**

1) нарушение техники под влиянием сбивающих факторов

2) растянутость действий во времени

3) направленность сознания на реализацию цели действий

**5. Отличительным признаком умения является…**

1) участие автоматизмов при осуществлении операции

2) нестандартность параметров и результатов действий

3) стереотипность параметров действий

**6. Обучение двигательным действиям строится в соответствии с …**

1) задачами физического образования

2) с целевыми установками прикладного обучения

3) закономерностями формирования двигательных навыков.

**7. Нагрузка физических упражнений характеризуется….**

1) величиной их воздействия на организм

2) напряжением определенных мышечных групп

3) временем и количеством повторений двигательных действий

**8. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в жизни и спортивной деятельности принято называть….**

1) физической подготовкой

2) психологической подготовкой

3) физическим воспитанием

**9. Процесс, направленный на воспитание двигательных качеств, способностей, необходимых в профессиональной деятельности принято называть….**

1) профессионально-прикладной физической подготовкой

2) общей физической подготовкой

3) физическим воспитанием

**10. Виды двигательной активности, благотворно воздействующие на физическое состояние и развитие человека, принято называть…..**

1) физическим совершенствованием

2) физической культурой

3) физическими упражнениями

***Критерий оценки ответов на вопросы:***

90 — 100% правильных ответов — оценка «Отлично»

70 — 80% правильных ответов — оценка «Хорошо»