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 ОГСЭ.04 Физическая культура

по специальности среднего профессионального образования

46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение

Санкт-Петербург

2021

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее – СПО) 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение.

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

Разработчик: Румянцев Илья Сергеевич, преподаватель ГАОУ ВО ЛО «ЛГУ им. А.С. Пушкина».

Рассмотрено на заседании ПЦК общеобразовательных дисциплин, дисциплин социально-экономического и естественнонаучного циклов.

Протокол № 1 от «31» августа 2021 г.

СОДЕРЖАНИЕ

[1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 4](#_Toc508693172)

[2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 5](#_Toc508693173)

[3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 10](#_Toc508693174)

[4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ 13](#_Toc508693175)

# 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**1.1. Область применения рабочей программы**

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», является частью основной профессиональной образовательной программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС по специальности СПО 46.02.01 Документационное обеспечение управления и архивоведение, базовая подготовка.

Обучение по дисциплине ведется на русском языке.

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

**1.2. Место учебной дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы**

Учебная дисциплина «Физическая культура» входит в общий гуманитарный и социально-экономический учебный цикл.

**1.3. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- основы здорового образа жизни.

Изучение дисциплины способствует освоению **общих компетенций**:

ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК 3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

**1.4. Количество часов на освоение программы дисциплины**

Максимальная учебная нагрузка обучающегося – 252 часа, в том числе:

- обязательная аудиторная учебная нагрузка – 126 часов;

- самостоятельная работа обучающегося – 126 часов.

# 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**2.1. Объём учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| Вид учебной работы | Объём ча­сов |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | **252** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)** | **126** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | 126 |
| теоретические занятия | - |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | **126** |
| **Консультации** | **-** |
| **Промежуточная аттестация** в форме других форм контроля (3-5 семестры) и дифференцированного зачёта (6 семестр) | |

**2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные работы и практические занятия, самостоятельная работа обучающихся** | **Объем часов** | **Уровень освоения** |
| ***1*** | *2* | *3* | *4* |
| **Раздел 1. Формирование жизненно важных умений и навыков на занятиях легкой атлетикой и кроссовой подготовкой** | | **54** |  |
| **Тема 1.1. Совершенствование скоростно-силовых качеств.** | **Практические занятия:** | **18** |  |
| *Ходьба:* обычным шагом, строевым шагом. | 2 | 2 |
| *Ходьба:* на носках, на пятках, на внутренней и наружной сторонах стоп. | 1 | 2 |
| *Ходьба:* с опорой руками о колени, приставным и переменным шагом. | 1 | 2 |
| *Ходьба:* в полуприседе и приседе, выпадами, с высоким подниманием бедра, пригнувшись. | 2 | 2 |
| *Ходьба:* скрестным шагом вперед и в сторону, по заданной линии, на беговой дорожке. | 2 | 2 |
| *Бег:* обычный, семенящий, | 2 | 2 |
| *Бег:* с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени назад, | 2 | 2 |
| *Бег:* скрестным шагом вперед и в сторону, с подниманием прямых ног вперед, с поворотами и остановками. | 2 | 2 |
| Бег на короткие и средние дистанции. | 2 | 2 |
| Челночный бег 10 х 10 м. Эстафетный бег. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **20** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 10 |  |
| Домашние задания. | 10 |  |
| **Тема 1.2. Совершенствование выносливости, упорства, трудолюбия.** | **Практические занятия:** | **6** |  |
| *Кросс:* особенности, техника. Отработка техники группового старта и бега для девушек – 1 км, для юношей – 3 км. | 2 |  |
| Отработка техники бега с преодолением естественных препятствий. | 2 |  |
| Отработка техники переноса пострадавшего. Отработка техники переноса пострадавшего с преодолением препятствий. | 2 |  |
|  | **Самостоятельная работа обучающихся** | **10** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 6 |  |
| Домашние задания. | 4 |  |
| **Раздел 2. Формирование навыков здорового образа жизни на занятиях спортиграми.** | | **82** |  |
| **Тема 2.1. Дифференцировка пространственных, временных и силовых параметров движения.** | **Практические занятия:** | **44** |  |
| Здоровый образ жизни и его основные элементы: сознательный отказ от вредных привычек, соблюдение личной гигиены, сбалансированное питание, двигательная активность. | 2 | 2 |
| **Баскетбол**:  Ловля и передача мяча, ведение. | 8 | 2 |
| Броски по кольцу. | 6 | 2 |
| Вырывания и выбивания, приемы техники защиты и нападения. | 8 | 2 |
| **Волейбол**:  Подачи, передачи. | 8 | 2 |
| Нападающий удар. | 6 | 2 |
| Прием мяча снизу двумя руками, блокирование. | 6 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **38** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 20 |  |
| Домашние задания. | 10 |  |
| Подготовка к тестированию. | 8 |  |
| **Раздел 3. Основы физической подготовки на уроках гимнастики** | | **60** |  |
| **Тема 3.1 Эффективные и экономичные способы овладения жизненно важными умениями и навыками** | **Практические занятия:** | **30** | 2 |
| *Гимнастика оздоровительно-спортивной направленности.* Выполнение строевых упражнений: строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания. Фигурная маршировка. | 8 |
| Управление строем при проведении студентами (учащимися) строевых упражнений с учебной группой. | 4 | 2 |
| Выполнение общеразвивающих упражнений (ОРУ) с гимнастическими предметами: палкой, мячом, обручем, скакалкой, гантелями, набивным и малым мячом. | 6 | 2 |
| Выполнение ОРУ на гимнастической скамейке и со скамейкой. | 4 | 2 |
|  | Упражнения на перекладине: подъемы, опускания, перемахи, обороты, соскоки. Висы и упоры. | 6 | 2 |
| Отжимание в упоре лежа на полу. | 2 | 2 |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **30** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 12 |  |
| Домашние задания. | 10 |  |
| Подготовка к тестированию. | 8 |  |
| **Раздел 4. Физкультурно-спортивная деятельность на уроках силовой подготовки - средство укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей** | | **20** |  |
| **Тема 4.1.Совершенствование силовой выносливости и координации движений.** | **Практические занятия:** | **8** |  |
| 1. Разучивание и совершенствование выполнения упражнений, направленных на развитие специальных физических качеств. | 4 | 2 |
| 2. Использование на занятиях элементов круговой тренировки по станциям. | 4 | 2 |
| **Тема 4.2. Увеличение резервных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательных систем, повышение защитных функций организма.** | **Практические занятия:** | **4** |  |
| Элементы аэробных занятий на уроках физкультуры. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **8** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 4 |  |
| Домашние задания. | 4 |  |
| **Раздел 5. Совершенствование профессиональной двигательной подготовленности на занятиях спортиграми.** | | **18** |  |
| **Тема 5.1. Развитие согласованности групповых взаимодействий, быстрое принятие решений, воспитание инициативности и самостоятельности.** | **Практические занятия:** | **8** |  |
| **Баскетбол**: Тактика защиты и тактика нападения. Правила игры. Игра по правилам. | 4 |  |
| **Волейбол**: Тактика нападения и тактика защиты. Правила игры. Игра по правилам. | 4 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **10** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 6 |  |
| Домашние задания | 4 |  |
| **Раздел 6. Поддержка и укрепление здоровья на уроках легкой атлетики** | | **16** |  |
| **Тема 6.1. Повышение уровня разносторонней физической подготовленности** | **Практические занятия:** | **6** |  |
| Бег с прыжками через препятствия. Бег на беговой дорожке. Специальные беговые упражнения. | 2 |  |
|  | Отработка техники бега по пересеченной местности. Отработка техники бега в гору и бега при спуске. | 2 |  |
| Прыжки в длину и высоту. | 2 |  |
| **Самостоятельная работа обучающихся** | **10** |  |
| Еженедельно в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП. | 6 |  |
| Домашние задания. | 4 |  |
| **Промежуточная аттестация (дифференцированный зачет)** | | 2 |  |
| **Всего:** | | 252 |  |

# 3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

***Тренажерный зал (аудитория 111)***

Штанга большая – 1 шт.

Штанга малая – 1 шт.

Гантели:1 кг. – 4 шт., 2 кг. – 20 шт., 4 кг. – 16 шт.

Гранаты учебные: 500 г. – 4 шт., 700 г. – 3 шт.

Гиря на 16 кг. – 2 шт.

Ядра для толкания: 7 кг. – 1 шт., 3 кг. – 3 шт.

Мяч волейбольный – 5 шт.

Мяч футбольный – 3 шт.

Мяч баскетбольный – 4 шт.

Мяч для метания – 5 шт.

Мяч набивной – 12 шт.

Скакалка гимнастическая – 10 шт.

Обручи – 5 шт.

Коврик гимнастический – 15 шт.

Мат гимнастический – 5 шт.

Гимнастическая стенка – 4 шт.

Перекладина навесная универсальная для гимнастической стенки – 1 шт.

Скамейка гимнастическая – 2 шт.

Секундомер – 1 шт.

Рулетка – 1 шт.

Дартс – 1 шт.

Д/настольного тенниса – 1 шт.

Велотренажёр – 1 шт.

Эллиптический тренажер – 1 шт.

Весы медицинские – 1 шт.

Кулер для воды – 1 шт.

Стол письменный – 1 шт.

Стул – 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

***Спортивный зал***

Шведская стенка -10 шт

Маты -20 шт

Козел гимнастический -2 шт

Гимнастические мостики-4 шт

Стойки для прыжков в высоту -1 комп.

Гантели 1кг -30 шт

Мегафон-1 шт

Флажки -10 шт

Динамометр напольный-1 шт

Комплект для групп поддержки-1 комп.

Комплект лыж-15 шт

Палки для лыж -15 шт

Ракетки для бадминтона-5 пар

Сетка волеб. Проф.-1 шт

Кольца гимнастич.-1 шт

Мячи баскетбольные-15 шт

Мячи волебольные-15 шт

Баскетбольная форма -12 шт

Майки -10 шт

Волейбольная форма-12 шт

Футбольная форма -14 шт

Скакалки-комп.

Мячи набивные-37 шт

Канат-3 шт

Конь гимнастический-1 шт

Дорожка гимнастическая-1 шт

Дорожка для прыжков в длинну-1 шт

Брусья настенные-1 шт

Щит из оргстекла-2 шт

Перекладина пристенная с вертикальной стойкой -2 шт

Щит баскетбольный игровой-2 шт

Бревно напольное-1 шт

Перекладина гимнастическая универсальная -2 шт

Бревно гимнастическое высокое-1 шт

Скамейки гимнастические 4 м-4 шт

Скамейки маленькие-10шт

Шест гимнастический-1 шт

Стойка волейбольная -2 шт

Огнетушитель-2 шт

Часы-1 шт

Пробковая доска-1 шт

Тренажер-1 шт

Брусья паралльные -2 шт

Табло электронное-1 шт

Насос электрический-1 шт

Турник-7 шт

**Игровой холл**

Шведская стенка - 11 шт

Перекладина гимнастическая пристенная - 1шт

Козел гимнастический - 1шт

Бревно гимнастическое - 1шт

Маты - 21 шт

Бревно гимнастическое

напольное - 1шт

Скамья гимнастическая 4 м - 4 шт

Сухой басейн с шарами - 1 шт

Скамья гимнастическая мал. - 6 шт

Мостик для опорных прыжков прыжков - 1 шт

Часы в спортзале (табло) - 1 шт

Стойка для прыжков в высоту - 1 шт

Цилиндр подвесной - 1 шт

Сетка волейбольная - 1 шт

Мешень для метания - 1 шт

Турник - 8 шт

Коврик для прыжков в длинну - 2шт

Канат - 1 шт

Гири 1 кг - 23 шт

Обручи - 9 шт

Барьеры атлетич. - 4 шт

Мячи баскетбольные - 7 шт

Стойки - 1 шт

**Тренерская**

Компьютер перс. - 1 шт

Принтер SHARP - 1 шт

Стол компьютерный - 1 шт

Стол письменный - 1 шт

Стеллаж (металич) - 4 шт

Шкаф закрытый - 1 шт

Шкаф полузакрытый - 1 шт

Центр samsung - 1шт

Мегафон - 1 шт

Коврик гимнастический

мягкий - 15 шт

Коврик гимнастический - 13шт

мячи волейб - 20 шт

мячи футбольные - 5 шт

мячи баскетбольные - 10 шт

Скакалка - 30 шт

Рулетка 30м - 1 шт

Свисток - 2 шт

Аптечка - 1 шт

Бадминтон - 5 комп.

Мячи набивные-21 шт(1кг)1 шт(3кг)

Конусы - 12 шт

Пульсометр напольный - 1 шт

Шкаф металический для одежды шт

**Раздевалка**

Шкаф металический для одежды-

Скамейки -6 шт

Зеркало -2 шт

***Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий***

**3.2. Информационное обеспечение обучения**

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

**Основная:**

*Аллянов, Ю. Н.* Физическая культура : учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448586>(дата обращения: 04.02.2021).

Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 424 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02612-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/448769> (дата обращения: 04.02.2021).

**Дополнительная:**

*Алхасов, Д. С.* Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-06071-3. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/454184>(дата обращения: 04.02.2021).

*Жданкина, Е. Ф.* Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 125 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10154-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/453245> (дата обращения: 04.02.2021).

*Ягодин, В. В.* Физическая культура: основы спортивной этики : учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва : Издательство Юрайт, 2020. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/456547> (дата обращения: 04.02.2021).

**Электронные библиотеки:**

1. ЭБС Университетская библиотека онлайн. – Режим доступа: [http://www.biblioclub.ru/](file:///\\fs\Секретарь\Общие\9%20-%20УЧЕБНЫЙ%20ОТДЕЛ\Шахова\СПИСКИ%20ЛИТ-РЫ%20ноябрь%202018%20СПО\%20http:\www.biblioclub.ru\)

2. ЭБС Юрайт. – Режим доступа: [http://www.urait.ru/](http://www.biblio-online.ru/)

# 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**4.1. Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

*Текущий контроль* осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий при этом может учитываться как конкретный результат, так и техника выполнения физических упражнений, направленных на формирование жизненно важных умений и навыков, развитие физических качеств и др., а также уровень теоретических знаний.

*Промежуточная аттестация проводится в 3, 4 и 5 семестрах в форме зачёта.*

***Дифференцированный зачёт проводится в конце обучения (6 семестр) и предусматривает контроль за освоением умений путем выполнения учебных нормативов.*** Оценка результатов обучения проводится по сравнительным показателям, показывающим положительную тенденцию с учетом положительных изменений параметров физического развития студентов: роста, массы тела, окружности грудной клетки (в покое, на вдохе, на выдохе), силы правой и левой кистей, жизненной емкости легких; параметров функционального состояния организма студентов: артериального давления; задержки дыхания (на выдохе, на вдохе), частоты сердечных сокращений (в покое сидя, в покое стоя, после нагрузки, после восстановления); результатов овладения жизненно важными умениями и навыками: бег на 100 м; для девушек бег на 500 м, отжимание в упоре лежа на полу; для юношей бег на 1000 м, подтягивание на перекладине; наклоны туловища вперед; прыжок в длину с места, прыжки через скакалку за 1 мин. Преподаватель должен учитывать также результаты тестов на владение профессионально значимыми умениями и навыками; соблюдение норм здорового образа жизни; освоения комплекса упражнений гигиенической утренней гимнастики и комплекса физических упражнений профессиональной направленности; результаты овладения жизненно важными физическими качествами: например, развитие силы мышц тела

- юноши (подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; силой переворот в упор на перекладине; в висе поднимание ног до касания перекладины);

- девушки (подъём в положение сед из положения лежа на спине, руки за голову, ноги закреп­лены; сгибание и разгибание рук; приседание на одной ноге, стоя на скамейке, опора о гладкую стену.При проведении зачета предусмотрена вариативная часть, которая разрабатывается и утверждается учебным заведением.

Для юношей проводится тест на владение умениями и навыками, необходимыми для службы в Вооруженных Силах Российской Федерации.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)** | **Коды формируемых профессиональных и общих компетенций** | **Формы и методы контроля и оценки результатов обучения** |
| **Умения:** |  |  |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | **ОК 2, 3, 6** | Экспертное наблюдение и оценка умений студентов в ходе проведения методико-практических и учебно-тренировочных занятий, занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП.  Экспертная оценка умений студентов при выполнении фрагмента учебно-тренировочного занятия; тестовых заданий и учебных нормативов на контрольных работах, зачетах. |
| **Знания:** |  |  |
| роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека | **ОК 2, 3, 6** | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |
| основ здорового образа жизни | **ОК 2, 3, 6** | Экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП; проверки ведения дневника индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.  Экспертная оценка знаний студентов при контроле качества теоретических знаний по результатам выполнения контрольных тестовых заданий. |

**4.2. Фонд оценочных средств.**

**Задания для текущего контроля**

**Примерные контрольные нормативы по проверке овладения студентами жизненно важными умениями и навыками**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование упражнений | **Девушки** | | | | | **Юноши** | | | | |
| **Оценка в баллах** | | | | | | | | | |
| **5** | **4** | **3** | **2** | **1** | **5** | **4** | **3** | **2** | **1** |
| 1 | Бег 30 м (сек) | 5.0 | 5.2 | 5.4 | 5.6 | 5.8 | 4.5 | 4.7 | 4.9 | 5.1 | 5.3 |
| 2 | Бег 60 м (сек) | 10.0 | 10.2 | 10.4 | 10.6 | 10.8 | 8.4 | 8.6 | 8.8 | 9.0 | 9.2 |
| 3 | Бег 100 м (сек) | 15.7 | 16.0 | 17.0 | 17.9 | 18.9 | 13.2 | 13.8 | 14.0 | 14.3 | 14.6 |
| 4 | Бег 500 м (мин., сек.) | 1,50 | 2,00 | 2,10 | 2,20 | 2,30 |  |  |  |  |  |
| 5 | Бег 1000 м (мин.сек) |  |  |  |  |  | 4.02 | 4.16 | 4.31 | 4.47 | 5.02 |
| 6 | Бег 2000 м (дев.)/ 3000 м (юн.) (сек) | 10.15 | 10.50 | 11.15 | 11.50 | 12.15 | 12.00 | 12.35 | 13.10 | 13.50 | 14.00 |
| 7 | Челночный бег 10×10 м (мин.сек) | 29.0 | 30.0 | 31.0 | 32.0 | 33.0 | 25.0 | 27.0 | 28.5 | 30.0 | 31.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (см) | 190 | 180 | 170 | 160 | 150 | 250 | 240 | 230 | 220 | 210 |
| 9 | Прыжки со скакалкой за 1 мин (кол. раз) | 140 | 120 | 110 | 100 | 90 | 140 | 130 | 120 | 110 | 100 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Подтягивания в висе (юн)/ приседания на одной ноге (дев) (кол. раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 15 | 12 | 9 | 7 | 5 |
| 11 | Поднимание (сед) и опускание туловища из пол. лёжа на спине (кол. раз) | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 |  |  |  |  |  |
| 12 | Силой переворот в упор на перекладине (кол. раз) |  |  |  |  |  | 8 | 5 | 3 | 2 | 1 |
| 13 | Поднимание ног до касания перекладины (в висе) (кол. раз) |  |  |  |  |  | 10 | 7 | 5 | 3 | 2 |
| 14 | Наклоны туловища вперед | 25 | 20 | 15 | 12 | 8 |  |  |  |  |  |
| 15 | Отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол-во раз) | 12 | 10 | 8 | 6 | 4 | 40 | 35 | 30 | 25 | 20 |

**ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

1. Сущность и причины возникновения физического воспитания в обществе.
2. Система физического воспитания в Российской Федерации.
3. Формирование личности в процессе физического воспитания.
4. Средства физического воспитания и их влияния на организм занимающихся.
5. Методы физического воспитания.
6. Формы построения занятий в физическом воспитании.
7. Физическое воспитание обучающихся с ослабленным здоровьем.
8. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня студентов.
9. Физическая культура во внеучебное время обучающихся.
10. Принципы и методы закаливания.
11. История возникновения Олимпийских игр.
12. Основы здорового образа жизни.
13. Основы правильного питания.
14. Основы правильного дыхания.
15. Организация режима дня студентов.
16. Развитие у обучающихся физических качеств.
17. Оздоровительная система Парфирия Иванова.
18. Оздоровительная система Поля Брега.
19. Оздоровительная система М. Норбекова и Ю. Хвана.
20. Значение шейпинга в формировании здорового образа жизни.
21. Система шейпинга, ее особенности.
22. Питание при занятиях шейпингом.
23. Влияние занятий шейпингом на физическое состояние занимающихся.
24. Классификация средств и методов обучения упражнениям шейпинга.
25. Комплексный контроль в процессе занятий шейпингом.
26. Место шейпинга в системе профессионального физкультурного образования.

29 Средства восстановления в шейпинге

30. Физические качества и морфофункциональные особенности занимающихся шейпингом.

**Реферат**

Реферат – это один из видов научно-исследовательской работы студентов, выполняемый с **целью** аналитического изложения изученных источников информации по выбранной тематике с формулировкой собственных выводов.

Общим **требованием** к научному тексту, которому должен отвечать и реферат, является полнота, глубина изложения, точность, краткость, оригинальность. Под **полнотой** принято понимать изложение проблемы в полном объёме, содержащее в себе необходимые сведения. **Глубина изложения** – это степень проникновения в сущность явления, идеи. Под **точностью текста** принято понимать соответствие утверждений автора объективной действительности, чёткость терминологии, понятий и категорий, выделение существенных признаков анализируемых явлений или теоретических положений. Под **краткостью** понимается сжатое изложение. Это отсутствие несущественных фактов, деталей, аргументов, излишних цифр и т. д. Под **оригинальностью** текста понимается такое изложение материала, которое свидетельствует о самостоятельности мысли, суждений студента.

Примерная **структура** реферата:

1). **Титульный лист** – название вуза, название кафедры, дисциплина, тема, Ф. И. О. автора, Ф. И. О. и должность проверяющего, город и год написания.

2). **Оглавление** – название структурных элементов работы (главы, параграфы) и номера страниц в оглавлении должны полностью соответствовать названиям этих элементов в тексте и месту их нахождения.

3). **Введение** – даётся постановка проблемы, её актуальность и значение, степень разработки, краткий историографический обзор (обзор литературы по теме). Здесь надо сказать, что в ней достаточно полно раскрыто (или не совсем полно), с чем автор реферата согласен или не согласен и на что он хочет обратить внимание. Затем формируется цель и задачи реферата. Введение отрабатывается после написания всей работы.

4). **Основная часть** – содержит не менее двух-трёх разделов (глав). В каждом разделе или вопросе выделяются и формулируются подразделы или подвопросы. Они помогают логически последовательно и стройно изложить собранный материал. В основной части глубоко и систематизированно излагается состояние изучаемого вопроса; приводятся противоречивые мнения, содержащиеся в различных источниках, которые анализируются и оцениваются с особой тщательностью. Теоретический и конкретный материал также даётся в определённой пропорции, необходимой для раскрытия той или иной проблемы. Умение найти правильное раскрытие темы является одним из показателей того, насколько автор хорошо продумал свою работу, насколько глубоко освоил проблему.

5). **Заключение** – содержит основные выводы по теме, возможно, указание на направление дальнейших исследований по данной теме.

6). **Список источников и литературы**, использованных автором реферата.

В процессе работы над рефератом можно выделить 4 **этапа**:

1). Вводный – выбор темы, работа над планом и введением.

2). Основной – работа над содержанием и заключением peферата.

3). Заключительный – оформление реферата.

4). Защита реферата (на экзамене, студенческой конференции и пр.).

**Требования к письменной речи**:

– излагать мысли последовательно;

– выделять каждую смысловую часть плана красной строкой;

– обдумывать построение фразы, прежде чем её написать;

– выбирать наиболее точные и образные слова и выражения;

– в работе, при необходимости, пользоваться различного вида словарями в целях правильного употребления слова, его произношения, написания, значения.

**Методические рекомендации** по написанию реферата:

1). При изучении литературы надо обращать внимание на принципиальные теоретические вопросы, важнейшие положения, понятия, категории, терминологию, суждения, аргументы, формулировки, выводы, статистические данные.

2). В работе не должно быть декларативных, бездоказательных положений, «случайного» текста. Не следует злоупотреблять цитатами. Цитата уместна лишь тогда, когда она убедительно подтверждает мысль, высказанную вами, служит исходным пунктом для критических замечаний по тому или иному вопросу, даёт точную формулировку или содержит научное определение. Фактов, аргументов в работе может быть немного, но они должны быть точными, яркими, убедительными.

3). При изложении материала необходимо соблюдать общепринятые правила:

- не рекомендуется вести повествование от первого лица единственного числа. Такие утверждения лучше выражать в безличной форме. Например, вместо фразы «проведение мною эксперимента» лучше писать «проведённый эксперимент»;

- при упоминании в тексте фамилий ставить инициалы перед фамилией;

- каждая глава (параграф) начинается с новой страницы.

4). При изложении различных точек зрения и научных положений, цитат, выдержек из литературы необходимо соблюдать следующие **требования**:

1) цитата приводится в той форме, в какой дана в источнике, заключается в кавычки с обеих сторон;

2) цитата должна быть полной. Возможен пропуск слов, предложений в цитате, который обозначается многоточием. Многоточие ставится в любом месте цитаты. Знак препинания, стоящий перед пропущенным текстом или за ним, не сохраняется;

3) каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник;

4) допускается непрямое цитирование, т. е. пересказ мыслей других авторов своими словами. В этом случае также необходимо сделать ссылку на источник;

5) цитирование не должно быть избыточным: это создаёт впечатление несамостоятельной работы;

6) при необходимости выразить своё отношение к цитате или её отдельным словам рекомендуется ставить после них восклицательный или вопросительный знаки, которые заключают в круглые скобки.

5). Реферат выполняется в печатном виде. Общий объём работы – 20-25 листов. Оформление подчиняется строгим нормативам как технического (шрифты, выравнивание, титульный лист, составление библиографического списка и т. д.), так и литературного характера (структурированные разделы введения, основной части, заключения).

Технические параметры текста:

- Параметры страницы: левое поле – 3 см, правое поле – 1,5 см, нижнее поле – 2 см, верхнее поле – 2 см. Выравнивание основного текста – по ширине, заголовков – по центру. Шрифт №14, Times New Roman, для заголовков в тексте и на титульном листе допускается шрифт Arial №16; междустрочный интервал – 1,5; отступ на абзац – 1,25.

- Для выделения в тексте используются стандартные варианты шрифтов – полужирный, курсив, подчёркнутый и их комбинации. Использование иных типов шрифтов в работе не целесообразно.

- В тексте допускаются рисунки, схемы, графики, таблицы, обусловленные и подтвержденные содержанием.

- Номера страниц проставляются в правом нижнем углу, либо снизу по центру. Нумерация начинается с 2-й страницы (титульный лист учитывается, но не нумеруется).

- Работа должна быть сброшюрована (прошита) по левому полю скоросшивателем любого типа либо пластиковой пружиной.

6). Оформление библиографического списка

Для написания работы необходимо использовать не менее 3-х литературных первоисточников (монографии, статьи в сборниках, журналах, интернет-изданиях, электронные версии книг). Это означает, что в тексте должно быть не менее 3-х ссылок на использованные источники. Они могут быть даны сразу в квадратных скобках либо под текстом внизу страницы в виде сноски. Например, [4, 15], что означает источник под номером 4 в списке литературы, использована цитата со страницы 15. Неприемлемо обращение к ранее написанным чужим рефератам. Список оформляется строго в алфавитном порядке. При обращении к иностранным изданиям последние выписываются отдельным блоком также с соблюдением алфавитного принципа. В конце приводятся интернет-источники.

**Защита** рефератавозможна в разных формах: доклад на семинаре, зачёте или на научно-практической конференции.

**Критерии** оценки реферата:

*Оценка 5* ставится, если выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована  её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

*Оценка 4* – основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочёты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объём реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы при защите даны неполные ответы.

*Оценка 3* – имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод.

*Оценка 2* – тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

*Оценка 1* – реферат не представлен.

*Теоретические задания*

Тест №1

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

6. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является …… перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. керлинг

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

              а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Тест №2

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера называется:

              а. быстротой

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

 2.  Нарушение осанки приводит к расстройству:

              а. сердца, легких

б. памяти

в. зрения

 3.  Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

              а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

 4.  При переломе голени шину фиксируют на:

              а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

  5.  К подвижным играм относятся:

              а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

 6.  Скоростная выносливость необходима занятиях:

              а. боксом

б. стайерским бегом

в. баскетболом

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

              а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8. Последние летние Олимпийские игры современности состоялись в:

              а. Лондоне

б. Солт-Лейк-Сити

в. Пекине

9. В однодневном походе дети 16-17 лет должны пройти не более:

              а. 30 км

б. 20км

в. 12 км

 10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в:

              а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

11. Отсчет Олимпийских игр Древней Греции ведется с:

             а. 776 г.до н.э.

б. 876 г..до н.э.

в. 976 г. до н.э.

12. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

               а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

 13. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

             а. батут

б. конь

в. кольцо

14. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

15. Кровь возвращается к сердцу по:

а. артериям

б. капиллярам

в. венам

16. Идея и инициатива возрождению Олимпийских игр принадлежит:

а. Хуан Антонио Самаранчу

б. Пьеру Де Кубертену

в. Зевсу

17. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

18. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

19. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

20. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

Тест №3

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

а. выполнение физических упражнений

б. ведение здорового образа жизни

в. наличие спортивных сооружений

2. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

3. Олимпийский флаг имеет……. Цвет.

а. красный

б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за …….. до тренировки.

а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 х 12 м

б. 28 х 15 м

в. 26 х 14 м

6. Длина круговой беговой дорожки составляет:

а. 400 м

б. 600 м

в. 300 м

7. Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет:

а. 600 г

б. 700 г

в. 800 г

8. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 м

б. 220 м

в. 263 м

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в …. году.

а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. Советская Олимпийская команда в 1952 году завоевала …….. золотых медалей.

а. 22

б. 5

в. 30

11. В баскетболе играют ….. периодов и …. минут.

а. 2х15 мин

б. 4х10 мин

в. 3х30 мин

12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:

а. 3-5 дней

б. 5-7 дней

в. 15-20 дней

13. Прием анаболитических препаратов …… естественное развитие организма.

а. нарушает

б. стимулирует

в. ускоряет

14. Правильной можно считать осанку, если стоя у стены, человек касается ее:

а. затылком, ягодицами, пятками

б. затылком, спиной, пятками

в. затылком; лопатками, ягодицами, пятками

15. В первых известных сейчас Олимпийских Играх, состоявшихся в 776 г. до н.э., атлеты состязались в беге на дистанции, равной:

а. двойной длине стадиона

б. 200 м

в. одной стадии

16. В уроках физкультуры выделяют подготовительную, основную, заключительную части, потому что:

а. перед уроком, как правило, ставятся задачи и каждая часть предназначена для решения одной из них

б. так учителю удобнее распределять различные по характеру упражнения

в. выделение частей урока связано с необходимостью управлять динамкой работоспособности занимающихся

17. Физическое качество «быстрота» лучше всего проявляется в:

а. беге на 100 м

б. беге на 1000 м

в. в хоккее

18. Олимпийские кольца на флаге располагаются в следующем порядке:

а. красный, синий, желтый, зеленый, черный

б. зеленый, черный, красный, синий, желтый

в. синий, черный, красный, желтый, зеленый

19. Вес баскетбольного мяча составляет:

а. 500-600 г

б. 100-200 г

в. 900-950 г

20. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

Тест №4

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это:

а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

2. Снижение нагрузок на стопу ведет к:

а. сколиозу

б. головной боли

в. плоскостопию

3. При переломе предплечья фиксируется:

а. локтевой, лучезапястный сустав

б. плечевой, локтевой сустав

в. лучезапястный, плечевой сустав

4. Быстрота необходима при:

а. рывке штанги

б. спринтерском беге

в. гимнастике

5.  При открытом переломе первая доврачебная  помощь заключается в том, чтобы:

а. наложить шину

б. наложить шину и повязку

в. наложить повязку

6. Наибольший эффект развития скоростных возможностей обеспечивает:

а. спринтерский бег

б. стайерский бег

в. плавание

7. В спортивной гимнастике применяется:

а. булава

б. скакалка

в. кольцо

8. ЧСС у человека в состоянии покоя составляет:

а. от 50 до 80 уд\мин

б. от 90 до 100 уд\мин

в. от 30 до 70 уд\мин

9. Темный цвет крови бывает при …… кровотечении.

а. артериальном

б. венозном

в. капиллярном

10. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

11. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, плечевой суставы

12. Динамическая сила необходима при:

а. беге

б. толкании ядра

в. гимнастике

13. Наиболее опасным для жизни переломом является……перелом.

а. закрытый

б. открытый

в. закрытый с вывихом

14. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. белки

б. жиры

в. углеводы

15. Мужчины не принимают участие в:

а. спортивной гимнастике

б. керлинге

в. художественной гимнастике

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких.

б. памяти.

в. Зрения.

17. Способность противостоять утомлению при достаточно длительных нагрузках силового характера – это:

а. быстрота.

б. гибкость.

в. силовая выносливость.

18. Скоростная выносливость необходима в:

а. боксе

б. стайерском беге

в. баскетболе

19. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это:

а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

20. В гимнастике для опорного прыжка применяется:

а. батут

б. конь

в. перекладина

Тест №5.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является:

         а. верхняя передача мяча одной рукой.

         б. нижняя передача одной рукой.

         в. верхняя передача двумя руками.

2. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча:

         а. на все пальцы обеих рук.

         б. на три пальца и ладони рук.

         в. на ладони.

         г. на большой и указательный пальцы обеих рук.

3. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч:

         а. на сомкнутые предплечья.

         б. на раскрытые ладони.

         в. на сомкнутые кулаки.

4.Если при подаче мяч коснулся сетки и перелетел на сторону соперника, то:

        а. подача повторяется.

        б. игра продолжается.

        в.подача считается проигранной.

5. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается:

       а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног.

       б. полусогнутыми руками.

       в. полным выпрямлением рук и ног.

6. При приеме мяча сверху соприкосновение пальцев с мячом должно происходить на:

       а. уровне верхней части лица в 15-20 см от него.

       б. расстоянии 30-40 см выше головы.

       в. уровне груди.

7. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?

       а. прием на выставленные вперед большие пальцы рук.

       б. прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.

       в. прием на все пальцы рук.

8. Какой способ приема мяча следует применить, если подача сильная и мяч немного не долетает до игрока?

       а. сверху двумя руками.

       б. снизу  двумя руками.

       в. одной рукой снизу.

9. Часто при неправильном приеме мяча сверху происходит растяжение мышц (связок) большого пальца руки. Что нельзя делать при оказании первой доврачебной помощи?

      а. охлаждать поврежденный сустав.

      б. согревать поврежденный сустав.

      в. обратиться к врачу.

10. Если во время игры в волейбол мяч попадает в линию, то:

              а. мяч засчитан

б. мяч не засчитан

в. переподача мяча

11. Какой подачи не существует?

         а. одной рукой снизу.

         б. двумя руками снизу.

         в. верхней прямой.

         г. верхней боковой.

12. Выпрыгивание на блок выполняется толчком вверх:

         а. одной ногой.

         б. обеими ногами.

13. Какие технические приемы используют волейболисты в защите?

         а. прием мяча, блок.

         б. прием мяча, зонная защита.

         в. блок, зонная защита.

14. Напишите, какие действия или термины относятся к волейболу: 1) очко, 2) гол, 3) зона, 4) пенальти, 5) подсечка, 6) переход, 7) блок, 8) вне игры, 9) партия, 10) штрафной удар.

         а. 1, 3,6, 7, 9.

         б. 1, 2, 5, 7, 10.

         в. 2, 4, 5, 6, 8.

15. Если во время игры в волейбол игрок отбивает мяч ногой, то:

а. звучит свисток, игра останавливается

б. игра продолжается

в. игрок удаляется

16. Высота сетки в мужском волейболе составляет:

а. 243 см

б. 220 см

в. 263 см

17. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из

         а. двух партий.

         б. трех партий.

         в. пяти партий.

18. До скольких очков ведется счет в решающей (3-й или 5-й) партии?

         а. до 15 очков.

         б. до 20 очков.

         в. до 25 очков.

19. Допускается ли команда волейболистов до участия в соревнованиях, если в ее составе 5 человек?

         а. допускается.

         б. не допускается.

         в. допускается с согласия команды соперника.

20. Сколько еще касаний мяча может сделать принимающая подачу команда, если прием мяча с подачи считать первым касанием?

        а. одно.

        б. два.

        в. три.

Тест № 6.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1.С какого приема начинается игра в баскетбол?

       а. с подбрасывания мяча

       б. с вбрасывания мяча.

       в. с разыгрывания мяча в центральном круге

2. В каком случае назначается штрафной бросок?

       а. если команда потратила на атаку более 32 сек;

       б. если нарушены правила в момент броска по кольцу;

       в. если игроки защищающейся команды ведут себя некорректно по отношению к  нападающим;

3. За какое количество фолов по правилам ФИБА игрок удаляется из игры:

       а.  7.

       б.  3.

       в.  5.

4. Что означает в баскетболе термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо?

     а. выполнение с мячом в руках одного шага;

     б. выполнение с мячом в руках двух шагов и прыжка;

     в. выполнение с мячом в руках три и более шагов;

      г. выполнение прыжка после ведения.

5.Назовите способы ведения мяча?

     а. с изменением скорости и высоты отскока (низкое, среднее, высокое);

     б. правой и левой рукой;

     в. без зрительного контроля;

      г. всё вышеперечисленное.

6.Сколько очков получает команда за результативный штрафной бросок, бросок  «с игры» и бросок из-за шестиметровой линии?

     а. 1,2,3.

     б.  2,1,3.

     в.  1,3,2.

     г.   3,1,2.

7.Какие действия игрока запрещаются правилами баскетбола?

     а. передачи и броски мяча;

     б. повороты и финты во время ведения и бросков;

     в. выбивание и ловля катящегося мяча;

     г. столкновения, удары, захваты, толчки, подножки.

8. Сколько времени отводится команде нападения для осуществления атаки на своей стороне площадки и на стороне соперника?

       а. 10 и 14 сек;

       б.  8 и 24 сек;

       в.  12 и 20 сек;

9. Назовите размеры баскетбольной площадки?

       а. 18х9;

     б. 24х12;

     в. 28х15.

10.Сколько периодов и какой длительностью предусмотрено правилами игры?

  а. 6 по 10 мин;

  б. 4 по 10 мин.

  в. 2 по 45 мин.

11.Родиной баскетбола является…

   а. Англия;

   б. Америка;

   в. Аргентина

12.Как называется ведение мяча с противодействием соперника?

  а. рейтинг;

  б. дриблинг;

  в. стретчинг;

  г. прессинг.

13.Создателем игры в баскетбол считается…

  а. Х. Нильсон;

  б. Л. Ордин;

  в.  Д. Нейсмит;

14.Что обозначает слово «финт»?

   а. обманное движение;

  б. пробежка;

  в. необычная передача мяча;

  г. помеха на пути движения нападающего.

15.Какое физическое качество наиболее проявляется в игре в баскетбол?

   а. быстрота;

   б. выносливость;

   в. гибкость;

   г. ловкость.

16.Назовите способы выбивания мяча?

    а. кулаком сверху;

    б. кистью сверху и снизу;

    в. как получится.

 17.Как определить правильную степень накачки мяча:

    а. надавить двумя руками – должен быть твердым;

    б. прижать к полу ногой – должен быть мягким;

    в. на вытянутой руке уронить на пол – должен отскочить до пояса;

    г. бросить в пол и посчитать количество отскоков – должно быть 5.

18.Возможна ли ничья в баскетболе?

    а. возможна;

    б. невозможна;

    в. возможна только в групповом турнире.

19.Какая страна стала чемпионом Олимпиады 2012 года в женском баскетболе?

     а. Россия;

     б. США;

     в.Австралия;

     г. Испания.

20.Высота баскетбольной корзины равна:

     а. 300 см;

     б. 305 см;

     в. 310 см.

*Эталоны выполнения заданий*

Тест № 1.

1.а.2.б.3.в.4.б.5.а.6.а.7.в.8.а.9.б.10.а.11.в.12.б.13.б.14.а.15.а.16.а.17.б.18.в.19.а.20.б.

Тест № 2.

1.в.2.а.3.а.4.б.5.б.6.б.7.б.8.а.9.в.10.б.11.в.12.б.13.б.14.б.15.в.16.б.17.а.18.а.19.б.20.а.

Тест № 3.

1.б.2.а.3.в.4.в.5.б.6.а.7.б.8.а.9.б.10.а.11.б.12.в.13.а.14.в.15.в.16.в.17.а.18.в.19.а.20.б.

Тест № 4.

1.б.2.в.3.а.4.б.5.а.6.а.7.в.8.а.9.б.10.б.11.б.12.б.13.б.14.а.15.в.16.а.17.в.18.б.19.б.20.б.

Тест № 5.

1.в.2.а.3.б.4.б.5.в.6.а.7.в.8.б.9.б.10.а.11.б.12.б.13.а.14.а.15.б.16.а.17.в.18.а.19.б.20.б.

Тест № 6.

1.в.2.б.3.в.4.в.5.г.6.а.7.г.8.б.9.в.10.б.11.б.12.б.13.в.14.а.15.г.16.б.17.в.18.б.19.б.20.б.

*Критерии оценивания.*

20-16  правильных ответов – отлично

15-12  правильных ответов – хорошо

11-8    правильных ответов – удовлетворительно

**Темы презентаций**

1. Виды бега в легкой атлетике.
2. Виды прыжков в легкой атлетике.
3. Техника и тактика игры в волейбол.
4. Техника и тактика игры в баскетбол.
5. Техника лыжных ходов.
6. Бадминтон.
7. Настольный теннис.
8. Фитнес.

Критерии оценивания.

Оценка 5 ставится, если выдержан объем презентации- 12-16 слайдов, тема раскрыта полностью, дизайн логичен и подчеркивает содержание, имеются постоянные элементы дизайна, графика соответствует теме, отсутствуют грамматические ошибки.

Оценка 4 – объем презентации выдержан, но тема раскрыта не полностью, имеются незначительные грамматические ошибки, дизайн соответствует содержанию, графика соответствует содержанию.

Оценка 3 - объем презентации выдержан, работа демонстрирует неполное понимание содержания, дизайн и графика случайные, есть грамматические ошибки, мешающие восприятию информации.

Оценка 2 – работа сделана фрагментарно, тема не раскрыта.

Оценка 1 – презентация не представлена.

**Промежуточная аттестация**

**1) Тестовые нормативы к зачету**

**Тема 1.**Низкий старт, стартовый разгон на бегание на финиш

**Задание**

Принять низкий старт. Выполните стартовый разгон и на бегание на финиш. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега.

(практически и устно)

***Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 2.** Бег 100 метров.

**Задание**

Выполните спринтерский бег. Обоснуйте выбор техники бега на спринтерской дистанции. Определите и охарактеризуйте этапы спринтерского бега (практически и устно, по возрастным нормативам и медицинским группам).

**Тема 3.** Прием и передача эстафеты, эстафетный бег 4 х 100 м.

**Задание**

Выполните прием и передачу эстафеты. Обоснуйте выбор техники приема передачи эстафеты и бега в коридоре. Определите и охарактеризуйте этапы эстафетного бега (практически и устно).

***Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 4.** Метание гранаты.

**Задание**

Выполняют технически грамотно, соблюдая правила техники безопасности, метания гранаты на дальность 700гр. (юноши) и 500 гр. (девушки)

**Тема 5.** Бег 3000 метров.

**Задание**

Выполнить бег на выносливость 3000м. (юноши), 2000м.(девушки). Обосновать выбор техники и темпа бега. (практически и устно, по возрастным нормативам и медицинским группам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование темпа бега по дистанции.

**Тема 6.** Остановка мяча (Футбол).

**Задание**

В парах по способностям выполняются передачи, остановки мяча. Выполняется любым изученным способом на средней дистанции. Обоснуйте выбор техники и определите, и охарактеризуйте технику выполнения (практически, по возрастным нормативам).

**Тема 7.** Удары по мячу в ворота после ведения с 16,5 метров. (Футбол).

**Задание**

Учащийся начинает ведения мяча в гладком беге, подводя мяч к определенной зоне удара, выполняет удар в заданную зону ворот или в гандбольные ворота любым изученным способом (практически, по возрастным нормативам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 8.** Прием передача двумя руками сверху и снизу в кругу R 2м (Волейбол).

**Задание**

Выполните верхнюю или нижнюю передачу мяча. Обоснуйте выбор техники верхней или нижней передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней и нижней передачи мяча (устно и практически).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 9.** Передача на точность в заданную зону (Волейбол).

**Задание**

Выполните верхнюю или нижнюю передачу мяча в заданную зону. Обоснуйте выбор техники передачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней и нижней передачи мяча (устно и практически по возрастным нормативам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 10.** Подача на точность в заданную зону

**Задание**

Выполните верхнюю или нижнюю подачу мяча в заданную зону. Обоснуйте выбор техники подачи мяча. Определите и охарактеризуйте технику верхней и нижней подачи мяча (устно и практически по возрастным нормативам).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 11.**Прыжок в длину с места.

**Задание**

Выполните прыжок в длину с места. Обоснуйте выбор техники прыжка в длину с места. Определите и охарактеризуйте этапы прыжка в длину (устно и практически, по возрастным нормативам).

***Устное обоснование (защита плана):***

- обоснование правильности выполнения техники упражнения;

- обоснование качества выполнения.

**Тема 12.** Штрафные броски в кольцо. (Баскетбол).

**Задание**

Выполните штрафные броски. Обоснуйте и определите выбор техники бросков одной или двумя руками. (практически)

**Тема 13.** Броски в кольцо с 4,5 метра (2х5) (Баскетбол).

**Задание**

Броски выполняются с 5 точек, с каждой из них по 2 броска с расстояния 4.5 метров. Обоснуйте выбор техники штрафных бросков одной или двумя руками. Определите и охарактеризуйте технику бросков. (практически)

**Тема 14.** Два шага с ведения (Баскетбол).

**Задание**

Выполнить два шага с ведения, с максимальной дистанции от щита. Объяснение и правильность выполнения два шага с удобной для учащегося стороны. (практически)

**Тема 15.** Подтягивание на высокой перекладине или рывок гири 16 кг.

**Задание**

Выполнить подтягивания или рывок на показатель силы. Показывать правильную технику и темп. Уметь осуществлять страховку и само страховку. (практически, по возрастным и медицинским показаниям, и нормативам).

**Тема 16.**Строевые упражнения на месте.

**Задание**

Знать и выполнить строевые команды. Команды для перестроений, размыкания смыкания по фронту, уступом (устно и практически).

**Устное обоснование (защита плана):**

- обоснование правильности выполнения команд и перестроений;

*-*обоснование качества выполнения.

**Тема 17.** Поднимание в сед за 1 минуту**.**

**Задание**

Выполняется лежа на гимнастическом мате ноги согнуты**,**упражнения служит для определения силы брюшного пресса. Показывать правильную технику выполнения упражнения и цикличности дыхания (практически, по возрастным нормативам и медицинским показаниям).

**Тема 18.**Наклон в перед из положения стоя.

**Задание**

Выполнить наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке или ступеньке на показатель гибкости. Показывать правильную технику. (практически, по возрастным нормативам).

**Тема 19.**Гимнастическая связка на перекладине.

**Задание**

Выполните гимнастическую связку (подход к снаряду, подъем переворотом, выход в упор, перемах правой(левой), обратный хват, оборот, перемах правой(левой) назад, переворот, соскок вперед).

Обоснуйте технику выполнения гимнастических элементов. Определите и охарактеризуйте этапы гимнастической связки. Уметь осуществлять страховку и самостраховку (практически и устно по медицинским группам в зависимости от физических характеристик).