

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

УТВЕРЖДАЮ
проректор по образовательной деятельности

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

СГЦ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Код, специальность: 44.02.02

Форма контроля в семестре,
в том числе курсовая работа (кур-
совой проект) Преподавание в начальных классах
Зачет 2,4,6

Квалификация: Учитель начальных классов

Форма обучения: Очная

Общая трудоемкость (час): 186

Программу составил (а):

Золотухина И.А., канд. пед. наук, доцент

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Область применения программы. Программа учебной дисциплины является частью ППСЗ по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах и входит в состав общего гуманитарного и социально-экономического цикла дисциплин.

1.2. Цель дисциплины: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психологической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Задачи:

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
- основы здорового образа жизни.
- понимание социальной значимости физической культуры и её роли в развитии личности и подготовке к профессиональной деятельности;
- знание биологических, психолого-педагогических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
- формирование мотивационно - ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое совершенствование и самовоспитание привычки к регулярным занятиям физическими упражнениями и спортом;
- приобретение личного опыта повышения двигательных и функциональных возможностей, обеспечение общей физической подготовленности к будущей профессии и быту;
- создание основы для творческого и методически обоснованного использования физкультурно-спортивной деятельности в целях последующих жизненных и профессиональных достижений.

1.3. Содержание учебной дисциплины направлено на формирование следующих общих и профессиональных компетенций:

Индекс компетенции	Содержание компетенции
ОК 1	Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.
ОК-2	Организовывать собственную деятельность, определять методы решения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК-3	Оценивать риски и принимать решения в нестандартных ситуациях.
ОК-4	Осуществлять поиск, анализ и оценку информации, необходимой для постановки и решения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.
ОК-5	Использовать информационно-коммуникационные технологии для совершенствования профессиональной деятельности.
ОК-6	Работать в коллективе и команде, взаимодействовать с руководством, коллегами и социальными партнерами.
ОК-7	Ставить цели, мотивировать деятельность обучающихся, организовывать и контролировать их работу с принятием на себя ответственности за ка-

	чество образовательного процесса.
ОК-8	Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать повышение квалификации.
ОК-9	Осуществлять профессиональную деятельность в условиях обновления ее целей, содержания, смены технологий.
ОК-10	Осуществлять профилактику травматизма, обеспечивать охрану жизни и здоровья детей.
ОК-11	Строить профессиональную деятельность с соблюдением правовых норм ее регулирующих.
ПК 1.1	Определять цели и задачи, планировать уроки.
ПК 1.2	Проводить уроки.
ПК 2.1	Определять цели и задачи внеурочной деятельности и общения, планировать внеурочные занятия.
ПК 2.2	Проводить внеурочные занятия.
ПК 3.2	Определять цели и задачи, планировать внеклассную работу.
ПК 3.3	Проводить внеклассные мероприятия.

1.4. Планируемые результаты освоения дисциплины:

Индекс компетенции	В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен:
ОК-1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни • поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности
П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; • основы здорового образа жизни технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся; • цели, содержание, формы, методы, средства и прогнозируемые ре-

	<p>результаты духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей;</p> <ul style="list-style-type: none"> • особенности формирования у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде; • формы, методы и средства взаимодействия с обучающимися и их родителями (законными представителями); • методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний; • средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; • влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; • поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности • применять технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся; • формулировать цели, определять содержание, формы, методы, средства и прогнозировать результаты духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей; • формировать у обучающихся гражданскую позицию, толерантность и навыки поведения в изменяющейся поликультурной среде; • обоснованно выбирать формы, методы и средства взаимодействия с обучающимися и их родителями (законными представителями); • конструктивно разрешать межличностные конфликты между участниками образовательных отношений; • использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; • осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.
--	---

1.5. Место дисциплины в структуре ППСЗ

1.5.1. Требования к предварительной подготовке обучающегося:

Для освоения дисциплины «Физическая культура» обучающиеся используют знания, умения, способы деятельности и установки, сформированные в ходе изучения школьного курса: биологии, физической культуры и ОБЖ.

1.5.2. Учебные дисциплины и профессиональные модули, для которых освоение данной дисциплины необходимо как предшествующее:

Освоение данной дисциплины является необходимой основой для последующего изучения дисциплин: Безопасность жизнедеятельности, Теория и методика физического воспитания с практикумом.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Семестр, объем в часах					
	1 сем.	2 сем.	3 сем.	4 сем.	5 сем.	6 сем.
Общая трудоемкость учебной дисциплины	66	76	48	68	56	30
Обязательная аудиторная учебная работа по дисциплине	33	38	24	34	28	15
в том числе:						
лекции	-	-	-	-	-	-
практические занятия	33	38	24	34	28	15
Самостоятельная работа, в том числе консультация	33	38	24	34	28	15
Всего	344					

2.2. Тематических план и объем в часах видов учебной работы:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Вид занятия и объем в часах			
		Аудиторная учебная работа			Сам. работа, в том числе консультация
		лекции	практические	лабораторные	
1 семестр					
1.	Раздел «Легкая атлетика»				
1.1.	Тема «Техника безопасности по предмету «Физическая культура»»	0	2	0	2
1.2.	Тема «Методика обучения низкому старту и стартовому разгону»	0	2	0	4
1.3.	Тема «Низкий старт и стартовый разгон»...	0	2	0	2
1.4.	Тема «Прыжки в длину с места»	0	2	0	2
1.5.	Тема «Прыжки в длину с разбега»	0	2	0	2
1.6.	Тема «Метание малого мяча»	0	2	0	2
2.	Раздел «Баскетбол»				
2.1.	Тема «Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу»	0	2	0	2
2.2.	Тема «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока»	0	4	0	2
2.3.	Тема «Ведение мяча»	0	2	0	2
2.4.	Тема «Совершенствование техники ведения мяча и передач на месте»	0	2	0	2

2.5.	Тема «Ловля и передачи мяча»	0	2	0	2
2.6.	Тема «Передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении»	0	2	0	2
2.7.	Тема «Броски мяча по кольцу после ведения»	0	2	0	4
2.8.	Тема «Броски по кольцу после ведения с различных точек»	0	4	0	2
2.9	Тема «Сдача контрольных нормативов»	0	1	0	0
Всего 1 семестр			33		33
2 семестр					
1.	Раздел «Лыжная подготовка»				
1.1.	Тема «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»	0	2	0	2
1.2.	Тема «Одновременный бесшажный ход»	0	2	0	2
1.3.	Тема «Одновременный одношажный ход»	0	2	0	2
1.4.	Тема «Совершенствование одновременно одношажного хода»	0	2	0	4
1.5.	Тема «Одновременный двухшажный ход»	0	2	0	4
1.6.	Тема «Совершенствование одновременно двухшажного хода»	0	2	0	2
1.7.	Тема «Совершенствование техники одновременных ходов»	0	2	0	4
1.8.	Тема «Попеременный двухшажный ход»	0	4	0	2
2.	Раздел «Волейбол»				
2.1.	Тема «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»	0	2	0	2
2.2.	Тема «Передачи мяча»	0	2	0	2
2.3.	Тема «Обучение техники передач мяча сверху и снизу»	0	2	0	2
2.4.	Тема «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах»	0	2	0	2
2.5.	Тема «Подачи мяча в волейболе»	0	2	0	2
3.	Раздел «Легкая атлетика»				
3.1.	Тема «Совершенствование техники метания малого мяча»	0	2	0	2
3.2.	Тема «Бег на средние дистанции»	0	2	0	2
3.3.	Тема «Совершенствование бега на средние дистанции»	0	2	0	
3.4.	Тема «Обучение метанию гранаты»	0	2	0	2
3.5.	Тема «Совершенствование техники метания гранаты»	0	1	0	0
3.6.	Контрольный урок	0	1	0	0
Всего 2 семестр			38		38
3 семестр					
1.	Раздел «Легкая атлетика»				
1.1.	Тема «Техника безопасности по легкой атлетике. Правила соревнований»	0	2	0	2
1.2.	Тема «Обучение эстафетному бегу»	0	2	0	4

1.3	Тема «Совершенствование техники эстафетного бега»	0	2	0	2
1.4.	Тема «Сдача контрольных нормативов»	0	2	0	2
2.	Раздел «Гимнастика»				
2.1.	Тема «Техника безопасности по разделу гимнастика и теоретические сведения»	0	2	0	2
2.2.	Тема «Техника основных акробатических элементов»	0	4	0	2
2.3.	Тема «Упражнения на развитие гибкости»	0	2	0	4
2.4.	Тема «Комплекс упражнений для развития силовых способностей»	0	2	0	2
2.5.	Тема «Упражнения на развитие координации»	0	4	0	2
2.6.	Тема «Упражнения для развития выносливости»	0	2	0	2
Всего 3 семестр			24		24
4 семестр					
1.	Раздел «Лыжная подготовка»				
1.1.	Тема «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»	0	2	0	2
1.2.	Тема «Совершенствование техники попеременного двухшажного хода»	0	2	0	2
1.3.	Тема «Развитие выносливости»	0	2	0	2
1.4.	Тема «Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода»	0	2	0	2
1.5.	Тема «Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода»	0	2	0	2
1.6.	Тема «Техника спусков. Торможение плугом»	0	2	0	4
2.	Раздел «Баскетбол»				
2.1.	Тема «Штрафной бросок»	0	2	0	2
2.2	Тема «Два шага бросок по кольцу. Штрафной бросок»	0	2	0	2
2.3.	Тема «Взаимодействие в парах, тройках в нападении. Учебная игра»	0	2	0	2
2.4.	Тема «Тактические действия в нападении и защите»	0	2	0	2
2.5.	Тема «Технические приемы игры в защите и последовательность обучения. Учебная игра»	0	2	0	2
3.	Раздел «Волейбол»				
3.1.	Тема «Обучение нижней прямой подачи мяча в волейболе»	0	4	0	2
3.2.	Тема «Совершенствование нижней прямой подачи»	0	2	0	2
3.3.	Тема «Обучение верхней прямой подачи»	0	2	0	2
3.4.	Тема «Совершенствование верхней прямой подачи»	0	2	0	2
3.5.	Тема «Совершенствование техники подач.	0	1	0	2

	Учебная игра»				
3.6.	Контрольный урок	0	1	0	0
Всего 4 семестр			34		34
5 семестр					
1.	Раздел «Легкая атлетика»				
1.1.	Тема «Обучение эстафетному бегу»	0	4	0	2
1.2.	Тема «Совершенствование техники эстафетного бега»	0	2	0	4
1.3.	Тема «Высокий старт. Финиширование»	0	2	0	2
1.4.	Тема «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	0	2	0	2
1.5.	Тема «Прыжки в высоту способом «перешагивание»	0	2	0	2
2.	Раздел «Гимнастика»				
2.1.	Тема «Техника основных акробатических элементов»	0	2	0	2
2.2.	Тема «Упражнения на развитие гибкости»	0	4	0	2
2.3.	Тема «Упражнения на развитие координации»	0	2	0	4
3.	Раздел «Баскетбол»				
3.1.	Тема «Учебные игры 3 по 3 по упрощенным правилам»	0	2	0	4
3.2.	Тема «Тактические действия в нападении и защите»	0	4	0	2
3.3.	Тема «Сдача контрольных нормативов по разделу баскетбол»	0	2	0	2
Всего 5 семестр			28		28
6 семестр					
1.	Раздел «Лыжная подготовка»				
1.1.	Тема «Совершенствование техники поворотов и спусков»	0	2	0	2
1.2.	Тема «Подъем «елочкой»	0	2	0	2
1.3.	Тема «Совершенствование техники изученных ранее лыжных ходов»	0	0	0	2
1.4.	Тема «Развитие выносливости»	0	2	0	0
1.5.	Тема «Контрольное прохождение дистанции»	0	2	0	1
2.	Раздел «Волейбол»				
2.1.	Тема «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»	0	1	0	1
2.2.	Тема «Нападающий удар»	0	0	0	2
2.3.	Тема «Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра»	0	1	0	0
2.4.	Тема «Совершенствование технических приемов игры в волейбол»	0	1	0	2
2.5.	Тема «Сдача контрольных нормативов по разделу волейбол»	0	1	0	2
3.	Раздел «Легкая атлетика»				

3.1.	Тема «Бег на средние и длинные дистанции»	0	1	0	0
3.2.	Тема «Толкание ядра»	0	1	0	1
3.3.	Контрольный урок	0	1	0	0
Всего 6 семестр			15		15
Всего		344			

2.3. Содержание учебной дисциплины:

1 семестр

Раздел 1. «Легкая атлетика»

Тема 1.1. «Техника безопасности по предмету «Физическая культура»: Общие требования безопасности по всем видам спорта. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Тема 1.2 «Методика обучения низкому старту и стартовому разгону»: Специально беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Кувырок вперед с последующим ускорением. Выбегание под продольной планкой. 10 пробеганий поперек волейбольной площадки с касанием рукой боковых линий. Старты из различных положений.

Тема 1.3. «Низкий старт и стартовый разгон»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Выбегание с низкого старта, преодолевая сопротивление партнера. Упражнения, способствующие развитию физических качеств (силы, координации). Используются упражнения, которые включают в себя передвижения при помощи рук и ног: бег 100 м. на результат.

Тема 1.4. «Прыжки в длину с места»: Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с места. Показать технику прыжка, акцентируя внимание на мягком приземлении. Выполнить пробные, укороченные прыжки (фронтально, посменно). Провести зачетные прыжки (по 3 попытки). Объявить результаты и оценки.

Тема 1.5. «Прыжки в длину с разбега»: Обучение и совершенствование техники прыжка в длину с разбега. Существуют три способа прыжков - «согнув ноги», «прогнувшись», «ножницы». Прыжок в длину состоит из разбега, отталкивания, полетной фазы и приземления.

Тема 1.6. «Метание малого мяча»: Ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег 800 м. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Специально беговые упражнения. Бросок с одного шага из положения, стоя лицом по направлению метания. То же, из положения, стоя на скрещенных ногах и развернув плечи по линии метания.

Раздел 2 «Баскетбол»

Тема 2.1. «Техника безопасности. Теоретические сведения по баскетболу»: Общие требования техники безопасности по баскетболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам игры в баскетбол.

Тема 2.2. «Сочетание приемов передвижений и остановок игрока»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок одной рукой от головы с места. Учебная игра.

Тема 2.3. «Ведение мяча»: Разминка:- бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой по-

очередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. Учебная игра.

Тема 2.4. «Совершенствование техники ведения мяча и передач на месте»: . Разминка:- бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. 1. Жонглирование мячом. 2. Индивидуальная работа с мячом. 3. Работа в тройках. 4. Работа в парах у стены. 5. Учебная игра. Построение. Сообщение итогов урока. Сообщение оценок за урок.

Тема 2.5. «Ловля и передачи мяча»: Разминка: - бег по кругу, бег приставными шагами (правым и левым) боком, бег спиной вперед, бег по переменной с поворотами. Общеразвивающие упражнения. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. Передача двумя руками с отскоком от пола.

Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении. Построение. Подведение итогов.

Тема 2.6. «Передачи и ловля мяча в парах, тройках на месте и в движении»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами. Развитие "чувства мяча и координационных способностей. Совершенствование техники ловли - передачи мяча в движении. Совершенствование техники ведения мяча. Тест - за 15 секунд по сигналу учителя, обвести без ошибок 6 стоек, 2 шага - бросок в корзину и возвратиться обратно (ведение мяча по прямой).

Учебная игра баскетбол - 5-6 минут. Подведение итогов урока.

Тема 2.7. «Броски мяча по кольцу после ведения»: Строевые приёмы: повороты, перестроения в колонны, шеренги на месте, в движении. Ходьба с заданием. Бег с заданием. Ходьба на восстановление дыхания. ОРУ с баскетбольными мячами.

Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Штрафной. Подведение итогов.

Тема 2.8. «Броски по кольцу после ведения с различных точек»: Комплекс ОРУ на месте Подвижная игра «Ручеёк». Передачи мяча в тройках в движении с атакой по кольцу. Подвижная игра «Добей мяч». Учащиеся находятся на штрафной линии. На пару – один мяч. Один из пары делает бросок по кольцу – борьба за отскок – овладевший мячом атакует кольцо с сопротивлением. Тренировочная игра. Штрафные броски. Построение, подведение итогов

2 семестр

Раздел 1. «Лыжная подготовка»

Тема 1.1.«Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»: Общие требования техники безопасности по лыжной подготовке. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований.

Тема 1.2. «Одновременный бесшажный ход»: После окончания толчка руками лыжник скользит, согнувшись на двух лыжах, голова чуть приподнята. Продолжается скольжение, лыжник медленно выпрямляется и легким маятникообразным движением выносит палки вперед. Полностью выпрямляется, начинается подготовка к отталкиванию - масса тела перемещается на носки, ноги слегка сгибаются, палки выведены вперед перед постановкой на снег. Палки ставятся на снег чуть впереди креплений, начинается толчок руками. Показ техники в целом. На учебном кругу закрепить технику бесшажного хода.

Тема 1.3. «Одновременный одношажный ход»: Постановка цели и сообщение задач урока. 1. Повороты на месте: вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; махом лыжей вперед

(назад) к левой. 2. Одновременный одношажный ход. Необходимо выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки при этом выносятся кольцами назад и ставятся возле носков ботинок. Развивать ловкость, координационные способности. Закрепление. Имитационные упражнения лыжной техники. Работа в парах. Ребята получают карточки – задания.

Тема 1.4. «Совершенствование одновременного одношажного хода»: Постановка цели и сообщение задач урока. 1. Повороты на месте: вокруг пяток лыж; вокруг носков лыж; махом лыжей вперед (назад) к левой. 2. Одновременный одношажный ход. Необходимо выполнять одновременный толчок обеими палками с одним скользящим шагом, сильно отталкиваясь ногой. Палки при этом выносятся кольцами назад и ставятся возле носков ботинок. Развивать ловкость, координационные способности. Закрепление. Имитационные упражнения лыжной техники. Работа в парах. Ребята получают карточки – задания.

Тема 1.5. «Одновременный двухшажный ход»: Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. Увеличить эластичность мышц и подвижность суставов. Увеличить подвижность плечевого сустава, подвижность коленного сустава, эластичность задней поверхности бедра, подвижность позвоночника и эластичность прямых мышц спины. Отработать детали техники классических лыжных ходов. Выполнить ход в целом. Организовать группу для работы по станциям. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Способствовать развитию ловкости. Способствовать развитию выносливости. Прохождение дистанции 3 км.

Тема 1.6. «Совершенствование одновременного двухшажного хода»: Постановка цели и сообщение задач урока. Показ техники в целом. Мах ногой на месте выполняют из положения стоя на лыжах, палки сложены вместе, держатся поперек лыжни в опущенных вниз руках. Сначала спокойное отведение одной ноги назад и покачивание ею как маятником взад и вперед; поочередно на каждой ноге 8—10 раз. Далее присоединить к качанию ногой повороты таза, усиливая при этом мах.

Тема 1.7. «Совершенствование техники одновременных ходов»: Постановка цели и сообщение задач урока. Выполнить технику одновременного одношажного хода. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции техникой одновременных ходов 5 км.

Тема 1.8. «Попеременный двухшажный ход»: Постановка цели и сообщение задач урока. Попеременный двухшажный ход выполняется следующим образом: с шагом левой ноги вперед выносятся правая палка, одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок – тяжесть тела переносится на левую ногу. Правая нога после толчка расслабляется и по инерции идет назад-вверх, поднимая пятку лыжи. Туловище при этом наклонено вперед, правая рука заканчивает вынос палки вперед, кисть на уровне плеча. Из этого положения лыжник готовится сделать следующий шаг. Продолжая скольжение на левой ноге, он ставит правую палку с нажимом на снег и ею отталкивается. С одновременным подтягиванием правой ноги и переносом на нее тяжести тела продолжается вынос левой руки вперед: скольжение происходит на правой лыже. Цикл хода завершен и в дальнейшем повторяется.

Раздел 2 «Волейбол»

Тема 2.1. «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»: Общие требования техники безопасности по волейболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований игры в волейбол.

Тема 2.2. «Передачи мяча»: Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. 1. Передача мяча у сетки сверху двумя руками вверх - вперед и над собой. Различные передачи по расстоянию и высоте в пределах границ площадки. Сочетание передач: длинные – низкие. 2. Передача

мяча сверху двумя руками из глубины площадки для нападающего удара. Передачи, различные по высоте. Передачи, различные по расстоянию. 3. Передача мяча сверху двумя руками из глубины площадки, стоя спиной в направлении передачи. Передача в пределах зоны нападения на расстояние 5-6 м. Передачи с задней линии в зону нападения.

Тема 2.3. «Обучение техники передач мяча сверху и снизу»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Подводящие упражнения в парах. Верхняя передача над собой и передача партнеру. И.П. – стоя на одном колене. Верхняя передача партнеру. Прием мяча снизу после набрасывания верхней передачей партнером. Прием мяча снизу с продвижением к партнеру. Игра: «Мяч в воздухе» Учебная игра «Волейбол» с заданием: игра в три касания. Построение. Подведение итогов урока.

Тема 2.4. «Совершенствование передачи мяча сверху и снизу в парах»: Ходьба. Прыжки. Бег. Перемещения. Прыжки в парах вдоль волейбольной сетки. ОРУ на месте. Упражнения с набивным мячом: Передача двумя руками снизу. Передача снизу правый, то же – левой. Передача двумя руками сверху. Упражнения с волейбольным мячом: Жонглирование: приём и передача мяча сверху, снизу. Передача сверху над собой. Передача в парах. Передача после отскока от пола. Передача со сближением и расхождением. Прием снизу «вратарь». Построение. Упражнения на восстановления дыхания.

Тема 2.5. «Поддачи мяча в волейболе»: 1. Верхняя прямая подача. подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. 2. Верхняя боковая подача. подача подряд 20 попыток. подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. подача с различной силой, на силу и точность. 3. Планирующая подача. подача мяча, установленного в держателе. подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач.

Раздел 3 «Легкая атлетика»

Тема 3.1. «Совершенствование техники метания малого мяча»: Ходьба в быстром темпе с переходом в медленный бег 800 м. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Подбор предварительного разбега с попаданием на отметку. Пробегание предварительного и основного разбега с имитацией финального усилия. То же с выпуском снаряда.

Тема 3.2. «Бег на средние дистанции»: Специально беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения для мышц рук, ног туловища, на растягивание, силу и гибкость. Показ бега на отрезках 100, 200, 400 м. Повторные пробегания 30-40 метровых отрезков с ускорением. Подведение итогов.

Тема 3.3. «Совершенствование бега на средние дистанции»: Разминка общая: медленный бег 800, упражнения на растягивание, специально беговые упражнения. Бег 1500 метров на результат.

Тема 3.4. «Обучение метанию гранаты»: Рассказ о метании гранаты. Показ правильной техники метания гранаты. Обучение в начале технике метания гранаты с места. Обучение технике обгоном снаряда и бросковых шагов. Овладение методикой (техникой) разбега. Метание различных вспомогательных снарядов, таких как: мячи, ядра и др. Овладение держанием и захватом гранаты. Метание гранаты с увеличением дальности полета гранаты, используя выпрямляющее движение ног. Имитация бросковых шагов в беге и ходьбе. Метание гранаты с трех шагов с отведенной рукой в исходном положении. Метание гранаты с четырех бросковых шагов. Отведение гранаты в движении и на месте (беге и ходьбе). Ускоренный бег с гранатой на 20- 30 м, держа гранату над плечом. Отведение гранаты в беге и ходьбе повторно на отрезках 50 – 80 м. Метание гранаты на дальность с полного разбега.

Тема 3.5. «Совершенствование техники метания гранаты»: Совершенствование техники метания предметов является повторное выполнение упражнения. Под упражнением в данном случае надо понимать как целостное выполнение движений при метании предметов и вспомогательных снарядов, так и комплекс специальных и имитационных упражнений, помогающих создать правильные мышечные ощущения.

3 семестр

Раздел 1 «Легкая атлетика»

Тема 1.1. «Техника безопасности по легкой атлетике. Правила соревнований»: Общие требования безопасности по всем видам спорта. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий.

Тема 1.2. «Обучение эстафетному бегу.»: Обучение технике передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. То же по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Эстафета 4 по 100м; 4 по 200м.

Тема 1.3. «Совершенствование техники эстафетного бега»: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Сдача передачи эстафетной палочки с партнером.

Тема 1.4. «Сдача контрольных нормативов»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м.; бег 400м; прыжки в длину с места; метание гранаты.

Раздел 2 «Гимнастика»

Тема 2.1. «Техника безопасности по разделу гимнастика и теоретические сведения»: Общие требования техники безопасности по гимнастике. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам гимнастики.

Тема 2.2. «Техника основных акробатических элементов»: Выполнение комплекса изучаемых двигательных действий и их комбинация. Разучивание комбинаций из основных элементов. Кувырок вперед прыжком, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Кувырок вперед прыжком, кувырок назад, перекаатом назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев. Из стойка «старт пловца» два темповых кувырка вперед (второй - со скрещиванием ног) поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360, кувырок вперед прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, перекаат вперед в упор присев.

Тема 2.3. «Упражнения на развитие гибкости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Наклоны туловища вперед назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положение стоя. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения с гимнастической палкой на подвижность плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника. Упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, мост.

Тема 2.4. «Комплекс упражнений для развития силовых способностей»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Подтягивание в висе на перекладине (юноши), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девушки). Отжимание в упоре лёжа с изменяющейся высотой опорой для рук и ног. Поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты. Комплексы упражнения с гантелями с индивидуально подобранным весом (движение руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук).

Тема 2.5. «Упражнения на развитие координации»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), Кувырки по наклонной плоскости. Преодоление препятствий. Прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу «круговой тренировки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Тема 2.6. «Упражнения для развития выносливости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Продолжительные медленные движения, выполняемые с напряжением мышц и фиксацией положения тел. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха. Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного интервального упражнения.

4 семестр

Раздел 1. «Лыжная подготовка»

Тема 1.1. «Техника безопасности по разделу лыжная подготовка. Правила соревнований»: Общие требования техники безопасности по лыжной подготовке. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований.

Тема 1.2. «Совершенствование техники попеременного двухшажного хода»: Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. Отработать детали техники классических лыжных ходов. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода по дистанции 5 км.

Тема 1.3. «Развитие выносливости»: Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. 1. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать одновременные классические ходы. 3. Совершенствовать переход с одного хода на другой. 4. Воспитывать организованность, самостоятельность. 5. Способствовать закаливанию организма.

Тема 1.4. «Ознакомление с техникой попеременного четырехшажного хода»: Объяснение и показ техники попеременного четырехшажного хода. Все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном ходе, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками. Прохождение дистанции 5 км, применяя попеременный четырехшажный ход.

Тема 1.5. «Совершенствование техники попеременного четырехшажного хода»: Объяснение и показ техники попеременного четырехшажного хода. Все основные элементы хода (скольжение, отталкивание палками, лыжами) уже изучены при освоении скользящего шага и попеременного двухшажного хода. Скользящие шаги выполняются так же, как и в попеременном двухшажном ходе, но последние два шага в цикле хода несколько длиннее, чем первые; этому помогают отталкивания палками. Прохождение дистанции 5 км, применяя попеременный четырехшажный ход.

Тема 1.6. «Техника спусков. Торможение плугом»: Передвижение по учебному кругу переменным двухшажным ходом. Упражнения на склоне. Управление скоростью. Торможение «плугом». 1. Развести пятки в стороны – задники лыж расходятся, носки сближаются, но не пересекаются (колени согнуть и свести, туловище слегка подать вперед). Многократное выполнение стойки торможения «плугом» на месте. 2. Спуск в стойке торможения. 3. Спуск по пологой горе, последовательно разводя пятки лыж и снова возвращаясь в основную стойку. 4. После спуска выполнить торможение на площадке выката. Прохождение дистанции 5 км.

Раздел 2 «Баскетбол»

Тема 2.1. «Штрафной бросок»: Комплекс ОРУ на месте Подвижная игра «Из круга вышибала». Штрафные броски в кольцо, Подвижная игра «10 штрафных». Сочетание приемов ведения, передачи, бросков с сопротивлением. Быстрый прорыв 2x1, 3x2. Учебная игра.

Тема 2.2. «Два шага бросок по кольцу. Штрафной бросок»: Сообщение задач урока, повороты на месте. Медленный бег с заданиями (приставным шагом в стойке защита, подскок у баскетбольного щита с 2-х шагов). Упражнения в движении. Передача мяча в парах от груди, правой от плеча, отскоком от пола перемещаясь в сторону щита приставным шагом, бросок в кольцо, подобрать мяч, поменяться местами. Перестроение – капитан под щитом. Ведение, передача щитом капитану, перемещение на штрафную линию, передача, бросок двумя в кольцо. Ведение змейкой дальней рукой от стойки, бросок, с 2-х шагов, подбор, вернуть мяч дальней передачей. Передача в парах. Ведение по линии, под кольцом передать мяч, выбежать на штрафную линию, принять мяч, выполнить бросок в кольцо. Учебная игра.

Тема 2.3. «Взаимодействие в парах, тройках в нападении. Учебная игра»: Разминка. Упражнения в парах: подвижная игра «Салки в парах». Перемещение защитников и нападающих. Упражнения с применением быстрого прорыва. Упражнения в заслонах. Действия 3x3 с применением комбинации «треугольник», «тройка». Игроки разбиваются на группы. Учебная игра 4x4 в трех командах. Учебная игра 5 x 5. Взаимодействие игроков в нападении выполняется по системе «передал – выходи» или, применяя заслоны. Построение. Разбор игры.

Тема 2.4. «Тактические действия в нападении и защите»: Упражнения в парах. Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника. Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадке. Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя, ведение мяча и используя обманные движения. Если нападающему удалось обойти защитника, задание необходимо продолжить с того места, где это произошло. Когда, одна из пар игроков переходит за среднюю линию зала, следующая пара начинает перемещение. Упражнения с применением быстрого прорыва. Упражнения в заслонах. Учебно-тренировочная игра 5x5. Построение. Разбор игры.

Тема 2.5. «Технические приемы игры в защите и последовательность обучения. Учебная игра»: Проведение разминки, ОФП, упражнения в движении по кругу. Выполнять упражнения начиная с кистей рук, упражнения в парах с сопротивлением, ведение баскетбольного мяча по кругу левой и правой рукой, броски по кольцу с двух шагов. Тактико-технические действия при ведении мяча, передачах, бросках по кольцу. Разделить на команды и провести встречную эстафету с элементами ведения в движении. Учебная игра. Выполнить штрафные броски, указать на правильность постановки руки. В игре соблюдать правила игры, при нарушении указывать на ошибки и методы их устранения.

Раздел 3. «Волейбол»

Тема 3.1. «Обучение нижней прямой подачи мяча в волейболе»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны. Комплекс ОРУ со скакалками. Работа в парах. Совершенствование верхней передачи мяча. Совершенствование нижней прямой передачи мяча. Работа в парах через сетку. Обучение технике нижней прямой подачи.

Тема 3.2. «Совершенствование нижней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Ходьба, восстановление дыхания. Перестроение в 2 колонны. Комплекс ОРУ со скакалками. Работа в парах. Совершенствование верхней передачи мяча. Совершенствование нижней прямой передачи мяча. Работа в парах через сетку. Обучение технике нижней прямой подачи: Учебная игра.

Тема 3.3. «Обучение верхней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. Пода-

ча в дальние и ближние зоны в сложных условиях. Верхняя боковая подача. подача подряд 20 попыток. подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. подача с различной силой, на силу и точность. Планирующая подача. подача мяча, установленного в держателе. подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Учебная игра.

Тема 3.4. «Совершенствование верхней прямой подачи»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Верхняя прямая подача. подача в дальние и ближние зоны в сложных условиях. Верхняя боковая подача. подача подряд 20 попыток. подача в две продольные зоны 6-3, 1-2. подача с различной силой, на силу и точность. Планирующая подача. подача мяча, установленного в держателе. подача через сетку. Соревнование на большее количество выполненных правильно подач. Учебная игра.

Тема 3.5. «Совершенствование техники подач. Учебная игра»: Разновидность ходьбы: на носках, на пятках. Специально беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование техники нижней прямой подачи. Объяснение и показ техники выполнения. Имитация удара. Имитация подачи. Нижняя прямая подача в зоны 1,5,6. Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками. Имитация приема мяча снизу. Передача мяча в парах в глубину площадки. Передача мяча в парах с отклонениями вправо и влево. Двусторонняя игра.

5 семестр

Раздел 1 «Легкая атлетика»

Тема 1.1. «Обучение эстафетному бегу»: Обучение технике передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки правой и левой руками, стоя на месте, без предварительной имитации и с предварительной имитацией движений рук при беге. Передача эстафетной палочки по сигналу преподавателя при передвижении шагом. То же по сигналу передающего. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Эстафета 4 по 100м; 4 по 200м.

Тема 1.2. «Совершенствование техники эстафетного бега»: Совершенствование техники передачи эстафетной палочки. Передача эстафетной палочки по сигналу передающего при передвижении медленным, а затем быстрым бегом. Контрольную отметку устанавливает преподаватель. Передача эстафетной палочки при быстром беге по отдельной дорожке. Сдача передачи эстафетной палочки с партнером.

Тема 1.3. «Высокий старт. Финиширование»

Формирование понимания, что такое высокий старт; исследование полезных навыков бега на короткие дистанции, которые используются в эстафетном беге, передача эстафетной палочки. Обучение правильно выполнять старт и стартовый разгон, правильно ставить ноги и работать руками во время бега, финишировать. Обучение выполнять физические упражнения, повышающие выносливость; следить за положением тела во время бега.

Тема 1.4. «Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»

Познакомиться с техникой прыжков в длину с разбега способом согнув ноги. Закрепить понятия двигательных действий. Укрепить здоровье обучающихся посредством физических качеств, координационных и силовых способностей. Формировать двигательные умения и навыки. Способствовать повышению функциональных возможностей.

Тема 1.5. «Прыжки в высоту способом «перешагивание»

В прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание», присутствуют четыре взаимосвязанные фазы прыжка – разбег, отталкивание, полёт, приземление. Освоить технику выполнения фаз прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».

Раздел 2 «Гимнастика»

Тема 2.1. «Техника основных акробатических элементов»: Выполнение комплекса изучаемых двигательных действий и их комбинация Разучивание комбинаций из основных элементов. Кувырок вперёд прыжком, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат

вперёд в упор присев. Кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, перекатом назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев. Из стойка «старт пловца» два темповых кувырка вперёд (второй - со скрещиванием ног) поворот кругом в упоре присев, кувырок назад, перекаат назад в стойку на лопатках, перекаат вперёд в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360, кувырок вперёд прыжком, кувырок назад, стойка на лопатках, перекаат вперёд в упор присев.

Тема 2.2. «Упражнения на развитие гибкости»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Наклоны туловища вперёд назад, в стороны с возрастающей амплитудой движения в положение стоя. Наклоны в положении седа и седа ноги врозь на полу. Упражнения с гимнастической палкой на подвижность плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, на подвижность позвоночника. Упражнения на подвижность суставов типа полушпагат, шпагат, мост.

Тема 2.3. «Упражнения на развитие координации»: Повороты на месте. Ходьба. Бег в медленном темпе. Ходьба на восстановление дыхания. Перестроение в колонну по два. ОРУ в парах. Прохождение усложненной полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), Кувырки по наклонной плоскости. Преодоление препятствий. Прохождение полос препятствий с использованием гимнастического материала (акробатические упражнения, упражнения на снарядах – по типу «круговой тренировки», комбинированное выполнение акробатических упражнений и упражнений на снарядах).

Раздел 3 «Баскетбол»

Тема 3.1. «Учебные игры 3 по 3 по упрощенным правилам»: Проведение разминки. ОФП, упражнения в движении по кругу. Выполнять упражнения начиная с кистей рук, упражнения в парах с сопротивлением, ведение баскетбольного мяча по кругу левой и правой рукой, броски по кольцу с двух шагов. Командные действия в защите. Командные действия в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Тема 3.2. «Тактические действия в нападении и защите»: Броски мяча с пассивным сопротивлением защитника. Построение в парах в противоположных углах спортивного зала у лицевой линии баскетбольной площадке. Игроки нападения с мячами. Два игрока перемещаются лицом друг к другу (защитник спиной вперед) на расстоянии вытянутой руки. Нападающий, выполняя, ведение мяча и используя обманные движения. Если нападающему удалось обойти защитника, задание необходимо продолжить с того места, где это произошло. Когда, одна из пар игроков переходит за среднюю линию зала, следующая пара начинает перемещение. Упражнения с применением быстрого прорыва. Упражнения в заслонах. Учебно-тренировочная игра 5х5. Построение. Разбор игры.

Тема 3.3. «Сдача контрольных нормативов по разделу баскетбол»: Сдача контрольных нормативов по разделу баскетбол. Ведение, двойной шаг, штрафной бросок.

6 семестр

Раздел 1 «Лыжная подготовка»

Тема 1.1. «Совершенствование техники поворотов и спусков»: Разминка на лыжах. Совершенствование техники поворота соскальзыванием Поворот переступанием. Косое и скругленное соскальзывание. Поворот из упора на параллельных лыжах. Поворот из упора нижней лыжей с уколом палкой. Соскальзывание-торможение. Поворот переступанием. Поворот упором «полуплугом». Поворот «плугом». Прохождение дистанции.

Тема 1.2. «Подъем «елочкой»»: Совершенствовать технику всех ходов и переходов с одного хода на другой. Пройти дистанцию 5 км с выполнением задания учителя, применяя технику подъемов.

Тема 1.3. «Совершенствование техники изученных ранее лыжных ходов»: Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. Прохождение дистанции 5 км с применением техники ранее изученных лыжных ходов. Разбор ошибок. Выставление оценок за урок.

Тема 1.4. «Развитие выносливости»: Разминка. Подготовить все системы организма к дальнейшей работе. 1. Совершенствовать попеременный двухшажный ход. 2. Совершенствовать одновременные классические ходы. 3. Совершенствовать переход с одного хода на другой. 4. Воспитывать организованность, самостоятельность. 5. Способствовать закаливанию организма. Прохождение дистанции 7 км с применением всех изученных лыжных ходов, спуски, торможения, повороты.

Тема 1.5. «Контрольное прохождение дистанции»: Прохождение дистанции на результат девушки – 3 км, юноши – 5 км.

Раздел 2 «Волейбол»

Тема 2.1. «Техника безопасности по волейболу. Краткие теоретические сведения. Правила игры»: Общие требования техники безопасности по волейболу. Требования техники безопасности перед началом занятий. Требования техники безопасности во время занятий. Требования техники безопасности по окончании занятий. Краткие теоретические сведения по правилам соревнований игры в волейбол.

Тема 2.2. «Нападающий удар»: Разминка: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы с волейбольным мячом в руках. Равномерный бег. Ходьба.

Имитация нападающего удара и передача через сетку (скидка) двумя руками, одной рукой. Имитация нападающего удара в зонах 4, 2, 3 и передача в прыжке через сетку на заднюю линию (на точность). Имитация удара и передача через сетку в зону нападения одной рукой (скидка). Нападающий удар с переводом с поворотом туловища в ту же сторону - чередование способов. Прямой нападающий удар слабой рукой из зон 2, 3, Нападающий удар с передач назад (за голову). Нападающий удар с удаленных от сетки передач. Построение. Подведение итогов урока и анализ выполнения задач урока.

Тема 2.3. «Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра»: Разминка: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы с волейбольным мячом в руках; в движении шагом прогиб спины назад пружинистыми движениями на каждый шаг руки с мячом вверху, наклоны вперед на каждый шаг мячом касаться пола. Ускорения из различных исходных положений. Класс делится на две группы, которые располагаются на боковых линиях площадки. Совершенствование передачи двумя руками сверху. Совершенствование техники нападающего удара. Учебная игра.

Тема 2.4. «Совершенствование технических приемов игры в волейбол»: Разминка: ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне стопы с волейбольным мячом в руках. Равномерный бег. Ходьба.

Совершенствование в технической и простейшей тактической подготовке в игре в волейбол. Игровые задания. Двухсторонняя учебно-тренировочная игра. Построение.

Игра на внимание. Подведение итогов урока.

Тема 2.5. «Сдача контрольных нормативов по разделу волейбол»: Сдача контрольных нормативов по волейболу: 30 передач мяча через сетку с партнером; подача (верхняя прямая, нижняя прямая подача) из 10 подач 7 попасть в любую зону площадки.

Раздел 3 «Легкая атлетика»

Тема 3.1. «Бег на средние и длинные дистанции»:

Изучение видов эстафетного бега, препятствий, преодолеваемых бегунами на дистанциях. Научиться выбирать упражнения для овладения техникой приёма и передачи эстафетной палочки, преодоления препятствий. Применять упражнения для овладения техникой эстафетного и кроссового бега.

Тема 3.2. «Толкание ядра»:

Знакомство с техниками толкания ядра. Два варианта: технику О'Брайна, названную по его имени, и вращательную технику. Изучение и освоение техники О'Брайна по фазам.

Тема 3.3. «Сдача контрольных нормативов»: Выполнение комплекса общеразвивающих упражнений. Специально беговые упражнения. Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике. Бег 100м.; бег 400м; прыжки в длину с места; метание гранаты.

2.4. Примерная тематика курсовых работ (проектов) – Не предусмотрены

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

3.1. Материально-техническое обеспечение

3.1.1. Кабинеты и залы

Занятия по дисциплине реализуются в спортивном зале, зале ритмики и хореографии, открытом стадионе широкого профиля с элементами полосы препятствий, лыжной базе. Спортивный зал, зал ритмики и хореографии, лыжная база оснащены спортивным инвентарём.

Самостоятельная работа может осуществляться в читальных залах библиотеки, в том числе в читальном зале с фондами открытого доступа. Читальные залы оснащены мебелью для работы и компьютерами (в том числе со специальным программным обеспечением и компьютерной периферией для лиц с ОВЗ), в них организован доступ к информационным образовательным ресурсам, информационно-образовательной среде Университета, фонду медиатеки. В читальных залах имеется беспроводной доступ в Интернет Wi-Fi.

3.1.2. Перечень программного обеспечения:

Пакет Microsoft Office.

Пакет LibreOffice.

Пакет OpenOffice.org.

Операционная система семейства Windows.

Операционная система Linux.

Интернет браузер.

Программа для просмотра электронных документов формата pdf, djvu.

Медиа проигрыватель.

Программа 7zip.

Пакет Kaspersky Endpoint Security 10 for Windows.

Редактор изображений Gimp.

3.2. Информационное обеспечение обучения

3.2.1. Основная литература:

1. Быченков С. В. Физическая культура: учебное пособие для СПО / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Саратов: Профобразование: Ай Пи ЭР Медиа, 2018. — 122 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/77006.html>. — Текст (визуальный) : электронный.

2. Физическая культура для студентов среднего профессионального образования: учебное пособие / С. И. Крамской, Д. Е. Егоров, И. А. Амельченко и др. ; под ред. С. И. Крамского, Д. Е. Егорова. — Белгород: Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2020. — 148 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/106205.html>.

3.2.2. Дополнительная литература:

1. Барышева Е. С. Культура здоровья и профилактика заболеваний: учебное пособие для СПО / Е. С. Барышева, С. В. Нотова. — Саратов: Профобразование, 2020. — 214 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/91881.html>.

2. Зайцева И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов I курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для спо / И. П. Зайцева. — Саратов: Профобразование; Москва: Ай Пи Ар Медиа, 2021. — 174 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/101087.html>. — Текст (визуальный) : электронный.

3. Зайцева, И. П. Физическая культура. Теоретический зачет для студентов II курса специальной медицинской группы «Б»: учебное пособие для спо / И. П. Зайцева. — Москва: Ай Пи Ар Медиа; Саратов: Профобразование, 2021. — 158 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/102250.html>.

4. Физическая культура и спорт: учебно-методическое пособие / авт.-сост. Н. А. Лопатин, А. И. Шульгин. — Кемерово: Кемеровский государственный институт культуры, 2019. — 99 с. — URL: <http://www.iprbookshop.ru/95578.html>. — Текст (визуальный) : электронный.

3.2.3. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

1. Федеральный портал «Российское образование» [Электронный ресурс]. URL: <http://www.edu.ru>.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ (Приложение)

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Алтайский государственный педагогический университет»
(ФГБОУ ВО «АлтГПУ»)

ОБЩИЙ ГУМАНИТАРНЫЙ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УЧЕБНЫЙ ЦИКЛ

ОГСЭ.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Код, специальность: 44.02.02
Преподавание в начальных классах

Форма контроля в семестре,
в том числе курсовая работа (курсовой
проект) Зачет / 2,4,6

Квалификация: Учитель начальных классов
Форма обучения: Очная
Общая трудоемкость (час): 344

Разработчик:
Золотухина И.А., канд. пед. наук, доцент

Принят:
на заседании кафедры физического воспитания института физической культуры и спорта
Протокол от «05» марта 2021г. № 6
Зав. кафедрой: Золотухина И.А., кандидат педагогических наук, доцент

1. ПЕРЕЧЕНЬ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ КОНТРОЛЯ И СРЕДСТВ ОЦЕНИВАНИЯ

2.

Индексы компетенций	Результаты обучения	Формы контроля и оценочные средства
<p>ОК 1, ОК-2, ОК-3, ОК-4, ОК-5, ОК-6, ОК-7, ОК-8, ОК-9, ОК-10, ОК-11</p>	<p>Знает: - методы и средства физической культуры; научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p> <p>Умеет: - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни; поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>Вопросы для самоконтроля Контрольные нормативы Тестовые задания Вопросы к зачету</p>
<p>П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3</p>	<p>Знает: – методы и средства физической культуры; – научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; – о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; – основы здорового образа жизни технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся; – цели, содержание, формы, методы, средства и прогнозируемые результаты духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей; – особенности формирования у обучающихся гражданской позиции, толерантности и навыков поведения в изменяющейся поликультурной среде; – формы, методы и средства взаимодействия с обучающимися и их родителями (законными представителями); – методы анализа педагогической ситуации, профессиональной рефлексии на основе специальных научных знаний; – средства физической культуры в регулировании работоспособности, обеспечении</p>	<p>Вопросы для самоконтроля Контрольные нормативы Тестовые задания Вопросы к зачету</p>

	<p>здоровья и физического совершенствования, способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;</p> <ul style="list-style-type: none">– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек. <p>Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none">– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;– поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности– применять технологии организации совместной и индивидуальной учебной и внеучебной деятельности обучающихся;– формулировать цели, определять содержание, формы, методы, средства и прогнозировать результаты духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей;– формировать у обучающихся гражданскую позицию, толерантность и навыки поведения в изменяющейся поликультурной среде;– обоснованно выбирать формы, методы и средства взаимодействия с обучающимися и их родителями (законными представителями);– конструктивно разрешать межличностные конфликты между участниками образовательных отношений;– использовать творческие средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.	
--	--	--

2. ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ВИДАМ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Перечень компетенций	Виды учебной работы	Формы контроля и оценочные средства
Семестр 1		
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Тестовые задания
Семестр 2		
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Тестовые задания
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Зачет	Вопросы к зачету
Семестр 3		
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Тестовые задания
Семестр 4		
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Тестовые задания
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Зачет	Вопросы к зачету
Семестр 5		
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Практические занятия	Контрольные нормативы

ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Тестовые задания
Семестр 6		
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Практические занятия	Контрольные нормативы
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Самостоятельная работа	Вопросы для самоконтроля Тестовые задания
ОК 1 - ОК-11 П.К 1.1, П.К-1.2, П.К-2.1, П.К-2.2, П.К-3.2, П.К-3.3	Зачет	Вопросы к зачету

3. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА СЕМЕСТР 1

3.1. Вопросы для самоконтроля

1. Приведите примеры использования физкультурно-оздоровительной деятельности для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей?
2. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека?
3. Возникновение и основные этапы развития физкультуры и спорта.
4. Современное состояние физической культуры и спорта.
5. Физическая культура личности. Ценности физической культуры.
6. Социально-биологические основы физической культуры.
7. Биосоциальная сущность человека.
8. Организм человека как единая биологическая система.
9. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
10. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке.
11. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
12. Здоровый образ жизни и его составляющие.
13. Мотивы формирования здорового образа жизни.
14. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
15. Методические принципы физического воспитания.

3.2. Контрольные нормативы:

Юноши

Контрольные нормативы	Критерии оценок		
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	13, 4	13,8	14,2
Челночный бег 10*10 м (сек.)	27	29	31
Упражнение на пресс	40	30	20

Прыжки в длину с места (см)	230	210	180
Подтягивание на высокой перекладине	13	11	8

Девушки

Контрольные нормативы	Критерии оценок		
	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14, 8	15,2	15, 6
Челночный бег 10*10 м (сек.)	30	31	33
Упражнение на пресс	25	20	15
Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
Подтягивание на низкой перекладине	20	10	5

3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Стартовый разгон выполняется с целью ...

- уменьшения лобового сопротивления воздуху;
- облегчения отталкивания от грунта;
- соблюдения правил соревнований;
- создания тяги вперёд.

Тестовое задание № 2

В эстафете 4x100 м палочку следует передавать ...

- в разноимённую руку;
- из правой руки в левую;
- из левой руки в правую;
- в любую руку.

Тестовое задание № 3

Очередность попыток в финальной части соревнований по прыжкам в длину устанавливается в порядке ...

- от лучшего к худшему результату;
- от худшего к лучшему результату;
- записи в протоколе;
- указываемом главным судьёй.

СЕМЕСТР 2

3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Социально-биологические основы физической культуры..
2. Средства физического воспитания.
3. Методы физического воспитания.
4. Основы методики обучения движениям.
5. Методики способов овладения жизненно важными умениями и навыками.
6. Методики применения средств физической культуры для направленного развития отдельных двигательных качеств.
7. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
8. Особенности методики составления индивидуальных программ оздоровительных занятий.

9. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
10. Методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
11. Методы самооценки подготовленности в избранном виде спорта или системе физических упражнений.
12. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
13. Физическая культура личности.

3.2. Контрольные нормативы:

Контрольное упражнение	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр	-	-	-
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	-	-	-	25,50	27,20	б/вр

3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

К попеременным ходам относятся....

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход;
- г) все вышеперечисленные.

Тестовое задание № 2

Способы торможения на лыжах:

- а) коньком;
- б) плугом;
- в) перешагиванием;
- г) все вышеперечисленные варианты.

Тестовое задание № 3

Какой вид спорта называют «Королевой спорта»?

- а) плавание
- б) лыжный спорт
- в) легкая атлетика
- г) баскетбол

3.4. Вопросы к зачету

- 1) Профилактика простудных заболеваний и перегревов средствами физической культуры.
- 2) Долгосрочное планирование программы самосовершенствования.
- 3) Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующая биологическая система. Функциональные системы организма.
- 4) Утомление при физической и умственной деятельности человека: компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое. Восстановление. Биологические ритмы и работоспособность.
- 5) Внешняя среда: природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность. Взаимосвязь физической и умственной деятельности человека.
- 6) Гипокинезия и гиподинамия. Средства физической культуры и совершенствование организма, обеспечение его устойчивости к физической и умственной деятель-

ности. Реабилитационные и активирующие комплексы физических упражнений: снижающие утомление мышц плечевого пояса, активирующих и нормализующих мозговое кровообращение. Биоритмотест.

7) Изометрическая физкультурная минутка, микропауза. Упражнения для уменьшения психоэмоционального напряжения в зачётно-экзаменационный период. Психосаморегуляция. Гигиенические основы закаливания воздухом и солнцем.

8) Система тестов, проб самоконтроля (по В.Н. Сергееву). Ваши данные. Гигиенические основы закаливания водой.

9) Современное состояние физической культуры и спорта в России.

10) Ценности физической культуры. Основы классического массажа и самомассажа.

11) Значение физической культуры для всестороннего развития личности.

12) Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма.

13) Значение физических упражнений для поддержания работоспособности.

14) Реакция организма на различные физические нагрузки.

15) Влияние физических упражнений на укрепление здоровья и осанку, повышение умственной и физической работоспособности.

16) Роль физических упражнений в формировании осанки.

17) Физическое развитие и здоровье.

18) Физическая культура в здоровом образе жизни.

19) Индивидуальные подходы к заботе о здоровье.

20) Значение и основные правила закаливания.

СЕМЕСТР 3

3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Биосоциальная сущность человека.
2. Организм человека как единая биологическая система.
3. Механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
4. Ценности физической культуры.
5. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровье.
6. Здоровый образ жизни и его составляющие.
7. Мотивы формирования здорового образа жизни.
8. Физическое самовоспитание и самосовершенствование в здоровом образе жизни.
9. Методические принципы физического воспитания.
10. Средства физического воспитания.
11. Методы физического воспитания.
12. Основы методики обучения движениям.
13. Методы самоконтроля за состоянием здоровья и физическим развитием.
14. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.

3.2. Контрольные нормативы:

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Координационный тест – челночный тест 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7	7,3	8,0	8,3
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (ю)						

и на низкой перекладине (д), кол-во раз	20	10	5	13	11	8
--	----	----	---	----	----	---

3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание № 1

Какого эстафетного бега не существуют?

- а) 4х400м
- б) 4х100м
- в) круговая эстафета
- г) эстафета «шведка»

Тестовое задание № 2

Сколько игроков-баскетболистов одновременно находятся на баскетбольной площадке во время игры?

- а) 5
- б) 10
- в) 12

Тестовое задание № 3

Сколько шагов можно делать после ведения мяча:

- а) 3 шага;
- б) 2 шага;
- в) 1 шаг

СЕМЕСТР 4

3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

- Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
- Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
- Самостоятельные занятия физической культурой: формы, содержание, планирование объема и интенсивности занятий.
 - Оздоровляющие силы природной среды и гигиенические факторы как средства воспитания.
- Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
- Природные и гигиенические факторы как средства физического воспитания и методика их применения.
 - Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) студентов.
 - Роль и значение физической культуры в профилактике заболеваний и укрепления здоровья, сохранения творческой активности.
 - Физическая подготовка с целью развития качеств быстрого движения быстроты движений, силы и выносливости.
 - История возникновения и становления волейбола, эволюция правила игры.
 - Состояние лыжного спорта на современном этапе. История развития лыжного спорта.

3.2. Контрольные нормативы:

Лыжная подготовка	Девушки	Юноши
-------------------	---------	-------

Контрольное упражнение	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр	-	-	-
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	-	-	-	25,50	27,20	б/вр
Спортивные игры						
Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места, (см)	190	175	160	230	210	190
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	-	-	-	7	5	3
Бросок набивного мяча 1 кг (д) и 2 кг (ю) из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0	9,5	7,5	6,5

3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание 1

Способы торможения на лыжах:

- а) коньком;
- б) плугом;
- в) перешагиванием;
- г) все вышеперечисленные варианты.

Тестовое задание 2

Разновидность стойки лыжника при спуске:

- а) согнув ноги;
- б) низкая;
- в) умеренная;
- г) заниженная.

Тестовое задание 3

Какой подачи нет в волейболе?

- а) закручивающая подача
- б) верхняя подача
- в) подача в прыжке
- г) нижняя прямая

3.3. Вопросы к зачету:

1. История, девиз, символика и ритуал Олимпийских игр.
2. Общие требования безопасности при проведении туристских походов.
3. Требования, предъявляемые к одежде и обуви для занятий физической культурой и спортом.
4. В чём заключается поддержание репродуктивной функции человека средствами физической культуры?
5. Какие меры безопасности необходимо принимать перед началом и после занятий по лёгкой атлетике?
6. Каким образом могут повлиять занятия физическими упражнениями на развитие телосложения?

7. Какие требования безопасности необходимо соблюдать перед началом и во время занятий в тренажёрном зале?
8. Что понимается под физической культурой личности и в чём выражается взаимосвязь с общей культурой общества?
9. Какой из принципов закаливания является наиболее значимым
10. Как и каким образом происходит влияние занятий физической культурой на вредные привычки (наркоманию, алкоголизм, курение)?
11. Значение современного Олимпийского движения в развитии мира и дружбы между народами.
12. Охарактеризуйте основные меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями (требования к месту проведения занятий, инвентарю, одежде, гигиене тела, контролю за физической нагрузкой)
13. Как влияют на развитие двигательных способностей занятия подвижными играми? Подробно расскажите о порядке организации, проведения, правилах одной или двух подвижных игр.
14. В чём видится целесообразность индивидуального контроля за результатами двигательной подготовленности. Составьте
15. Почему необходимо отслеживать физическую нагрузку во время самостоятельных занятий, направленных на развитие силы?
16. Составьте план одного занятия, указав применяемые нагрузки.
17. Основные формы занятий физической культурой. Расскажите об одной из форм занятий (на вашем примере)
18. Ваши действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями.
19. Раскройте особенности организации и проведения индивидуальных закаливающих процедур.
20. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.

СЕМЕСТР 5

3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Здоровый образ жизни. Алкоголь как один из факторов риска для здоровья.
1. Курение. Влияние табака на организм.
2. Основы методики судейства по избранному виду спорта.
3. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий физическими упражнениями.
4. История возрождения современного Олимпийского движения и его роль в международной мировой культуре.
5. Социально-биологические основы физической культуры, адаптации организма человека к физическим нагрузкам и факторам среды обитания.
6. Цель, задачи и формы врачебного контроля. Показания и противопоказания к занятиям физической культурой и спортом.
7. Закаливание организма, его значение в укреплении здоровья и физическом состоянии человека.
8. Формирование здорового образа жизни студента средствами физической культуры.
9. Методика совершенствования функциональных возможностей основных систем организма при помощи физических упражнений.

3.2. Контрольные нормативы:

Легкая атлетика:

Контрольное упражнение	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м (сек)	14, 8	15,2	15, 6	13, 4	13,8	14,2
Бег 2000 м (д) и 3000 м (ю), мин, с	11,0	13,0	б/вр	12,30	14,0	б/вр

Гимнастика:

Контрольные упражнения	Нормативы и оценка за выполнение					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
Приседание на одной ноге с опорой о стенку (кол-во раз на каждой ноге)	10	8	5	8	6	4
Гимнастический комплекс упражнений: -утренней гимнастики; -производственной гимнастики; -релаксационной гимнастики (из 10 баллов)	до 9	до 8	до 7,5	до 9	до 8	до 7,5

3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание 1

Какие виды прыжков не относятся к легкой атлетике?

- а) прыжки в длину с разбега;
- б) прыжки в высоту с разбега;
- в) тройной прыжок с разбега;
- г) прыжки с трамплина.

Тестовое задание 2

Сколько времени отводится на атаку корзины соперника (с):

- а) 15;
- б) 20;
- в) 24.

Тестовое задание 3

Нарушение правил в баскетболе.

- а) фол;
- б) касание рукой корзины;
- в) касание рукой пола.

СЕМЕСТР 6

3.1. Примерные вопросы для самоконтроля:

1. Методы релаксации в процессе занятий физическими упражнениями и спортом.

2. Методика составления индивидуальных программ физического самовоспитания.
3. Массаж. Основы методики самомассажа.
4. Информационные технологии в физической культуре и спорте.
5. Нетрадиционные средства физической культуры в сфере досуга молодежи.
6. Организация и судейство соревнований по баскетболу. Правила игры.
7. История развития легкой атлетики в России. Виды легкой атлетики.
8. Индивидуальные приобщения студентов к оздоровительной деятельности на занятиях по физической культуре.
9. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
10. Внешняя среда, природные и социально-экологические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
11. Восстановление, средства восстановления.

3.2. Контрольные нормативы:

Контрольное упражнение	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег на лыжах 3 км (мин, с)	19.00	21.00	б/вр	-	-	-
Бег на лыжах 5 км (мин,с)	-	-	-	25,50	27,20	б/вр
Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места, (см)	190	175	160	230	210	190
Поднимание ног в висе до касания перекладины (кол-во раз)	-	-	-	7	5	3
Бросок набивного мяча 1 кг (д) и 2 кг (ю) из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0	9,5	7,5	6,5
Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Координационный тест – челночный тест 3x10 м (с)	8,4	9,3	9,7	7,3	8,0	8,3
Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (ю) и на низкой перекладине (д), кол-во раз	20	10	5	13	11	8

3.3. Примеры тестовых заданий:

Тестовое задание 1

К попеременным ходам относится...

- а) бесшажный ход;
- б) одношажный ход;
- в) двухшажный ход;
- г) все вышеперечисленные.

Тестовое задание 2

Игра в волейболе начинается...

- а) с подачи;
- б) с броска;
- в) с переброса;
- г) с передачи.

Тестовое задание 3

Какая дистанция в легкой атлетике считается средней, а какая длинной?

- а) от 400м до 800м; от 1500м до 5000м;
- б) от 800м до 1500м; от 3000 до 10000м;
- в) средняя дистанция 500м, длинная дистанция 1000м.

3.4. Вопросы к зачету:

1. Составьте комплекс упражнений или композицию ритмической гимнастики .
2. Раскройте основные приёмы самомассажа и объясните, с какой целью они используются в процессе самостоятельных занятий физической культурой.
3. Составьте правила соревнований с использованием одного из видов упражнений школьной программы. Раскройте особенности организации и проведения этого соревнования.
4. Опишите технику передачи волейбольного мяча двумя руками сверху.
5. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости и объясните целесообразность включённых в него упражнений.
6. Опишите технику выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия.
7. Основные причины травматизма во время занятий физической культурой.
8. Что такое здоровый образ жизни и как вы его реализуете?
9. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по баскетболу.
10. Основные требования по обеспечению безопасности при проведении соревнований по волейболу.
11. Какие задачи решает режим дня и что необходимо учитывать при его организации?
12. Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подбора подводящих упражнений для его самостоятельного освоения.
13. В чём заключается особенность построения и содержания самостоятельных занятий по общей физической подготовке?
14. Основные требования безопасности во время занятий по лёгкой атлетике.
15. В чём различие между скоростными и силовыми качествами? С помощью каких упражнений их можно развивать?
16. Какие признаки различной степени утомления вы знаете, и что надо делать, если это уже случилось?
17. Что такое физическая культура.
18. От чего зависит гибкость тела? Какие упражнения рекомендуются для развития гибкости?
19. Каковы причины возникновения вредных привычек.

20. Основные нарушения правил игры в волейбол.

4. Оценка результатов обучения

Не зачтено: не достигнут.

Зачтено:

Знает: организм человека как единую саморазвивающуюся и саморегулирующуюся биологическую систему; цели и задачи физической подготовки; современные системы физических упражнений и технику их выполнения; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; факторы риска, нормы и правила безопасной организации и проведения занятий физической культурой; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.

Умеет: организовать собственную деятельность, определять методы и способы выполнения профессиональных задач; решать проблемы и оценивать риски в области физической культуры; работать в коллективе и в команде, обеспечивать ее сплочение; использовать различные системы физических упражнений с учетом возрастных, половых и индивидуальных возможностей, состояния здоровья, уровня физической подготовленности; оценивать эффективность занятий физической культуры; анализировать технику двигательных действий, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и приемы их устранения; использовать творческие средства и методы физического воспитания для самосовершенствования и формирования здорового образа жизни.

Владеет: необходимыми навыками для организации собственной деятельности; решения проблем по физической культуре; способами подбора и применения адекватных средств и методов физического воспитания на основе потребности в физической активности и регулярном применении физических упражнений, гигиенических и природных факторов с целью оздоровления, физического совершенствования и формирования здорового стиля жизни.