

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение  
высшего образования  
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал)  
Тюменского государственного университета

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Шилов С.П.



ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
учебной дисциплины  
БД.05 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена  
43.02.10 Туризм  
(углубленная подготовка)  
Форма обучения – очная

Гусева Т.А. Фонд оценочных средств учебной дисциплины БД.05 Физическая культура для обучающихся по программе подготовки специалистов среднего звена 43.02.10 Туризм. Форма обучения – очная. Тобольск, 2020.

Фонд оценочных средств учебной дисциплины БД.05 Физическая культура разработан на основе Федерального стандарта среднего общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 43.02.10 Туризм, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 7 мая 2014 года, № 475, примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной Федеральным государственным автономным учреждением «Федеральный институт развития образования» (далее – ФГАУ «ФИРО») в качестве примерной программы для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования, протокол № 3 от 21 июля 2015г., регистрационный номер рецензии №383 от 23 июля 2015г. ФГАУ «ФИРО».

© Тобольский педагогический институт им. Д.И. Менделеева (филиал) Тюменского государственного университета, 2020

© Гусева Татьяна Александровна, 2020

## СОДЕРЖАНИЕ

|   |   |
|---|---|
| 1.ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....          | 3 |
| 2.ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.....                        | 7 |
| 3.ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..... | 9 |

## 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФОНДОВ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

### 1.1. Область применения программы

Фонд оценочных средств учебной дисциплины БД.03 Физическая культура является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 43.02.10 Туризм, очной формы обучения.

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

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

### 1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.

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

#### • *личностных:*

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

– принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

– патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;

– готовность к служению Отечеству, его защите;

#### • *метапредметных:*

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

– готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;

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

– готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

– формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;

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

**• предметных:**

– умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

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

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

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

– владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В результате изучения дисциплины *студенты должны:*

**знать/понимать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;
- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике, плаванию и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма.

| Знания  | Умения   |
|---|--|
| 31- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни; | У1- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;                         |
| 32- способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;   | У2- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;  |
| 33- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности   | У3- проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;  |
|   | У4- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;  |
|   | У5- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;  |
|   | У6- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;   |
|   | У7- выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма. |

## 2. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| п/п | Темы дисциплины, МДК, разделы (этапы) практики, в ходе текущего контроля, вид промежуточной аттестации с указанием семестра | Код контролируемой компетенции (или её части), знаний, умений | Наименование оценочного средства (с указанием количества вариантов, заданий и т.п.) |
|-----|---|---|---|
| 1.  | <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность)</b>                                       | У6, 31, 32;   |   |
|     | Тема 1.1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке   |   | Защита реферата   |

|    |  |                      |   |
|----|--|----------------------|---|
|    | студентов СПО  |                      |   |
| 2. | <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>   | У4, У7, 31, 32;      | Контрольные нормативы<br>Тестирование<br>Защита рефератов<br>Самостоятельная работа   |
|    | Тема 2.1.<br>Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов                  |                      |   |
| 3. | <b>Раздел 3. Гимнастика</b>  | У1, У7, 31, 32, 33;  | Контрольные нормативы<br>Тестирование (75 упр. гимнастической терминологии)<br>Защита реферата<br>Самостоятельная работа<br>Составление комплексов ОРУ (8 типов упражнений)                     |
|    | Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ.                   |                      |   |
| 4. | <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>   | У4, У7, 31, 32;      | Контрольное выполнение техники и нормативов по лыжной подготовке<br>Защита реферата   |
|    | Тема 4.1.<br>Лыжная подготовка   |                      |   |
| 5. | <b>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b> | У2, У3, 31, 32, 33;  | Микрозачет по теме:<br>Функциональные пробы<br>Самостоятельная работа:<br>Зачетный комплекс ОРУ<br>Комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда. |
|    | Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки        |                      |   |
| 6. | <b>Раздел 6. Спортивные игры</b>   | У4, У7, 31, 32;      | Контрольные нормативы<br>Тестирование<br>Защита рефератов<br>Самостоятельная работа   |
|    | Тема 6. 1.<br>Волейбол   |                      |   |
|    | Тема 6. 2.<br>Баскетбол  |                      |   |
|    | Тема 6.3.<br>Ручной мяч  |                      |   |
|    | Тема 6.4.<br>Мини-футбол   |                      |   |
| 7. | <b>Раздел 7. Виды спорта (по выбору)</b>   | У1, У5, 31, 32, 33;  | 1. <u>Микрозачет:</u><br>Комплекс упражнений №3.<br>Комплекс упражнений №4.<br>Зачетный контрольно-аттестационный норматив №2<br>Реферат  |
|    | Тема 7. 1.<br>Спортивная аэробика  |                      |   |
|    | Тема 7. 2.<br>Ритмическая гимнастика   |                      |   |
|    | Тема 7.3.<br>Атлетическая гимнастика   |                      |   |
|    | Тема 7.4.<br>Элементы единоборства   |                      |   |
|    | Тема 7.5.<br>Дыхательная гимнастика  |                      |   |
| 8. | <b>Промежуточная аттестация</b>  | У1, У2, У3, 31 – 37. | 1. Контрольные тесты по ОФП (19 заданий)<br>2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.  |

|  |  |  |   |
|--|--|--|---|
|  |  |  | 3. Тесты (4 варианта по 20 вопросов)<br><b>Дифференцированный зачет</b> |
|--|--|--|---|

### 3.ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

|   |             |
|---|-------------|
| <b>Раздел 1. Знания о физической культуре (информационный компонент деятельность)</b>         | У6, 31, 32; |
| Тема 1.1.<br>Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО |             |

#### 1.Защита реферата (20 тем)

Задание: выполнить, оформить и защитить реферат по выбранной теме.

Темы рефератов

1. Физическая культура в общественной и профессиональной подготовке студентов
2. Здоровье, экология и спорт
3. Здоровье и личностные качества – факторы конкурентоспособности будущего специалиста.
4. Социально-биологические основы физической культуры.
5. Профессионально-прикладная физическая культура.
6. Оздоровительно-реабилитационная физическая культура.
7. Роль физической культуры в структуре профессионального образования.
8. Физическая культура как средство сохранения и укрепления здоровья.
9. Правовые основы физической культуры и спорта в Российской Федерации.
10. Роль опорно-двигательного аппарата в физических упражнениях.



11. Энергетика мышечного сокращения.
12. Питание и физическая культура.
13. Роль нервной системы в двигательных функциях.
14. Экологические факторы и их влияние на здоровье.
15. Роль физической культуры в снятии утомления.
16. Мышечная активность и сердечная деятельность.
17. Наследственность и ее влияние на здоровье человека.
18. Физическое воспитание в семье.
19. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
20. Самоконтроль в процессе физического воспитания.

#### Требования к оформлению реферата

Тема реферата определяется преподавателем совместно со студентом. Работы выполняются в объеме 15 – 25 страниц печатного текста.

Реферат представляет собой самостоятельную научно-исследовательскую работу по подбору, изучению и обобщению информации по выбранной теме. При оценке реферата учитывается содержание работы, а также умение студента излагать и обобщать свои мысли, аргументировано отвечать на вопросы.

Компоненты содержания:

- титульный лист;
- план-оглавление (в нем последовательно излагаются название пунктов реферата, указываются страницы, с которых начинается каждый пункт);
- введение (обосновывается актуальность выбранной темы, формулируются вопросы, которые предполагается раскрыть, определяются цели и задачи работы);
- основная часть (описание современного состояния явлений, рассмотрение путей и способов решения вопросов, поставленных во введении, на основе изучения литературных источников, наблюдений и собственного опыта);
- заключение (подведение итогов дается обобщенный вывод по теме реферата);
- список литературы (следует использовать не менее пяти источников).

Содержание работы должно отражать:

- знание современного состояния проблемы;
- обоснование выбранной темы;
- использование известных результатов и фактов;
- полноту цитируемой литературы, ссылки на работу ученых, занимающихся данной проблемой;
- актуальность поставленной проблемы;
- материал, подтверждающий научное, либо практическое значение

|   |                 |
|---|-----------------|
| <b>Раздел 2. Лёгкая атлетика</b>                                | У4, У7, 31, 32; |
| Тема 2.1.<br>Кроссовая (легкоатлетическая) подготовка студентов |                 |

#### **Общая физическая подготовка**

Задание по ОФП (7 тестов)

1. Тесты ОФП: 6-минутный бег, прыжки через скакалку, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, прыжок в длину с места, прыжок вверх с места, упражнение на гибкость, подтягивание и т.д.

#### **Бег на средние дистанции**

Зачет по теме

1. Выполнение контрольных нормативов в беге на 500м. и 1000м

#### **Бег на короткие дистанции**

Задание №1:

- 1.Выполнение контрольного норматива в беге на 100м
- 2.Оздоровительный бег до 2 км. Бег на отрезках 30 м,60 м, на скорости, бег на развитие общей выносливости

#### Задание №2

#### Комплекс упражнений №1

##### ***На скорость:***

- 1.Переменный бег на отрезках в 50 и 100 метров с применением чередования бега «трусцой» с максимальной скоростью;
- 2.Эстафетный бег (дистанция – 100, 200 и больше метров).

##### ***На общую выносливость:***

- 1.Равномерный бег со скоростью примерно 5-7 км/ч (длительность упражнения может составлять 30-90 минут);
- 2.Переменный бег по схеме: 50 м быстро, затем 50 м медленно (как отдых), 100 м быстро, затем 100 м медленно (длительность упражнения должна составлять не более 40 минут);
- 3.Переменно-темповый бег (дистанция – от 1 до 3 км), чередование скорости происходит по времени;

**Например,** 3 минуты быстрым бегом, 5 минут – медленным и далее на увеличение.

##### ***На специальную выносливость:***

- 1.Переменно-повторный бег (преодоление коротких отрезков со средней скоростью, паузы для отдыха представляют собой ходьбу или медленный бег);
- 2.Повторно-темповый бег (преодоление более длинных отрезков от 500 м до 5 км легким бегом с паузами для отдыха в 5-8 минут (ходьба)).

#### **Эстафетный бег.**

##### Микрозачет по теме:

- 1.Контрольное выполнение техники передачи эстафетной палочки в 20-метровой зоне.

#### **Метание гранаты с разбега**

##### Самостоятельная работа (микрозачет по теме):

- 1.Выполнение контрольных нормативов в метании гранаты.
2. Специальные и подготовительные упражнения метателя, метание отягощений

##### Задание самостоятельной работы:

- 1.Составить и выполнить упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- 2.Составить и выполнить упражнения на координацию движения, упражнения по коррекции отстающих групп мышц.

#### **Прыжок в длину с разбега**

##### Микрозачет по теме:

- 1.Выполнение контрольных нормативов по прыжкам в длину с разбега способом «согнув ноги».

#### **Прыжок в высоту с разбега**

##### Микрозачет по теме:

- 1.Контрольное выполнение техники прыжка в высоту способом «перекидной».

##### 2.Самостоятельная работа:

Подготовка реферата на тему: Использование индивидуальной двигательной активности и основных валеологических факторов для профилактики и укрепления здоровья» (при том или ином заболевании)»

#### 3. Комплекс упражнений №2

##### **Прыжки и прыжковые упражнения:**

##### ***Прыжки в длину с места:***

- 1.Отталкиваясь двумя ногами (стопы на ширине плеч и параллельно друг другу), мах руками вперед-вверх. В прыжке максимально вытянуться. Усилия прилагать не только в горизонтальном, но и в вертикальном направлении. При приземлении подать плечи

максимально вперед, стараться удержать ноги выше, не допускать преждевременного приземления. Обязательно добиваться широкой амплитуды движений, правильного маха руками, мягкого приземления одновременно на две ноги.

**Подготовительные упражнения:**

**Выход в шаг:**

1.Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

**Выход в шаг с выпрыгиванием вверх:**

1.Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед.

**Контрольно-аттестационный норматив №1**

| п/п | Наименование упражнений | Критерии оценки результатов в баллах |      |      |      |      |
|-----|-------------------------|--------------------------------------|------|------|------|------|
|     |                         | 5                                    | 4    | 3    | 2    | 1    |
| 1   | Бег на 60м (сек.)       | 12.5                                 | 13.5 | 14.5 | 15.0 | 15.5 |
| 2   | Бег 500м (сек.)         | 1.75                                 | 1.85 | 1.95 | 2.00 | 2.05 |

**Самостоятельная работа студентов:**

1.Заполнение личной карточки результатов контрольных измерений физической подготовки

| Личная карточка студентки (студента) ТПИ им. Д.И. Менделеева |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
|--|----------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| Ф.И.О. студента _____  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Специальность _____  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Курс _____   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Тесты  | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
| 1000м  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| 100м   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Прыжок с места   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Наклон вперед  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Сила рук   |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Сила прессы  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |
| Челночный бег  |          |         |        |         |        |         |      |        |     |

|  |                    |
|--|--------------------|
| <b>Раздел 3. Гимнастика</b>                                    | У1,У7, 31, 32, 33; |
| Тема 3.1. Гимнастика. Строевые упражнения и передвижения. ОРУ. |                    |

**Общеразвивающие упражнения**

1. Задание в тестовой форме

Задание 1:

Выполнить компьютерный тест по теме: «Гимнастическая терминология» (75 упражнений терминологии с ключом)

Задание 2:

Подготовить и выполнить комплексы ОРУ (8 упр.) с музыкальным сопровождением:

1.Выполнение комплексов ОРУ с предметами и без предметов.

- 2.Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
- 3.Выполнение комплексов утренней гимнастики.
- 4.Выполнение комплексов упражнений для глаз.
- 5.Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
- 6.Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
- 7.Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
- 8.Выполнение комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.

### **Основы обучения технике гимнастических упражнений**

#### Задание:

Выполнить контрольные комбинации (2 варианта) по спортивной гимнастике:

### **Зачетные упражнения (по выбору)**

#### **Опорный прыжок**

№1. Прыжок, в упор присев и соскок прогнувшись (конь в ширину).

№2. Прыжок боком через коня в ширину (высота – 110 см).

#### **Брусья разной высоты**

##### *Упражнение №1*

- 1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах ноги врозь в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворот налево, сед на левом бедре согнув ногу, правая назад на нижней жерди: руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая в сторону – 2,0
- 4.Хват правой снизу на нижней жерди и поворот направо кругом, соскок прогнувшись в стойку правым боком к брусьям – 3,0

##### *Упражнение №2*

- 1.Размахивание в висе на верхней жерди (2-3 маха) – 2,0
- 2.Перемах согнув ноги в вис, лежа сзади на бедрах на нижней жерди – 3,0
- 3.Поворотом налево, сед на левом бедре, согнув левую ногу, правая назад, руки: левая хватом за верхнюю жердь, правая хватом за нижнюю жердь – 1,0
- 4.Поднимая и соединяя ноги на нижней жерди, поворот налево с перехватом правой справа на нижней жерди и перемахом двумя влево, соскок углом – 4,0

#### **Бревно**

##### *Упражнение №1*

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, перемах правой в сед ноги врозь – 2,0
- 2.Махом назад упор, лежа на согнутых руках – 1,5
- 3.Упор, лежа – 0,5
- 4.Сгибаемая правую, встать в положение выпада на ней, руки в стороны – 1,0
- 5.Приставляя левую и выпрямляясь, стойка на носках, руки вверх – 0,5
- 6.Опускаясь, равновесие на одной ноге (держать) – 1,5
- 7.Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу – 0,5
- 8.Шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу – 0,5
- 9.Приставляя левую, поворот в стойку продольно, руки назад-вниз – 0,5
- 10.Соскок, вперед прогнувшись – 1,5

##### *Упражнение №2*

- 1.Из стойки продольно, опорой двумя руками, прыжком упор, правая в сторону на носок, поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны – 2,5
- 2.Опорой спереди, выпрямля левую ногу, упор лежа – 0,5
- 3.Толчком двумя упор присев – 2,0
- 4.Встать на носки, шаг правой – 0,5
- 5.Равновесие на правой – 2,0
- 6.Выпрямляясь, приставить левую и соскок прогнувшись вперед – в сторону – 2,0

## **Вольные упражнения**

### **Упражнение №1**

- 1.Из основной стойки, шаг вперед и равновесие на одной ноге, руки в стороны (держать) – 2,0
- 2.Выпрямляясь, шаг вперед и кувырок вперед в присед – 2,0
- 3.Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 2,0
- 4.Перекат вперед в упор присев – 1,5
- 5.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги врозь – 2,5

### **Упражнение № 2**

- 1.Равновесие на одной ноге «кольцом» - 1,5
- 2.Два темповых кувырка вперед – 2,0
- 3.Перекат назад, стойка на лопатках (держать) – 1,5
- 4.Медленное опускание ног в горизонтальное положение, сгибая руки и ноги – «мост» - 1,5
- 5.Поворот кругом в упор присев – 1,0
- 6.Кувырок назад ноги врозь, кувырок назад, ноги вместе – 2,0
- 7.Прыжок, вверх прогнувшись, ноги вместе – 0,5

### Самостоятельная работа:

Подготовка реферата на тему «Физическая культура и будущая профессия»

Составление и проведения комплекса упражнений утренней гимнастики с музыкальным сопровождением.

Составление и проведение комплекса упражнений на развитие гибкости

Составление и проведение комплекса силовых упражнений

Составление и проведение комплекса упражнений для профилактики и коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата.

Составление и выполнение гимнастического комплекса упражнений для профилактики профессиональных заболеваний

Участие в спортивно-массовых мероприятиях по гимнастике

|   |                     |
|---|---------------------|
| <b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>  | У4, У7, 31, 32;     |
| <b>Тема 4.1.</b><br>Основные технические способы передвижения на лыжах  |                     |
| <u>1.Микрозачет по теме:</u><br>1.Контрольное выполнение техники попеременного двухшажного хода, одновременного одношажного хода, одновременного двухшажного хода и поворота переступанием в движении.<br>2.Контрольное выполнение техники подъёмов и спусков с гор, торможений.<br>3.Выполнение контрольных нормативов при прохождении дистанции 3-5 км. |                     |
| <u>2. Самостоятельная работа</u><br>Задание:<br>1.Написать и оформить реферат по теме: «Методика обучения техники ходов в лыжной подготовке» (графическая запись).<br>2.Передвижение по пересеченной местности с использованием всех изученных ходов<br>3.Занятия в секциях. Участие в спортивно-массовых мероприятиях                                    |                     |
| <b>Раздел 5. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста</b>  | У2, У3, 31, 32, 33; |

|   |  |
|---|--|
| Тема 5.1. Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки |  |
|---|--|

### **Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки**

Микрозачет:

#### Задание 1.

Самостоятельно использовать и оценить показатели функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности.

#### Задание 2.

Составить комплекс физических упражнений производственной гимнастики для работников умственного труда.

#### Задание 3

Создать картотеку подвижных игр и эстафет, направленных на развитие физических качеств.

#### 2. Самостоятельная работа:

Организация и методика проведения корригирующей гимнастики при нарушениях осанки (подбор игр и упражнения для корригирующей гимнастики)

|                                  |                 |
|----------------------------------|-----------------|
| <b>Раздел 6. Спортивные игры</b> | У4, У7, 31, 32; |
| Тема 6. 1. Волейбол              |                 |
| Тема 6. 2. Баскетбол             |                 |
| Тема 6.3. Ручной мяч             |                 |
| Тема 6.4. Мини-футбол            |                 |

Тема: Волейбол

### **Основные технические элементы в волейболе**

Микрозачет по теме:

1. Контрольное выполнение техники приёма и передачи мяча двумя руками сверху и снизу в движении.
2. Контрольное выполнение техники верхней прямой подачи.
3. Контрольное выполнение техники прямого нападающего удара.

### **Основные тактические действия в нападении и в защите**

Микрозачет по теме:

#### Задание 1:

Комплекс упражнений №3

#### **Общеразвивающие упражнения:**

Исходное положение, руки вперед, движение прямыми руками в горизонтальном положении и в вертикальном положении.

В парах. Поднимание прямых рук вперед-вверх, в стороны- вверх с сопротивлением партнера.

#### **Подготовительные упражнения:**

Броски набивного мяча двумя руками снизу вперед – вверх, стоя на месте и в выпаде вперед. То же, но сбоку вперед – вверх, в выпаде вперед – в стороны. Руки прямые. Следить за согласованным движением ног, тела и рук.

То же, но после передвижения шагом, бегом; после остановок двойным шагом, скачком. При большом количестве учащихся броски набивного мяча следует выполнять шеренгами в стену.

#### **Подводящие упражнения:**

1. Обучение положению кистей и предплечий рук. Принятие исходного положения для приема мяча на зрительные сигналы преподавателя.

2. Прием подвешенного мяча: вначале прием выполняется стоя на месте, затем с выпадом и после передвижения.

3. Прием мяча, брошенного партнером: вначале принимающий находится в исходном положении для приема снизу, затем в основной стойке волейболиста. Мяч принимают на уровне пояса.

4. То же, но с «недобросом» мяча принимающему. Основное внимание обращается на своевременное передвижение к мячу и отбивание его прямыми руками.

5. Приемы мяча в стену: упражнение можно использовать только после того, как учащиеся усвоят в целом основы техники приема.

#### ***Упражнения по технике:***

Основу упражнений составляет прием мяча от подачи и атакующих ударов.

1. *В парах.* Прием мяча после передач партнера, стоя на месте и после передвижения в различных направлениях.

2. Чередование передач и приемов мяча в зависимости от траектории его полета.

3. Обойдный прием через сетку на различном расстоянии с разной траекторией.

4. Прием мяча над собой.

5. Прием мяча, отскочившего от сетки.

6. В тройках.

Студент под номером 1 выполняет нападающий удар в студента номер 2, тот выполняет прием мяча студенту номер 3; студент номер 3 выполняет передачу мяча студенту номер 1 для нападающего удара.

При обучении приему подачи могут возникнуть технические ошибки:

- сгибание рук в локтевых суставах во время приема мяча.
- большое встречное движение рук вперед – вверх.
- неточный выход навстречу мячу.

Для исправления этих ошибок применяются следующие упражнения:

- прием мяча, брошенного партнером.
- прием мяча с облегченной подачей. Мяч отбивается под углом 90°.

#### ***Передвижения:***

Для выполнения игрового приема игрок передвигается по площадке. При этом в зависимости от характера приема и игровой ситуации он использует различные передвижения: шагом, приставным шагом, двойным шагом, окрестным шагом, бегом, скачком, прыжком, падением.

Передвижения шагом и бегом характеризуются мягкостью (отсутствие колебаний ОЦТ), которая достигается неполным выпрямлением ног в коленных суставах.

Приставные шаги используются для передвижения на небольшое расстояние при блокировании или при приеме мяча, летящего в сторону от волейболиста. Движение всегда начинают ногой, стоящей ближе к нужному направлению, на всю стопу.

Двойной шаг применяется в тех случаях, когда игрок не успевает к мячу. При этом тяжесть тела переносится на ногу, стоящую впереди, затем на ее носок и выносится за площадь опоры. Одновременно ногой, стоящей сзади, волейболист делает шаг вперед. Происходит перекаат с пятки на носок, и вслед за этим выставляется вперед нога, стоящая сзади, создавая стопорящий шаг.

Окрестный шаг используется только при блокировании (не считая случаев потери равновесия). Передвижение начинается с дальней по отношению к направлению движения ноги.

Скачок применяется при необходимости быстро принять мяч. От двойного шага он отличается более широким шагом и наличием фазы полета (безопорного положения).

## **2. Самостоятельная работа**

### **Задание:**

1. Подготовка сообщения на тему «Значение спортивных игр в развитии профессионально важных личностных качеств»

**Тема: Баскетбол**

**Основные технические элементы в баскетболе**

Микрозачет по теме:

1.Контрольное выполнение техники ловли и передачи мяча двумя руками на месте и в движении.

2.Контрольное выполнение техники броска мяча в корзину на месте и в движении.

**Основные тактические действия в нападении и в защите**

Самостоятельная работа

Правила игры в баскетбол. Развитие скоростных качеств. Упражнения по совершенствованию скоростных и силовых качеств. Совершенствование основных технических элементов игры. Занятия в кружках и секциях.

**Тема: Ручной мяч**

Познакомиться с правилами игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

**Тема: Мини-футбол**

Познакомиться с правилами игры.

Техника безопасности игры.

Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

|  |                     |
|--|---------------------|
| <b>Раздел 7. Виды спорта (по выбору)</b> | У1, У5, 31, 32, 33; |
| Тема 7.1. Спортивная аэробика            |                     |
| Тема 7. 2. Ритмическая гимнастика        |                     |
| Тема 7.3. Атлетическая гимнастика        |                     |
| Тема 7.4. Элементы единоборства          |                     |
| Тема 7.5. Дыхательная гимнастика         |                     |

**1. Спортивная аэробика (девушки)**

1.Микрозачет по теме:

Составить и выполнить комплекс упражнений классической аэробики на оценку.

**Комплекс упражнений №1. (пример)**

*March – “М”*

Туловище при выполнении обычной ходьбы (марша) держать прямо, без излишнего напряжения, руки работают разноименно, колено опорной ноги слегка согнуто. Шаги выполняются мягко, без«удара» ногой об пол. Ходьба выполняется: на месте, с продвижением вперед, назад, по диагонали,скругу, с пружинным движением коленей.

*Basic step – “В”*

Из и.п. – основная стойка, шаг одной ногой вперед, затем другую представляем к первой на том же уровне, вернуться в и.п.

*V step – “V”*

Из и.п. – ноги вместе, колени слегка согнуты, «раз» - шаг правой (левой) вперед в сторону, «два» - шаг левой (правой) вперед в сторону, «три» - шаг правой (левой) назад в и.п., «четыре» - то же, что счет «три», но левой (правой) ногой. Разновидности V- шага: с продвижением назад, с поворотом направо, налево, кругом.

*Mambo – “Mb”*

Из и.п. - основная стойка «раз» - шаг правой вперед, «два» - переступить на левую, «три» - шаг правой назад, «четыре» - приставить левую к правой. С другой ноги движение выполняется аналогично. Этот элемент заимствован из латинских танцев, отчего и получил название «мамбо».

**Варианты1.** Движение назад. Выполняется аналогично основному элементу, но первый шаг выполняется назад, а последующие (счет «три», «четыре») – вперед.

**Вариант 2.** Движение в сторону – первый широкий шаг выполняется в сторону.

*Pivot – “Pt”*

Представляет собой разновидность марша (обычной ходьбы) с поворотом кругом, который выполняется на двух ногах. Затем движение повторяется. Полный цикл



выполняется на 4 счета. Туловище прямое, колени слегка согнуты. Обращается внимание на четкий поворот туловища, плечи не должны отставать от движения всего тела.

*Box step – “Bs”*

И.п. – основная стойка, «раз» - правая (левая) скрестно впереди опорной ноги, «два» - левая (правая) назад, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - и.п.

*Step-cross – “Sc”*

И.п. – основная стойка «раз» - шаг правой (левой) вперед, «два» - левая (правая) скрестно впереди опорной ноги, «три» - правая (левая) назад, «четыре» - и.п.

*Zorba – “Zo”*

И.п. ноги вместе – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) скрестно вперед, «три» - правая (левая) в сторону, «четыре» - левая (правая) скрестно назад.

*Kick bail Change – “Kbc”*

И.п. ноги вместе – «раз» - поднять правую (левую) невысоко вперед, «два» - синкопированным движением переступить с правой (левой) на левую (правую), «три»-«четыре» - повторить «раз»-«два».

*Step Touch – “ST”*

Работающая нога ставится на пол с перекатом от носка к пятке. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - левая (правая) приставляется на полупальцы или всю стопу, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - и.п.

*Knee up – “Ku”*

Бедро согнутой ноги – параллельно полу, колено опорной ноги слегка согнуто. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять бедро левой (правой), «три» - левая (правая) опускаем в сторону, «четыре» - поднять бедро правой (левой) ноги.

*Curl – “Cu”*

Переход с ноги на ногу с одновременным сгибанием свободной ноги назад, колено свободной ноги вниз (невыворотно). И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - согнуть левую (правую) назад, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - согнуть правую (левую) назад.

*Kick – “K”*

Движение выполняется с выворотным положением бедра – пятка вниз. Амплитуда ограничивается анатомически возможным движением в тазобедренном суставе. И.п. основная стойка – «раз» - правая (левая) в сторону, «два» - поднять прямую левую (правую) вперед, «три» - левая (правая) в сторону, «четыре» - поднять прямую правую (левую) вперед.

*Lift side – “LS”*

Движение выполняется аналогично движению Kick – “K”, только поднятие ноги производится в сторону.

*Pony – “Po”*

Движение выполняется на прыжках. И.п. основная стойка – ноги вместе, «раз» - перескок на правую ногу, «два» - синкопированное движение ногами (перескоки на левую - правую ноги), «три» - перескок на левую ногу, «четыре» - синкопированное движение ногами (перескоки на правую – левую ноги).

*Scoop – “Sco”*

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - прыжок на обе ноги, «три» - шаг левой ногой в сторону, «четыре» - прыжок на обе ноги.

*Open Step (Step out)- “Os”, (“S out”)*

И. п. – ноги врозь, «раз» - полуприсед на обеих ногах, «два» - перенос центра тяжести на правую ногу, левый носок на полу, «три» - полуприсед на обеих ногах, «четыре» - перенос центра тяжести на левую ногу, правый носок на полу.

*Toe touch (Heel touch) – “Tt”, (“Ht”)*

И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой ногой в сторону, «два» - левую ногу ставим на носок перед собой, «три» - левой ногой шаг в сторону, «четыре» - правую ногу ставим на носок перед собой.

*«Ht»*

выполняется аналогично, только вперед ногу ставим на пятку.

*Lunge – “L”*

И. п. – ноги вместе, «раз» - отводим правую ногу назад, приседая на левой ноге, «два» - ноги вместе, «три» - отводим левую ногу назад, приседая на правой ноге, «четыре» - ноги вместе.

*Grapevine – “Gv”*

Представляет собой сочетание скрестного и приставного шагов. И. п. – ноги вместе, «раз» - шаг правой (левой) ногой в сторону (с пятки перекатом на всю стопу), «два» - левой (правой) скрестный шаг сзади правой (левой). Затем выполняется приставной шаг вправо. При этом туловище и таз сохраняют фронтальную плоскость, туловище прямо, колени слегка согнуты.

*Double step touch – “2ST”*

Движение выполняется с продвижением вправо (влево) двух приставных шагов.

*Chasse mambo front – “C.mb f”*

Движение выполняется с использованием галопа вправо (влево) счет «раз» - «два», заканчиваем движением мамбо вперед левой (правой) ногой.

*Chasse mambo back – “C.mb b”*

Движение выполняется аналогично предыдущему упражнению, только мамбо выполняется назад.

*Repeat (2) – “Re2”*

Движение выполняется с повторением одного из приставных шагов.

*Superman – “Su”*

Движение выполняется на прыжках. И. п. – ноги вместе, «раз» - прыжок на правую (левую) ногу, левая (правая) нога в сторону, «два» - перескок на левую (правую) ногу, «три» - тоже, что и счет «раз», «четыре» - подпрыжка на правой (левой) ноге, левая (правая) нога сгибается назад.

## **2. Ритмическая гимнастика (девушки)**

### **1. Микрозачет по теме:**

Составить и выполнить индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

### **Комплекс упражнений №3. (пример)**

#### ***Подготовительная часть:***

1.Потягивания. Поднимать руки через стороны вверх и поочередно опускать левую, затем правую руку, сгибая её перед собой в локте.

2.Делаем выпад правой ногой, правой рукой тянемся за ней. Потом в левую сторону.

3.Наклон в сторону и вперед по диагонали, полукруг в левую сторону, выпрямиться. Затем в другую сторону.

4.Руки на поясе, локти вывести вперед, округлив спину, полуприсед на носках, затем расправить плечи, а локти развести в стороны и опуститься на всю ступню.

5. «Степ-тач» — приставной шаг с касанием, в разные стороны и с поворотом на 90 град.

#### ***Основная часть:***

6.Шаги на месте 24 счета с переходом в поднимание на носках 24 счета, «Кросс-степ» и вращения рук в локтевых суставах в одну сторону и в другую.

7.Шаги с продвижением вперед: шаг правой ногой, шаг левой ногой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, 8 счетов, спиной возвратиться назад,

руки в стороны и слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги менять поочередно: правая в сторону – приставить, левая в сторону – приставить.

8.Руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки. Делая прыжки на месте, выбрасывать поочередно руки вниз, в сторону, вперед и вверх.

9.Руки с гантелями на бедрах. Шаг правой ногой, левая нога на носок, левая рука вперед-вправо. Вернуться назад и выполнить другой ногой и рукой.

10.Руки опустить, сделать полуприсед, согнуть руки в локтях, кисти повернуть к плечам. Затем вернуться в и.п. и сделать полуприсед, руки в стороны, вернуться в и.п. Упражнение выполнять с напряжением.

11.Ноги вместе, сделать полуприсед, руки с гантелями согнуть в локтях, поднимаясь, отводить руки назад, локтями вверх.

12.Ноги врозь, поднимать прямые руки вперед, кистями вниз.

13.Руки на поясе. Присесть на правой ноге, левую на носок, на 4 счета, затем приседание на двух ногах, разводя колени, на 4 счета, затем присесть на левой ноге, правую на носок.

14.» Степ-тач», чтобы отдохнуть.

15.а) Встать на левое колено, левую руку на пол, правую ногу на носок, правую руку на пояс – поднимать ногу в сторону 8-12 раз, затем другую ногу; б) лечь на левый бок, руку под голову, правой ногой делать махи в сторону, вверх, назад 8-12 раз, затем другой ногой.

16.Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх, левую ногу отвести в сторону, вернуться в и.п. затем правую ногу в сторону. Потом развести обе ноги в стороны. Чтобы отдохнуть, ноги согнуть и прижать их руками к себе, сесть, наклониться вперед, потянуться.

17.Лечь на спину, упор на локти, ступни на ширине плеч. Слегка поднимать таз 16-20 раз, затем стопы вместе – поднимать таз 20 раз. Левая стопа стоит, правую ногу согнуть в колене и положить на левое колено, поднимать таз 15 раз, затем то же другой ногой.

18.Лечь на спину, ногу согнуть, затем выпрямить вверх, сделать покачивающее движение, опустить, затем другой ногой. Переход: сесть на правое бедро, левую ногу поднять, взяться за пятку, сделать покачивающее движение, растяжку, затем то же другой ногой.

19.Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

20.Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

21.Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, левую ногу положить на колено правой ноги, руки сцепить за головой. Правым локтем стараться коснуться левого колена 15 раз. Затем, то же левым локтем.

22.Сидя на пятках, руки на колени. Отводить левую руку в сторону, делая круговое движение за рукой, наклоняясь вперед и в сторону. Затем, в другую сторону.

#### **Заключительная часть:**

23.Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

24.Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

25.Сделать шаг в сторону правой ногой, а правым плечом круговое движение назад, потом то же левой ногой и рукой. Затем, стоя на месте выполнять круговые движения обеими плечами вперед и назад.

26.Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

27.Ноги врозь, руки на коленях, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

28.Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

### **3. Атлетическая гимнастика (юноши)**

Микрозачет по теме:

#### **1.Комплекс упражнений №4.**

##### ***Дельтовидные мышцы:***

1. Жимы гантелей от плеч с разными положениями кистей (вперед, параллельно).
2. Подъем гантелей вперед (фронтальная часть дельты).
3. Разведение рук с гантелями в стороны (боковая часть).
4. Разведение гантелей в наклоне (задняя часть).
5. Сгибание рук с гантелями (стоя, сидя), хват снизу, сверху, параллельно, одной рукой, с опорой локтя о колено, попеременно.
6. Сгибание рук с гантелями, сидя на наклонной скамье, хват ладонями внутрь, вперед.
7. Выпрямление руки вверх с гантелью (стоя, сидя), двигается только предплечье, плечо фиксировано строго вверх. Выпрямление рук, лежа на скамье, хват гантелей ладонями внутрь, плечо фиксировано вертикально, двигаются только предплечья.

##### ***Мышцы спины:***

- 1.Тяга гантели к поясу в наклоне, другая рука в упоре (колени, табурет).
- 2.Отведение гантелей назад – вверх в наклоне (имитация гребка) с задержкой в верхней позиции на 1-2 секунды.
- 3.Лежа животом на скамье, тяга гантелей вверх до сгибания рук или разведение прямыми руками назад-вверх.

##### ***Грудные мышцы:***

- 1.Разведение рук с гантелями, лежа на горизонтальной или наклонной скамье (варьировать угол наклона).
- 2.Отведение выпрямленных рук назад, лежа на горизонтальной скамье (так называемый «пуловер»).
- 3.Жим тяжелых гантелей, лежа, с различными положениями кистей (ладони вперед, параллельно).

##### ***Мышцы живота:***

- 1.Подъем туловища из положения, лежа, руки с гантелью за головой, ступни закреплены.
- 2.Подъем ног, в положении лежа, гантель прикреплена к ступням, руки в зацепе за головой.

##### ***Мышцы спины:***

- 1.Наклон вперед, гантель в руках за головой.
- 2.Имитация рубки дров с гантелью в руках.

##### ***Мышцы бедра:***

- 1.Приседание, руки с гантелями у плеч или опущены вниз.
- 2.Сидя на высокой скамье, выпрямлять ногу с гантелью, прикрепленной к ступне.
- 3.Лежа на животе, сгибать ноги с гантелями, прикрепленными к ступням.

##### ***Мышцы голени:***

- 1.Подъем на носки, стоя на невысоком бруске, гантели у плеч.
- 2.Подъем на носок одной ноги, одна рука удерживает равновесие, в другой опущенной – гантель.

#### **2. Задание:**

Выполнить зачетный контрольно-аттестационный норматив №2

***Контрольно-аттестационный норматив №2***

| п/п | Наименование упражнений                                 | Критерии оценки результатов в баллах |     |     |     |     |
|-----|---|--------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
|     |   | 5                                    | 4   | 3   | 2   | 1   |
| 1   | Прыжок в длину с места                                  | 175                                  | 160 | 155 | 150 | 145 |
| 2   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (количество раз) | 16                                   | 11  | 6   | 4   | 0   |

## **Техника выполнения упражнений**

### **1. Микрозачет по теме**

Задание: выполнить комплекс ОРУ

### **Комплекс упражнений № 5**

#### ***Общеразвивающие упражнения с отягощениями (гантели):***

1. Комплекс движений: боковые наклоны, стоя с гантелей в руке; тяга снаряда из-за головы в положении лежа на гимнастической скамье; поочередный подъем руки с гантелей перед собой; выпады и приседания с гантелями.

2. Комплекс (проработка мышц плеча, ног и спины): стоя на полу, ноги расставить, поочередно поднимать плечи (6 раз); не меняя и. п., руки согнуть в локтях и расставить в стороны, подняв предплечье. Совершать махи руками вперед 5 раз; добавить приставной шаг в стороны, повтор – 6 раз; ноги поставить шире плеч, поднять руки, делать наклоны вперед, касаясь пяток кистями, делать 8 раз; прыжки на одной ноге или на двух ногах, копирующие прыжки через скакалку. Выполнять при быстром темпе 10 секунд.

#### ***Силовые упражнения:***

Ноги поставить на ширину плеч, наклоняться вперед нельзя!

С отягощением (поднятие и опускание снарядов): приседание со штангой; жимы с груди; тяга в наклоне; становая тяга.

#### ***Дыхательные упражнения:***

1. Сделать 4 глубоких вдоха носом, выдох нужно произвести тихо, через рот. При вдохе сжать кулаки. Сделать паузу на 6 секунд, руки опустить. Плечи и живот расслаблены. Следует сделать 24 занятия по 4 вдоха.

2. Стоя наклоняться вниз. На середине наклона вдыхать воздух носом, закончить вдох вместе с наклоном. Выпрямиться. Повторить 12 сетов по 8 вдохов, делая передышку по 4 секунды.

3. Встать на пол, руки прижать к животу. При выполнении делают 8 вдохов подряд. Перерыв составляет 4 секунды. На выдохе сделать толчок руками к полу, выпрямляя их. При выдохе руки снова прижать. Повтор – 12 сетов по 8 вдохов.

## **4. Элементы единоборства (юноши)**

### **Задание:**

Изучить правила соревнований по одному из видов единоборств.

Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях

Овладение спортивным мастерством в избранном виде спорта.

Участие в соревнованиях.

Умение осуществлять контроль за состоянием здоровья (в динамике); умение оказывать первую медицинскую помощь при травмах.

Соблюдение техники безопасности

## **5. Дыхательная гимнастика**

### **Задание**

1. Составить и провести с группой комплекс упражнений дыхательной гимнастики

Занятия в секциях, участие в спортивно-массовых мероприятиях

**2. Самостоятельная работа:**

Подготовить сообщение на тему: «Дыхательная гимнастика, как профилактическое средство физического воспитания».

|   |                         |
|---|-------------------------|
| <b>8. Промежуточная итоговая аттестация</b><br>Дифференцированный зачет | 31, 32, 33;<br>У1 – У7. |
|---|-------------------------|

Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации

1. Контрольные тесты по ОФП (19 заданий)
2. Темы рефератов для освобожденных от практических занятий.
3. Тесты (4 варианта по 20 вопросов)

**Контрольно-оценочные материалы для итоговой аттестации по учебной дисциплине «Физическая культура»**

Предметом оценки являются умения и знания. Контроль и оценка осуществляются в форме дифференцированного зачета.

**Контрольно-оценочные средства для проведения рубежного (тематического) контроля**  
**Контрольно-аттестационные нормативы**

| п/п | Контрольно-аттестационный норматив            | «3»     |       | «4»     |       | «5»     |       |
|-----|---|---------|-------|---------|-------|---------|-------|
|     |   | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши |
| 1   | Бег 100 м                                     | 18      | 14.6  | 17.6    | 14.3  | 16.3    | 13.8  |
| 2   | Прыжок в длину с места способом «согнув ноги» | 160     | 200   | 170     | 210   | 185     | 230   |
| 3   | Прыжок в длину с разбега                      | 270     | 290   | 290     | 320   | 320     | 340   |
| 4   | Прыжок в высоту способом «перешагивание»      | 110     | 120   | 120     | 130   | 130     | 140   |
| 5   | Метание гранаты на дальность                  | 13      | 27    | 17      | 32    | 21      | 38    |
| 6   | Кроссовый бег на 2 км                         | 11.50   | 9.50  | 11.20   | 9.20  | 8.50    | 7.50  |
| 7   | Прием волейбольного мяча после подачи         | 3       | 3     | 4       | 4     | 5       | 5     |
| 8   | Передача волейбольного мяча                   | 20      | 20    | 30      | 30    | 40      | 40    |
| 9   | Прямой нападающий удар                        | 3/5     | 3/5   | 4/5     | 4/5   | 5/5     | 5/5   |
| 10  | Передача баскетбольного мяча                  | 15      | 15    | 20      | 20    | 30      | 30    |
| 11  | Штрафной бросок                               | 5/10    | 5/10  | 7/10    | 7/10  | 9/10    | 9/10  |
| 12  | Передача мяча двумя руками от груди           | 20      | 20    | 30      | 30    | 40      | 40    |

|   |   |         |         |         |         |        |        |
|---|---|---------|---------|---------|---------|--------|--------|
| 13  | Прохождение дистанции 3 км на лыжах       | 19.15   | 19.15   | 18.45   | 18.45   | 17.30  | 17.30  |
| 14  | Прохождение дистанции 5 км на лыжах       | 25.40   | 25.40   | 25.00   | 25.00   | 23.40  | 23.40  |
| 15  | Акробатическая комбинация (баллы)         | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 16  | Опорный прыжок                            | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 17  | Комбинация на бревне                      | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 18  | Комбинация на брусьях                     | 7.5/8.4 | 7.5/8.4 | 8.5/8.9 | 8.5/8.9 | 9.0/10 | 9.0/10 |
| 19  | Прыжки на скакалке (кол-во раз за 1 мин.) | 113     | 113     | 118     | 118     | 123    | 123    |
| Комплекс ГТО 5 ступень (16-17 лет), 6 ступень (18-24) (дополнительно для девушек) |   |         |         |         |         |        |        |

**Примерные темы рефератов по физической культуре, для освобожденных от практических занятий:**

1. Формирование ценностных ориентации школьников на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Современные популярные оздоровительные системы физических упражнений.
7. Методики применения средств физической культуры для направленной коррекции телосложения.
8. Методика составления индивидуальных программ физкультурных занятий с оздоровительной направленностью.
9. Основы психического здоровья и психосоматическая физическая тренировка (профилактика неврозов, аутогенная тренировка, самовнушение и т. п.).
10. Цели, задачи и средства общей физической подготовки.
11. Цели, задачи и средства спортивной подготовки.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно-сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Методика обучения плаванию (способы «кроль» и «брасс»).
18. Средства и методы воспитания физических качеств.
19. Лыжная подготовка в системе физического воспитания (основы техники передвижения, способы лыжных ходов, преодоление подъемов и спусков, подбор инвентаря).
20. Легкая атлетика в системе физического воспитания (техника ходьбы, бега, прыжков, метаний).
21. Методика обучения школьников игре в баскетбол (азбука баскетбола, элементы техники, броски мяча). Организация соревнований.
22. Методика обучения школьников игре в волейбол (азбука волейбола, передачи,

- нападающий удар). Организация соревнований.
23. Методика обучения школьников игре в футбол (азбука футбола, техника футбола, техника игры вратаря). Организация соревнований.
  24. Организация физкультурно-спортивных мероприятий («Положение», алгоритм, принципы, системы розыгрыша, первенства, спартакиады).
  25. Организация и методы проведения подвижных игр (подбор игр, требования к организации, задачи руководителя).
  26. Организация соревнований по эстафетному бегу (круговая, встречная, линейная, комбинированная, эстафета «Веселые старты»).
  27. Учебно-тренировочные занятия как основная форма обучения физическим упражнениям.
  28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
  29. Особенности занятий избранным видом спорта.
  30. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
  31. Основные формы и методы работы по физической культуре и спорту в детском оздоровительном лагере.
  32. Основы и организация школьного туризма.
  33. Организация и проведение туристических соревнований, туристических слетов.
  34. Характеристика внеурочных форм занятий (гимнастика до занятий, физкультминутки, физкультпаузы, динамичные перемены, спорт-час).
  35. Внеклассные занятия физическими упражнениями (организация и содержание работы школьного КФК, организация спортивных праздников, дней здоровья и т. д.)
  36. Применение физических упражнений для формирования красивой фигуры.
  37. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
  38. Баскетбол.
  39. Виды массажа.
  40. Виды физических нагрузок, их интенсивность.
  41. Влияние физических упражнений на мышцы.
  42. Волейбол.
  43. Закаливание и основы здорового образа жизни.
  44. Здоровый образ жизни.
  45. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
  46. Комплексы упражнений при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.
  47. Общая физическая подготовка: цели и задачи.
  48. Организация физического воспитания.
  49. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.
  50. Питание спортсменов.
  51. Развитие двигательных способностей.
  52. Развитие основных физических качеств юношей. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая, дыхательная и нервная системы.
  53. Развитие силы и мышц.
  54. Развитие экстремальных видов спорта.
  55. Роль физической культуры.
  56. Спорт высших достижений.
  57. Физическая культура и физическое воспитание Утренняя гигиеническая гимнастика.
  58. Физическое воспитание в семье.
  69. Характеристика основных форм оздоровительной физической культуры.
  60. Новые технологии оздоровительного фитнеса.



## Дифференцированный зачет №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. 7 м
- 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

### **Дифференцированный зачет №2**

**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. Лейк-Плэсиде
- 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. гимнастика
- в. керлинг

**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 40 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

### Дифференцированный зачет №3

**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 40 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 x 12 м
- б. 28 x 15 м
- в. 26 x 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. 2x15 мин
- б. 4x10 мин
- в. 3x30 мин

**12. Алкоголь накапливается и задерживается в организме на:**

- а. 3-5 мин
- б. 5-7 мин
- в. 15-20 мин

**13. Прием анаболических 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 динамикой 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, желтый, красный, зеленый, черный

**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

#### **Дифференцированный зачет №4**

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

- а. быстрота
- б. гибкость
- в. силовая выносливость

**2. Снижения 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 40 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, локтевой 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. гимнастика
- в. керлинг

**Время на подготовку и выполнение:**

подготовка 5 мин.;

выполнение 20 мин.;

оформление и сдача 5 мин.;

всего 30 мин.

За правильный ответ на вопросы выставляется положительная оценка – 1 балл.

За не правильный ответ на вопросы выставляется отрицательная оценка – 0 баллов.

| Процент результативности<br>(правильных ответов) | Оценка уровня подготовки |                     |
|--|--------------------------|---------------------|
|  | Бал<br>(отметка)         | Вербальный аналог   |
| 90-100   | 5                        | отлично             |
| 80-89  | 4                        | Хорошо              |
| 70-79  | 3                        | удовлетворительно   |
| Менее 70   | 2                        | неудовлетворительно |