

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Дзюба Татьяна Ивановна
Должность: Заместитель директора по УР
Дата подписания: 27.10.2023 09:43:15
Уникальный программный ключ:
e447a1f4f41459ff1adadaa327e34f42e93fe7f6

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
"Дальневосточный государственный университет путей сообщения"
(ДВГУПС)

Амурский институт железнодорожного транспорта - филиал федерального государственного
бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточный государ-
ственный университет путей сообщения» в г. Свободном
(АМИЖТ - филиал ДВГУПС в г. Свободном)

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по УР

_____ Т.И. Дзюба

25.05.2023

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

дисциплины **ООД.08 Физическая культура**
(МДК, ПМ)

для специальности 34.02.01 Сестринское дело
Направленность (профиль)/специализация естественнонаучный

Составитель(и): преподаватель, Кузьмина Ксения Юрьевна

Обсуждена на заседании ПЦК общеобразовательных и общепрофессиональных дисциплин

Протокол от 18.05.2023г. № 9

Старший методист Н.Н. Здриль

г. Свободный
2023 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа по дисциплине ООД.08 Физическая культура разработана на основе ФГОС СОО (приказ Минобрнауки России от 17 мая 2012 г. № 413)

Общая характеристика дисциплины

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. Освоение дисциплины направлено на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Дисциплина «Физическая культура» должна изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Место дисциплины в структуре образовательной программы

В соответствии с УП дисциплина ООД.08 Физическая культура рассчитана на 78 часов в год (2 часа в неделю), в том числе в 1 семестре: 2ч.- лекции, уроки, 32ч.- практические занятия; во 2-м семестре: 44ч.- практические занятия. Дисциплина изучается на 1 курсе.

Планируемые результаты освоения дисциплины

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» на уровне среднего общего образования:

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;
- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Учебно-методические средства обучения

Перечень основной литературы:

1. Физическая культура: учебник для СПО / Ф.И. Собянин – Ростов н/д: Феникс, 2020

Перечень дополнительной литературы:

1. Коровин С.С. Ценности личности: Ценности личности / Коровин С.С. М. Белин Директ – Медиа, 2020
2. Шеенко Е.И. Физическая культура человека / Е.И. Шеенко – Директ медиа 2020

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Лапина М.П. Методические указания по организации внеаудиторной самостоятельной работы. Базовая подготовка среднего профессионального образования\ Лапина М.П. – Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, факультет ФСПО, 2017. – 27 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети

"Интернет"

1. «Университетская библиотека ONLINE» <http://biblioclub.ru>.
2. «Электронно-библиотечная система <http://znanium.com>
3. Электронно-библиотечная система «Лань» <https://e.lanbook.com>
4. Электронная образовательная среда ДВГУПС <https://lk.dvgups.ru>

Учебно-тематический план

| Номер темы | Тема | Количество часов |
|---|--|---------------------|
| 1 семестр | | |
| 1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой (лекция) | 2 |
| 2 | Легкая атлетика | 14 |
| 3 | Единоборства | 2 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 6 |
| 5 | Спортивные игры | 10 |
| 6 | Легкая атлетика | 9 |
| 7 | Лыжная подготовка | 8 |
| Форма аттестации - Дифференцированный зачет | | |
| Итого | | 34 |
| 2 семестр | | |
| 1 | Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой | 2 |
| 2 | Лыжная подготовка | 12 |
| 3 | Легкая атлетика | 10 |
| 3 | Единоборства | 4 |
| 4 | Гимнастика с основами акробатики | 8 |
| 5 | Спортивные игры | 18 |
| 6 | Легкая атлетика | 12 |
| Форма аттестации - Дифференцированный зачет | | |
| Итого | | 44 |
| ВСЕГО | | 78 |

Тематическое планирование

Физическая культура, 1 семестр (34ч., 2 часа в неделю) 2 семестр 44ч., (2 часа в неделю)

Учебник: Физическая культура: учебник для СПО / Ф.И. Собянин – Ростов н/д: Феникс, 2020

| Наименование разделов и тем | Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии) | Объем часов |
|--|--|-------------|
| Раздел 1 | ~ Физическая культура, как часть культуры общества и человека | 2 |
| Основное содержание Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и | Содержание учебного материала 1. Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в обще культурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации 2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО | 8 2 |
| Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни | Содержание учебного материала 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека | 2 |
| | Содержание учебного материала | 2 |

Тема 1.3 Современные представления о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья

укрепления и сохранения здоровья (дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные)

2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность

3. **Содержание учебного материала** 2

е 1. Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой

м 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями

а 4. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля

5. Физические качества, средства их совершенствования

Профессионально ориентированное содержание 6

Тема 1.5 Физическая культура в режиме трудового дня **Содержание учебного материала** 4

1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы.

| | | |
|---|---|----------------------|
| | Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики | |
| Тема 1.6 | Содержание учебного материала | 2 |
| Профессионально прикладная физическая подготовка | 1. Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств | |
| Раздел № 2 | Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | 58 |
| Методико-практические занятия | | 16 |
| Профессионально ориентированное содержание | | 16 |
| Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | Содержание учебного материала Практические занятия 1. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности | 2 2 |
| Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | Содержание учебного материала Практические занятия 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | 2 2 |

| | | |
|---|---|----|
| Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | Содержание учебного материала | 2 |
| | Практические занятия | 2 |
| | 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | |
| Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | Содержание учебного материала | 2 |
| | Практические занятия | 2 |
| | 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| | 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности | |
| Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка | Содержание учебного материала | 10 |
| | Практические занятия | 10 |
| | 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания | |
| | 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) | |
| Основное содержание | | 44 |
| Учебно-тренировочные занятия | | 44 |
| Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | Содержание учебного материала | |
| | Практические занятия | |
| | 12. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных | |

возможностей организма, поддержания работоспособности, ос-⁵ развитие новых физических качеств

2.7. Гимнастика^о (практические занятия 13-20) 8

Тема 2.7 (1) Основная гимнастика (обязательный вид) **Содержание учебного материала** 2

Практические занятия 2

13. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

14. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.

Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

Тема 2.7 (2) Спортивная гимнастика **Содержание учебного материала** 2

Практические занятия 2

15. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусках разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши)

16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши)

17. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши)

Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики:

Девушки

Юноши

1. Висы и упоры: толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; сед углом

1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись - вис прогнувшись сзади; подъем

| | |
|---|---|
| равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок | переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусках; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
|---|---|

| | |
|---|---|
| 2. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, танцевальные шаги, соскок с конца бревна | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибаниями, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
|---|---|

| | |
|--|--|
| 3. Опорные прыжки: через коня углом с косога разбега толчком одной ногой | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
|--|--|

Тема 2.7 (3)
Акробатика

Содержание учебного материала

2

Практические занятия

2

18. Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка».

19. Совершенствование акробатических элементов

20. Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться):

Девушки

Юноши

| | |
|---|--|
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на | И.П. - О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (0) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор при- |
|---|--|

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| | <p>левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.</p> | <p>Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П.</p> | |
| Тема 2.7 (4) Аэробика | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Практические занятия | | 2 |
| | <p>Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, футбол-аэробика и т. п.).</p> | | |
| Тема 2.7 (5) | Содержание учебного материала | | 2 |
| Атлетическая гимнастика | Практические занятия | | 2 |
| | <p>Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами. Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнес оборудования. Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах.</p> | | |
| Тема 2.7 Самбо (6) | Содержание учебного материала | | 2 |
| | Практические занятия | | 2 |
| | <p>Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнения для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.</p> | | |

Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры

2.8 Спортивные игры' (практические занятия 21-28)

6

Тема 2.8 (1) Футбол

Содержание учебного материала

6

Практические занятия

6

21. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

22. Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника

23. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

24.Выполнение технико-тактических приемов в игровой деятельности (учебная игра)

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Содержание учебного материала

6

Практические занятия

6

25-26. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча

27.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения

28. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности

Тема 2.8 (3) Волейбол

Содержание учебного материала

6

| | | |
|-------------------------------|---|---|
| | Практические занятия | 6 |
| | Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| Тема 2.8 (4) Бадминтон | Содержание учебного материала | 6 |
| | Практические занятия | 6 |
| | Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад | |
| | Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. | |
| | Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона | |
| Тема 2.8 (5) Теннис | Содержание учебного материала | 6 |
| | Практические занятия | 6 |
| | Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п. | |
| | Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». подача, приём подачи (свеча). | |
| | Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения | |

| | | |
|---|---|----|
| | Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам | |
| Тема 2.8 (6) Хоккей | Содержание учебного материала | 6 |
| | Практические занятия | 6 |
| | Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности | |
| Тема 2.8 Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | Содержание учебного материала | 2 |
| | Практические занятия | 2 |
| | 29. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры | |
| Тема 2.9 Лёгкая атлетика (<i>практические занятия 3038</i>) | Содержание учебного материала | 14 |
| | Практические занятия | 14 |
| | 30. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования 31. Совершенствование техники спринтерского бега 32-34. Совершенствование техники (кроссового бега , средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 *100 м, 4*400 м; бега по прямой с различной скоростью) 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега | |

- 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега
- 38. Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);
- 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики.

Тема 2.10 Плавание

Содержание учебного материала

Практические занятия

- 41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс)
- 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов
- 44. Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего
- 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания

Промежуточная аттестация по дисциплине (дифференцированный зачёт) Всего: 78ч

Описание материально-технической базы

Кабинет № 411 Физической культуры Корпус № 1

Оснащенность: Рулетка. Свисток. Секундомер. Шашки. Шахматы. Спортивная форма. Спортивная обувь. Спортивный инвентарь.

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствия

Оснащенность: Беговые дорожки со стартовыми колодками. сектора для прыжков в длину и высоту. сектор для метания.

Площадка для игры в баскетбол. Площадка для игры в волейбол. Раздевалки

Стрелковый тир

Корпус № 1

Оснащенность: Макет автомата АК-47, учебные гранаты Ф-1, РГД-5, пневматические винтовки, плакаты

Перечень лицензионного программного обеспечения:

Free Conference Call (свободная лицензия)

Проведение учебного процесса может быть организовано с использованием ЭИОС университета и в цифровой среде (группы в социальных сетях, электронная почта, видеосвязь и другие платформы). Учебные занятия с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ) проходят в соответствии с утвержденным расписанием. Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся проводится с применением ДОТ.

Методические указания для освоения дисциплины

ООД.08 Физическая культура

Самостоятельная работа

Самостоятельная работа является одной из составляющих учебной деятельности обучающегося по овладению знаниями в области физического воспитания. К ее выполнению необходимо приступить только после изучения тем дисциплины.

Целью самостоятельной работы является определения качества усвоения лекционного материала и части дисциплины, предназначенной для самостоятельного изучения.

Задачи, стоящие перед обучающимся при подготовке и написании самостоятельной работы:

1. закрепление полученных ранее теоретических знаний;
2. выработка навыков самостоятельной работы;
3. выяснение подготовленности обучающегося к будущей практической работе.

Самостоятельные работы выполняются под наблюдением преподавателя. Тема самостоятельной работы известна и проводится она по сравнительно недавно изученному материалу.

Преподаватель готовит задания либо по вариантам, либо индивидуально для каждого обучающегося. По содержанию работа может включать теоретический материал, задачи, тесты, расчеты и т.п. выполнению самостоятельной работы предшествует инструктаж преподавателя.

Ключевым требованием при подготовке самостоятельной работы выступает творческий подход, умение обрабатывать и анализировать информацию, делать самостоятельные выводы, обосновывать целесообразность и эффективность предлагаемых рекомендаций и решений проблем, четко и логично излагать свои мысли. Подготовку самостоятельной работы следует начинать с повторения соответствующего раздела учебника, учебных пособий по данной теме и конспектов лекций.

Тест

Как и любая другая форма подготовки к контролю знаний, тестирование имеет ряд особенностей, знание которых помогает успешно выполнить тест. Можно дать следующие методические рекомендации:

- Прежде всего, следует внимательно изучить структуру теста, оценить объем времени, выделяемого на данный тест, увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.

- Лучше начинать отвечать на те вопросы, в правильности решения которых нет сомнений, пока не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это позволит успокоиться и сосредоточиться на выполнении более трудных вопросов.

- Очень важно всегда внимательно читать задания до конца, не пытаясь понять условия «по первым словам» или выполнив подобные задания в предыду-

щих тестированиях. Такая спешка нередко приводит к досадным ошибкам в самых легких вопросах.

- Если Вы не знаете ответа на вопрос или не уверены в правильности, следует пропустить его и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

- Психологи также советуют думать только о текущем задании. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом непосредственно, поэтому необходимо концентрироваться на данном вопросе и находить решения, подходящие именно к нему. Кроме того, выполнение этой рекомендации даст еще один психологический эффект – позволит забыть о неудаче в ответе на предыдущий вопрос, если таковая имела место.

- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вероятных вариантах.

- Рассчитывать выполнение заданий нужно всегда так, чтобы осталось время на проверку и доработку (примерно 1/3-1/4 запланированного времени). Тогда вероятность опечаток сводится к нулю и имеется время, чтобы набрать максимум баллов на легких заданиях и сосредоточиться на решении более трудных, которые вначале пришлось пропустить.

- Процесс угадывания правильных ответов желательно свести к минимуму, так как это чревато тем, что обучающийся забудет о главном: умении использовать имеющиеся накопленные в учебном процессе знания, и будет надеяться на удачу. Если уверенности в правильности ответа нет, но интуитивно появляется предпочтение, то психологи рекомендуют доверять интуиции, которая считается проявлением глубинных знаний и опыта, находящихся на уровне подсознания.

При подготовке к тесту не следует просто заучивать, необходимо понять логику изложенного материала. Этому немало способствует составление развернутого плана, таблиц, схем, внимательное изучение материала. Большую помощь оказывают опубликованные сборники тестов, Интернет-тренажеры, позволяющие, во-первых, закрепить знания, во-вторых, приобрести соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Именно такие навыки не только повышают эффективность подготовки, позволяют более успешно вести себя во время выполнения теста, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы.

Устный опрос

При индивидуальном опросе преподаватель вызывает обучающегося к доске, которой обучающийся пользуется для того, чтобы сделать необходимые записи. Ответ обучающегося выслушивает весь класс. Ошибки, допущенные обучающимся, коллективно анализируются и исправляются. Фронтальный опрос заключается в вызове многих учащихся для ответа на вопросы, требующие небольшого по объему ответа (например, определение жанра и формы сочинения, его автора и т. п.). Чаще всего опрос проводится для проверки материала, кото-

рый нужно запомнить или без которого невозможно успешное продвижение вперед в изучении учебного предмета.

Целью устного собеседования являются обобщение и закрепление изученного материала. При подготовке следует использовать лекционный материал и учебную литературу. Следует внимательно прочесть свой конспект лекции по изучаемой теме и рекомендуемую литературу. При этом важно научиться выделять самое главное и сосредотачивать на нем основное внимание при подготовке. С незнакомыми терминами и понятиями следует ознакомиться в предлагаемом глоссарии, словаре или энциклопедии. Ответ на каждый вопрос должен быть доказательным и аргументированным, обучающемуся нужно уметь отстаивать свою точку зрения. Обучающемуся надлежит хорошо подготовиться, чтобы иметь возможность грамотно и полно ответить на заданные ему вопросы, суметь сделать выводы и показать значимость данной проблемы для изучаемого материала. Но для того чтобы правильно и четко ответить на поставленный вопрос, необходимо правильно уметь пользоваться учебной и дополнительной литературой.

Практические задания

Задание:

Выполнение комплекса специально-беговых упражнений;

Бег в медленном темпе до 30 минут;

Упражнения на силу рук нижних конечностей,

Ходьба в среднем темпе до 60 минут;

Бег по пересечённой местности;

Прыжки через естественные препятствия;

Прыжки на скакалке; общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса;

Длительный бег 15-20 минут.

Выполнение: ежедневно выполнять комплекс специально-беговых упражнений и бега в медленном темпе на стадионе, в лесу или на спортивной площадке школы, расположенной вблизи от дома.

Комплекс специально-беговых упражнений выполняется по прямой (длина отрезков от 30 до 70 метров). Ускорение всегда выполняется в конце комплекса упражнений на отрезке от 50 до 100 метров.

Упражнения на силу нижних конечностей необходимо выполнять утром или вечером после занятий за 45-60 минут до еды.

Ходьба в среднем темпе выполняется вечером за 2-3 часа до сна и после 1,5-2 часов после еды.

Бег по пересечённой местности выполняется только в лесу, парке или на ближайшей к дому аллее.

Общеразвивающие упражнения выполняются утром, после обеда и вечером.

Прыжки через естественные препятствия выполняются через шины на спортивной площадке или через любые естественные препятствия (например, в лесу).

Прыжки на скакалке можно выполнять дома, на спортивной площадке, на стадионе, в лесу как в несколько подходов от 80 до 100 прыжков с интервалом

отдыха в 3-5 минут (от 3 до 6 подходов), так и 250-300 прыжков сразу можно ежедневно.

Общеразвивающие упражнения на силу рук и плечевого пояса можно выполнять как утром на зарядке, так и после занятий.

Длительный бег 15-20 минут желательно выполнять на площадке, в лесу или на стадионе в равномерном темпе без остановок.

Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого полугодия.

Примерный перечень специально-беговых упражнений

бег с высоким подниманием бедра;

бег с захлестом голени;

многоскоки;

бег с ноги на ногу;

бег с прямыми ногами: вперёд, назад, в стороны;

бег приставными шагами;

бег спиной вперёд;

ускорение.

Самостоятельная работа по гимнастике

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа 20 раз.

Составление комплекса дыхательных упражнений.

Обруч крутить 10-15 минут.

Бег в медленном темпе до 20 минут.

Цель: развитие силы рук и плечевого пояса, сердечно-сосудистой и дыхательной системы, укрепить мышцы брюшного пресса, развитие выносливости.

Задание:

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа;

Составление комплекса дыхательных упражнений;

Обруч крутить 10-15 минут;

Бег в медленном темпе до 20 минут.

Выполнение: выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лёжа нужно в 6-8 подходов с перерывами для отдыха в 10-15 минут в зависимости от подготовленности организма обучающегося; самостоятельно составить комплекс дыхательных упражнений, который более подходит для индивидуальных занятий и ежедневно выполнять его с утра или вечером с максимальной глубиной вдоха и выдоха (упражнения выполняются на вдохе, и.п. на выдохе или наоборот, но не вместе) желательно выполнение такого комплекса на свежем воздухе или в хорошо проветренном помещении;

в течение 10-15 минут желательно ежедневно крутить обруч;

бег в медленном темпе до 20 минут.

Контроль: измерение пульса самим занимающимся и занесение пульсовой хронометрии в отдельную тетрадь, которую обучающийся показывает преподавателю по его требованию или в конце каждого полугодия.

Оценочные материалы при формировании рабочей программы дисциплины ООД.08 Физическая культура

Паспорт фонда оценочных средств

Дисциплина «Физическая культура» должна изучаться на межпредметной основе практически со всеми предметными областями среднего общего образования

Базовый уровень

Физическая культура и здоровый образ жизни

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Формы организации занятий физической культурой.

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Современное состояние физической культуры и спорта в России.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные системы физического воспитания.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Физическое совершенствование

Совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: акробатические и гимнастические комбинации (на спортивных снарядах); бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; передвижение на лыжах; плавание; технические приемы и командно-

тактические действия в командных (игровых) видах; техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта.

Спортивные единоборства: технико-тактические действия самообороны; приемы страховки и самостраховки.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В результате изучения дисциплины «Физическая культура»:

Обучающийся на базовом уровне научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;
- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;
- составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;
- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;
- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;
- практически использовать приемы защиты и самообороны;
- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;
- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;
- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;
- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Обучающийся на базовом уровне получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;
 - проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
 - выполнять технические приемы и тактические действия национальных видов спорта;
 - выполнять нормативные требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Формы и методы оценивания

Оценка успеваемости по физической культуре производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитываются психологические особенности подростков, аргументируется выставление той или иной оценки, шире привлекаются учащиеся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты.

Оценка тестовых работ

Тестовые задания выполняются индивидуально без использования вспомогательных учебных материалов, в письменном виде. При выполнении тестов достаточно указать вариант правильного ответа (один) без дополнительных комментариев. Критерии оценки:

60% правильных ответов – оценка «удовлетворительно»,

80% правильных ответов – оценка «хорошо»,

100% правильных ответов – оценка «отлично».

Оценка устных ответов

Отметку "отлично" - получает обучающийся, если его устный ответ в полном объеме соответствует учебной программе, допускается один недочет, объем знаний составляет 90-100% содержания (правильный полный ответ, представляющий собой связное, логически последовательное сообщение на определенную тему, умение применять определения, правила в конкретных случаях. Обучающийся обосновывает свои суждения, применяет знания на практике, приводит собственные примеры)

Отметку "хорошо" - получает обучающийся, если его устный ответ в целом соответствуют требованиям учебной программы, но имеются одна или две негрубые ошибки, или три недочета и объем знаний составляет 70-90% содержания (правильный, но не совсем точный ответ).

Отметку "удовлетворительно" - получает обучающийся, если его устный ответ в основном соответствуют требованиям программы, однако имеется: 1 грубая ошибка и 2 недочета, или 1 грубая ошибка и 1 негрубая, или 2-3 грубых ошибки, или 1 негрубая ошибка и 3 недочета, или 4-5 недочетов. Обучающийся владеет знаниями в объеме 50-70% содержания (правильный, но не полный ответ, допускаются неточности в определении понятий или формулировке правил, недостаточно глубоко и доказательно обучающийся обосновывает свои суждения, не умеет приводить примеры, излагает материал непоследовательно).

Отметку "неудовлетворительно" - получает обучающийся, если его устный ответ частично соответствуют требованиям программы, имеются существенные недостатки и грубые ошибки, объем знаний учащегося составляет 20-50% содержания (неправильный ответ).

Оценка самостоятельных работ

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|---|
| Высокий | «5» | Работа выполнена полностью без ошибок и недочетов. |
| Повышенный | «4» | Работа выполнена полностью, но при наличии в ней не более одной негрубой ошибки и одного недочета, не более трех недочетов |
| Базовый | «3» | Обучающийся правильно выполнил не менее 2/3 всей работы или допустил не более одной грубой ошибки и двух недочетов, не более одной грубой и одной негрубой ошибки, не более трех негрубых ошибок, одной негрубой ошибки и трех недочетов, при наличии четырех-пяти недочетов. |
| Пониженный | «2» | Число ошибок и недочетов превысило норму для отметки 3 или правильно выполнено менее 50 % всей работы |

Оценка практических занятий владения техникой двигательных умений и навыков (педагогические наблюдения)

| Уровни усвоения | Отметка по пятибалльной шкале | Показатели выполнения |
|-----------------|-------------------------------|--|
| Высокий | «5» | Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; обучающийся понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать |
| Повышенный | «4» | При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок |
| Базовый | «3» | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Обучающийся не может вы- |

| | | |
|------------|-----|--|
| | | полнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях |
| Пониженный | «2» | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

Оценка контрольных соревнований

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрейшего достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрейшего достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

1 семестр

В разделе **«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»** используются педагогические наблюдения.

В разделе «Легкая атлетика» - контрольные соревнования, педагогические наблюдения, тест.

В разделе «Единоборства» - контрольные соревнования, педагогические наблюдения, тест.

В разделе «Гимнастика с основами акробатики» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, самостоятельная работа.

В разделе «Спортивные игры» используются педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования.

В разделе «Лыжная подготовка» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования.

2 семестр

В разделе **«Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»** используется устный опрос.

В разделе «Лыжная подготовка» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования, самостоятельная работа.

В разделе «Легкая атлетика» - контрольные соревнования, тест, педагогическое наблюдение, самостоятельная работа.

В разделе «Единоборства» - контрольные соревнования, педагогические наблюдения, тест.

В разделе «Гимнастика с основами акробатики» используются устный опрос, педагогические наблюдения, тест, контрольные соревнования, самостоятельная работа.

В разделе «Спортивные игры» используются педагогические наблюдения, тест, самостоятельная работа, контрольные соревнования,

Контрольно – оценочные средства

Для обучающихся, относящихся к основной и подготовительной (в случае диагноза, не имеющего противопоказаний к физической нагрузке, применяемой в зачетном задании) медицинской группе.

Обучающиеся из числа неуспевающих, а также отнесенные к специальной медицинской группе, сдают реферативные работы.

Темы рефератов по дисциплине "Физическая культура":

1. Физическая культура в иерархии ценностей общей культуры и истории человечества.
2. Физическая культура и спорт в высшем и среднем учебном заведении.
3. Физическая культура личности обучающегося.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего специалиста.
5. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
6. Основы спортивной тренировки.
7. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
8. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
9. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
10. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
11. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.
12. Социально - биологические основы физической культуры.
13. Физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма под воздействием направленной физической тренировки.
14. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
15. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
16. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
17. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом.
20. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
21. Профессионально-прикладная физическая подготовка обучающихся.
22. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
23. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
24. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
25. Наука о весе тела и питании человека.

26. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
27. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
28. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.)

Раздел «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой»

Устный опрос

1. Виды физических упражнений
2. Задачи физического воспитания
3. Дозировка времени и нагрузки при организации самостоятельных занятий физической культурой
4. Организация самостоятельной деятельности
5. Содержание самостоятельных занятий

Раздел «Легкая атлетика»

Тестовые задания

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

Контрольные соревнования

| Упражнения, 1 семестр | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|----------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,3 | 9,7 | 10,2 | 9,7 | 10,1 | 10,8 |
| Бег 30 м, с | 4,7 | 5,2 | 5,7 | 5,4 | 5,8 | 6,2 |
| Бег 100 м, с | 14,4 | 14,8 | 15,5 | 16,5 | 17,2 | 18,2 |
| Бег 2 км, мин | | | | 10,20 | 11,15 | 12,10 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,40 | 13,30 | 14,30 | | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,40 | 5,00 | 5,30 | 6,00 | 6,30 | 7,10 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,30 | 10,50 | 11,20 | 12,15 | 13,00 | 13,40 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,40 | 15,10 | 16,00 | 18,30 | 19,30 | 21,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 26,00 | 27,00 | 29,00 | без учета времени | | |
| Прыжки в длину с места, см | 220 | 210 | 190 | 185 | 170 | 160 |
| Подтягивание на перекладине | 12 | 10 | 7 | | | |
| Подъем переворотом в упор на высокой перекладине | 3 | 2 | 1 | | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 10 | 7 | 4 | | | |
| Лазание по канату без помощи ног, м | 5 | 4 | 3 | | | |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 40 | 35 | 40 | 35 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 25 секунд | 65 | 60 | 50 | 75 | 70 | 60 |

| Упражнения, 2 семестр | Мальчики | | | Девочки | | |
|--|-------------------|-------|-------|-------------------|-------|-------|
| | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Челночный бег 4×9 м, сек | 9,2 | 9,6 | 10,1 | 9,8 | 10,2 | 11,0 |
| Бег 30 м, с | 4,4 | 4,7 | 5,1 | 5,0 | 5,3 | 5,7 |
| Бег 100 м, с | 13,8 | 14,2 | 15,0 | 16,2 | 17,0 | 18,0 |
| Бег 2 км, мин | | | | 10,00 | 11,10 | 12,20 |
| Бег 3 км метров, мин | 12,20 | 13,00 | 14,00 | | | |
| Бег на лыжах 1 км, мин | 4,30 | 4,50 | 5,20 | 5,45 | 6,15 | 7,00 |
| Бег на лыжах 2 км, мин | 10,20 | 10,40 | 11,10 | 12,00 | 12,45 | 13,30 |
| Бег на лыжах 3 км, мин | 14,30 | 15,00 | 15,50 | 18,00 | 19,00 | 20,00 |
| Бег на лыжах 5 км, мин | 25,00 | 26,00 | 28,00 | без учета времени | | |
| Бег на лыжах 10 км, мин | без учета времени | | | | | |
| Прыжки в длину с места, см | 230 | 220 | 200 | 185 | 170 | 155 |
| Подтягивание на перекладине | 14 | 11 | 8 | | | |
| Подъем переворотом в упор на высокой пе- | 4 | 3 | 2 | | | |

| | | | | | | |
|--|-----|-----|-----|-----|-----|----|
| рекладине | | | | | | |
| Отжимания в упоре лежа | 32 | 27 | 22 | 20 | 15 | 10 |
| Наклон вперед из положения сидя, см | 15 | 13 | 8 | 24 | 20 | 13 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, раз | 12 | 10 | 7 | | | |
| Наклон вперед из положения сидя | 14 | 12 | 7 | 22 | 18 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин из положения лежа (прес), раз | 50 | 45 | 40 | 42 | 36 | 30 |
| Прыжки на скакалке, за 30 секунд | 70 | 65 | 55 | 80 | 75 | 65 |
| Прыжки на скакалке, за 60 секунд | 130 | 125 | 120 | 133 | 110 | 70 |

Самостоятельная работа (2 семестр)

Работа беговой бригады на соревнованиях по легкой атлетике.
 Анализ техники бега на 110 м с барьерами. Правила соревнований.
 Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «ножницы».
 Беговая дорожка, ее конструкция и строительство.
 Анализ техники метания копья. Правила соревнований.
 Обучение технике прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».
 Методы контроля в легкой атлетике.
 Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «ножницы». Правила соревнований.
 Обучение технике низкого старта.
 Медико-биологический контроль в легкой атлетике.
 Анализ техники толкания ядра. Правила соревнований.
 Обучение технике прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание». Правила соревнований.
 Общие основы планирования многолетней тренировки.
 Анализ техники прыжка в длину с разбега способом «прогнувшись». Правила соревнований.

Раздел «Единоборства»

Тест

В какой части света наиболее развиты традиционные боевые искусства?
 Северной
 Восточной
 Западной

2. Как называется внутренняя тренировка сознания?
 Сублимация
 Левитация
 Медитация

3. Как называются японские единоборства?

Кэмпо

Будо

Кунг-фу

4. Чему, помимо боя, учат традиционные восточные боевые искусства?

Левитации

Трансформации

Медицине

5. Какие монахи, практикующие боевые искусства, наиболее известны?

Монахи Дракона

Монахи Тигра

Монахи Шаолиня

6. Какой вид боевого искусства использует только удары кулаками?

Бокс

Тхэквондо

Самбо

7. Какой вид боевого искусства использует преимущественно удары ногами?

Тхэквондо

Бокс

Вин-Чунь

8. В каком виде боевого искусства больше всего используют броски?

Айкидо

Тхэквондо

Дзюдо

9. Вид боевого искусства с обязательным использованием оружия.

Айкидо

Фехтование

Тхэквондо

10. Вид боевого искусства, разработанный в СССР

Бокс

Самбо



Тхэквондо

Контрольные соревнования

Обучающиеся должны осуществлять простейшие единоборства «Бой петухов», «Часовые и разведчики», «Перетягивание в парах», «Выталкивание из круга»

Раздел «Гимнастика с основами акробатики»

Самостоятельная работа

| Схема элемента | Техника элемента (эталон) | Критерии оценивания (ошибки) |
|--|---|--|
| <p>Равновесие</p>  <p>Перекатом назад стойка на лопатках</p> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Опорная нога прямая 2. Отведенная назад нога прямая, поднята выше горизонтали, носок вытянут 3. Туловище горизонтально полу <ol style="list-style-type: none"> 1. Затылок стремится к носку, подбородок поднят 2. Руки прямые в стороны, ладони вниз  <ol style="list-style-type: none"> 1) опираясь лопатками об пол резко согнуть ноги 2) принять упор присев | <ol style="list-style-type: none"> 1) Опорная нога согнута 2) Сзади стоящая нога согнута 3) носок не оттянут 4) туловище ниже горизонтали 5) подбородок опущен 6) руки согнуты 7) равновесие не устойчивое или держится менее трех секунд <ol style="list-style-type: none"> 1. сгибание в тазобедренных суставах 2. тело отклонено от вертикальной плоскости 3. широко разведены локти 4. выполняется медленно не одним движением 5. держится менее двух секунд. <ol style="list-style-type: none"> 1. перекат выполняется с откидыванием плеч и головы назад. <ol style="list-style-type: none"> 1. Руки ставятся под спину рано носки не оттянуты. <ol style="list-style-type: none"> 1. опора руками сзади при переходе в упор присев |

Пережат вперед в упор присев и
встать



Мост

- 1) Ноги в коленях согнуты, ступни на носках.
- 2) плечи смещены от точек опоры кистей..
- 3) Руки и ноги широко расставлены.
- 4) Голова наклонена вперед.

Кувырок вперед

- 1) Откинута назад голова.
- 2) Ноги вместе, не разведены.
- 3) Ноги разведены слишком широко.
- 4) Неправильный захват руками голени (слишком высоко или низко, в «замок»).
- 5) Не плотная группировка.

Длинный кувырок

1. Близкая постановка рук, что приводит к выполнению обычного кувырка вперед.
2. Ноги в момент отталкивания не разгибаются полностью.
1. Неправильная постановка головы (не на лоб, а на темя).
2. Голова поставлена близко или далеко от рук.
3. Неполное разгибание в тазо-

Стойка на голове

бедренных суставах.

4. Излишнее прогибание в пояснице.

5. Ноги согнуты в коленях, носки не оттянуты.

1. Недостаточная передача тяжести тела на руки.

2. Слишком широкая постановка рук на пол.

3. При повороте нет толчка ногой, противоположной повороту от пола.

4. Опускание и сгибание ноги сзади.

«Мост» и поворот кругом



1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).

2. Слишком прогнутое тело.

3. Слишком широкая или узкая постановка рук.

4. Тело не полностью выпрямлено в плечевых и грудничных суставах.

1. Руки и ноги не ставятся на одной линии.

2. Переворот выполняется не через стойку на руках.

3. Голова не отклонена назад, и

Стойка на руках махом одной и толчком другой



обучающийся не контролирует постановку рук.

4. Переворот выполняется не через стойку на руках, т. е. тело проходит не в вертикальной плоскости, а сбоку.

1. Руки не прижаты к туловищу

Переворот в сторону

прыжок с поворотом на 360

Тест

1. Гимнастика - ЭТО...

- А) воспитательный процесс для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- Б) система методических приемов, применяемых для совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости
- В) система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, гармонического физического воспитания и совершенствования двигательных способностей человека, его силы, ловкости, быстроты, выносливости и др.

2. Методы — это.....

- А) дозировки для применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- Б) структура применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся
- В) способы применения гимнастических упражнений и других средств гимнастики с целью специально запланированного воздействия на занимающихся

3. Классификация видов гимнастики.

- А) Оздоровительные, образовательно-развивающие, спортивные
- Б) Механические, развивающие, химические
- В) Культурные, эстетические

Г) Урочные, тренировочные

4. Средствами гимнастики являются...

А) Тренировочный процесс уделяющее внимание преподавателя

Б) Гимнастические упражнения, музыкальное сопровождение занятий, естественные силы природы, гигиенические процедуры, слова педагога, оказывающие психо-регулирующее воздействие, и др

В) Ключи, гайки, болты

Г) Формы контроля за процессом занятий гимнастики

5. Выбери пропущенное слово? В техникуме основная..... включена в уроки физической культуры, применяется в группах здоровья, общей физической подготовки. На занятиях используется весь арсенал входящих в нее упражнений

А) Борьба

Б) Система

В) Гимнастика

Г) Технология

6. Выбери пропущенное слово?гимнастика учитывает особенности организма и психологического склада женщин. При подборе упражнений, методических приемов учитываются прежде всего функции материнства, поэтому специальное внимание обращается на развитие силы, быстроты, выносливости мышц ног, таза, живота и спины.

А) Французская

Б) Железная

В) Женская

Г) Мужская

7. Атлетическая гимнастика — это

А) Прекрасный способ развития быстроты, выносливости и воли, функциональных возможностей организма

Б) Прекрасное средство и метод развития умственной работоспособности

В) Прекрасное средство развития ловкости

Г) Прекрасное средство и метод развития мышечной силы, силовой выносливости и воли, функциональных возможностей организма

8. В него входят: у мужчин — вольные упражнения, упражнения на коне, на кольцах, на брусках, на перекладине, опорные прыжки; у женщин — опорные прыжки, упражнения на разновысоких брусках, на гимнастическом бревне и вольные упражнения. Что за вид спорта?

А) Художественная гимнастика

Б) Спортивная акробатика

В) Спортивная гимнастика

9. Основными средствами ее являются упражнения танцевального характера, выполняемые с предметами и без предметов. Также они служат прекрасным средством физического воспитания девочек, девушек и женщин. Сугубо женский вид спорта. Что за вид спорта?

А) Легкая атлетика

Б) Художественная гимнастика

В) Плавание

Г) Спортивная гимнастика

10. В этом виде спорта, в котором спортсмены выполняют непрерывный и высокоэффективный комплекс упражнений, включающий сочетания сложнокоординационных ациклических движений, различные по сложности элементы разных структурных групп, а также взаимодействия между партнерами.

А) Спортивная аэробика

Б) Спортивная акробатика

В) Волейбол

Г) Легкая атлетика

Устный опрос

1. Что такое гимнастика?
2. Задачи, решаемые на занятиях гимнастикой
3. Классификация гимнастических упражнений
4. Средства гимнастики
5. Виды гимнастики

Раздел «Спортивные игры»

Тест

Тест № 1 по правилам игры в баскетбол

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Какова продолжительность баскетбольного матча? _____
2. Сколько очков начисляется за результативный штрафной бросок? _____
3. Какую геометрическую фигуру представляет собой «трехсекундная зона»? _____
4. После какого персонального замечания игрок покидает площадку? _____
5. Объясните правило трех секунд _____

6. Что означает поднятая вверх согнутая в кулак рука арбитра? _____

7. Сколько времени дается команде для завершения атаки? _____

8. Сколько очков получит команда за попадание в кольцо соперника со своей половины площадки
-

Тест № 2 по правилам игры в баскетбол

Ответьте, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Каковы размеры баскетбольной площадки? _____
2. После какого командного фола команда подлежит наказанию? _____
3. Объясните правило «тыловой зоны»

4. Что означают поднятые вверх согнутые в кулак руки арбитра с выпрямленными большими пальцами? _____
5. Сколько времени дается игроку для введения мяча в игру? _____
6. Сколько передач можно делать во время одной атаки? _____
7. Засчитывается ли мяч, заброшенный в корзину соперника со своей половины площадки? _____
8. Сколько штрафных бросков назначается за нарушение против игрока, выполнявшего трехочковый бросок? _____

Тест по правилам игры в волейбол

Из предложенных вариантов выберите правильный:

1. Сколько игроков находится на площадке в составе одной волейбольной команды?
– два;
– три;
– шесть;
– сколько соберется.
2. Сколько касаний мяча дается команде на то, чтобы перевести мяч на поле противника?
– одно;
– два;
– три;
– сколько угодно.
3. Если мяч во время игры задел сетку, что происходит дальше?
– игра продолжается;

- игра останавливается;
 - мяч и сетка подлежат замене;
 - игрок, попавший в сетку, заменяется другим игроком.
4. Может ли игрок поймать мяч в руки во время розыгрыша?
- может;
 - не может;
 - может, но держать мяч в руках разрешается не более 3 секунд.
5. До какого счета идет игра в партии?
- до 15 очков;
 - до 20 очков;
 - до 25 очков;
 - до 30 очков.
6. Может ли партия закончиться со счетом 31:29?
- может;
 - не может;
 - может, но 31 числа.
7. После розыгрыша очка судья показывает рукой в сторону команды А. Что это значит?
- команда А выиграла и будет подавать;
 - команда Б выиграла и будет подавать;
 - команда Б выиграла, но подавать будет команда А;
 - команда А выгоняется с поля.
8. Подает команда А. Судья объявляет счет: 17:20. Кто ведет в счете?
- команда А;
 - команда Б;
 - ничья.

Контрольные соревнования

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх обучающийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх обучающийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх обучающийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх обучающийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Самостоятельная работа (2 семестр)

Предмет и задание курса спортивных игр.
 Методика учебы технике ведения мяча в игре баскетбол.
 Спортивные игры в системе физического воспитания.
 Анализ техники игры в нападении в баскетболе.
 Методика учебы технике прямого нападающего удара в волейболе.
 Командные тактические действия в защите в игре волейбол.
 Основы учебы и тренировки в спортивных играх, задания и учебно-тренировочного процесса.
 Методика учебы технике бросков мяча в корзину в игре баскетбол.
 Методика учебы индивидуальным тактическим действиям в игре баскетбол.
 История возникновения и развития игры ручной мяч.
 Командные тактические действия в игре баскетбол.
 Принципы учебы в спортивных играх.
 Методы учебы в спортивных играх.
 Анализ тактических действий при позиционном нападении в игре баскетбол.
 Обязанности судей в игре ручной мяч.

Раздел «Лыжная подготовка»

Оценка выносливости в лыжных гонках использованы нормативы

| Класс | Пол | Дистанция (км) | Отлично (мин.,сек.) | Хорошо (мин.,сек.) | Удовлетворительно (мин.,сек.) |
|-------|-----|----------------|---|--------------------|-------------------------------|
| 10 | Ю | 10.0 | Прохождение дистанции без учета времени | | |
| | Д | 7.5 | Прохождение дистанции без учета времени | | |
| 11 | | 10.0 | 1.01.10 | 1.11.00 | 1.22.00 |

| | Дистанция лыжной гонки. | Контрольные нормативы (мин, сек.) | | | | | |
|---|-------------------------|-----------------------------------|-------|----------|---------|-------|-------|
| | | Мальчики | | | Девочки | | |
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| Ю | | | | 10 класс | | | |
| | 5км –ю 3км-д. | 26.30 | 27.00 | 28.00 | 18.00 | 19.00 | 19.30 |

| | | | | | |
|----|---|-----|-------|-------|-------|
| 11 | | 7.5 | 45.35 | 51.25 | 59.25 |
| | Д | 5.0 | 34.40 | 39.50 | 45.50 |

Ю

| | | | | | |
|---------------|-------|-------|----------|-------|-------|
| | | | 11 класс | | |
| 5км –ю 3км-д. | 25.30 | 26.30 | 27.30 | 17.30 | 18.30 |

Тест для оценки подготовленности передвижения на лыжах

| Класс юно- ши/девушки | Время (мин) | Высокая (км) | Средняя (км) | Слабая (км) |
|--------------------------|----------------|-----------------|-----------------|----------------|
| 10 | 35 | 6.0/4.0 | 5.0/3.5 | 4.2/3.0 |
| 11 | 40 | 7.0/5.0 | 6.0/4.0 | 5.0/3.8 |

Тест

1. В каких странах наиболее развит лыжный спорт?
 - а. Франция, Бельгия, Германия
 - б. Швеция, Норвегия, Финляндия
 - в. Англия, Италия, Испания

2. В каком году впервые лыжные гонки были включены в программу зимних Олимпийских игр?
 - а. 1956г, Италия
 - б. 1924г, Франция
 - в. 1952г, Норвегия

3. Самый распространенный лыжный ход:
 - а. попеременный двухшажный
 - б. попеременный четырехшажный
 - в. одновременный бесшажный

4. Каким ходом преимущественно преодолевают дистанцию биатлонисты?
 - а. Коньковый
 - б. Классический
 - в. Четырехшажный

5. В каких видах спорта соревнуются лыжные двоеборцы?
 - а. Слалом, лыжные гонки
 - б. Прыжки с трамплина, биатлон
 - в. Фристайл, скоростной спуск
 - г. Лыжные гонки, прыжки с трамплина

6. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у мужчин лыжников является максимальной по протяженности?
 - а. 70
 - б. 50
 - в. 40

7. Какая дистанция на Всероссийских соревнованиях у женщин лыжниц является максимальной по протяженности?

а. 30

б. 50

в. 40

8. Название лыжных ходов (попеременный или одновременные) даны по работе:

а. ног

б. туловища

в. рук

г. произвольно

9. При передвижении на лыжах применяют одновременный:

а. двухшажный

б. трехшажный

в. четырехшажный

10. Обучение передвижению на лыжах начинают с:

а. поворота на месте

б. подъемов и спусков

в. ступающего и скользящего шага

11. Самый удобный способ подъема наискось:

а. «елочка»

б. «лесенка»

в. «полуелочка»

12. Выбор способа подъема в гору зависит от:

а. крутизны склона

б. длины палок

в. длины лыж

13. Крутые короткие подъемы лыжники преодолевает:

а. «лесенкой»

б. «елочкой»

в. беговым шагом

14. Определить на рисунке торможение «плугом»:

а. \vee

б. \backslash

в. $=$

15. Как называется вид спорта, сочетающий лыжные гонки со стрельбой?

а. армреслинг

б. биатлон

в. бобслей

16. Предоставление преимущества участникам соревнований по сравнению с другими чтобы уравнивать возможности называют:

а. Голкипер

б. Гандикап

в. Предварительный старт

17. Можно ли не уступать лыжню сопернику во время лыжной гонки?

а. нет, обязан уступить в любом случае

б. можно

в. только в том случае, если до финиша остается 200 м и менее

18. В соревновании по лыжным гонкам для обгона лыжник подает сигнал:

а. касанием рукой лыжника

б. касание палкой лыж соперника

в. наездом на пятки лыж соперника

г. голосом

19. Каким должен быть старт в индивидуальных гонках лыжников на официальных соревнованиях?

а. одиночным

б. парным

в. общим

20. Какой способ (ход) передвижения на лыжах появился раньше – коньковый или классический?

а. коньковый

б. классический

21. Какой длины должны быть лыжи для конькового хода?

а. эти лыжи должны быть на 5-10 см длиннее, чем лыжи для классического хода

б. эти лыжи должны быть на 10-20 см короче, чем лыжи для классического хода

в. длина лыж не имеет значения

22. Какой длины должны быть лыжные палки для конькового хода?

а. на 10-15 см короче, чем в классическом ходе

б. на 10-15 см длиннее, чем в классическом ходе

в. одинаковые по высоте как и в классике

23. Цель отталкивания палками в одновременном бесшажном ходе?

а. увеличить скорость

б. сохранить скорость

в. сохранить равновесие

24. В одновременном бесшажном ходе в начале отталкивания лыжные палки находятся:

- а. впереди креплений
- б. на уровне креплений
- в. позади креплений

25. Назовите лыжный ход, применяемый на подъемах малой и средней крутизны, а так же на равнине при плохих условиях скольжения:

- А. попеременный двухшажный ход
- б. попеременный четырехшажный ход
- в. одновременный бесшажный ход
- г. одновременный двухшажный ход

26. В каком старте обычно используется интервал в 30 с?

- а. общий
- б. одиночный или парный
- в. групповой

27. Лыжные гонки преимущественно развивают физическое качество:

- а. быстроту
- б. силу
- в. выносливость

28. По структурным биомеханическим признакам лыжные гонки носят:

- а. физические упражнения ациклического характера
- б. комбинированные физические упражнения
- в. физические упражнения циклического характера

Устный опрос

1. Правила безопасности при занятиях лыжной подготовкой
2. Стили передвижения на лыжах
3. Классический стиль
4. Свободный стиль
5. Чему способствуют занятия лыжным спортом
6. Интервалы при передвижении на лыжах на спусках

Самостоятельная работа

Выполнить следующие упражнения:

- 1) поочередное поднятие ноги с лыжей и движение ею по воздуху вниз и вверх, вправо и влево;

- 2) поочередное поднимание носков лыж; выполнять движение лыжей вверх, вниз, вправо и влево, не отрывая пятку от снега; то же, но поднимая пятку лыжи, прижимая носок лыжи к снегу;
- 3) повороты переступанием на месте вокруг пяток и вокруг носков лыж;
- 4) боковые приставные шаги на два и четыре счета; упражнение выполняется 4—8 раз подряд в ускоряющем темпе;
- 5) повороты: махом кругом, через лыжу вперед и через лыжу назад с правой и с левой ноги, прыжком (с опорой и без опоры на палки);
- 6) ходьба ступающим шагом по неглубокой целине без палок;
- 7) ходьба ступающим шагом на лыжах с палками по целине, среди деревьев и кустарников, вслед за преподавателем, постоянно меняющим направление; при этом приобретает умение управлять лыжами, учитывать их длину или расстояние до препятствия (дерева, куста и т.п.);
- 8) подъемы и спуски лесенкой, прямо и наискось;
- 9)) спуски в средней стойке с пологих склонов;
- 10) подъем на пологие склоны ступающим шагом в медленном и быстром темпе.

Форма аттестации: Дифференцированный зачет

1. Перечень вопросов к дифференцированному зачету

1 семестр

1. Физическая культура, спорт, ценности физической культуры
2. Определение понятий: физическое совершенство,
3. Физическое воспитание,
4. Физическое развитие.
5. Определение понятий: психофизическая подготовка, жизненно необходимые
6. Умения и навыки, физическая и функциональная подготовленность.
7. Двигательная активность, профессиональная направленность физического воспитания
8. Роль физической культуры и спорта в развитии общества.
9. Социальные функции физической культуры и спорта.
10. Современное состояние физической культуры и спорта.
11. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепления здоровья людей, их физического совершенствования.
12. Роль физической культуры и спорта в подготовке обучающихся к профессиональной деятельности и экстремальным жизненным ситуациям.
13. Роль жизненно необходимых умений и навыков в психофизической подготовке.
14. Деятельностная сущность физической культуры в сфере учебного и профессионального труда.

15. Краткая характеристика ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
16. Организм человека как единая саморазвивающаяся и саморегулирующаяся биологическая система.
17. Природные и гигиенические факторы. Их воздействие на организм и жизнедеятельность.
18. Восстановительные средства здоровья (массаж, баня, закаливание).
19. Долголетие, влияние на него вредных привычек и физической культуры.
20. Основы спортивной тренировки.
21. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом

2 семестр

1. Аэробные виды нагрузок в различных системах упражнений.
2. Варианты двигательных режимов и особенности занятия физической культурой для женщин.
3. Наука о весе тела и питании человека.
4. Научная организация труда и физическая культура в самовоспитании будущего техника.
5. Научно- теоретические и методические основы оздоровительной физической культуры.
6. Научно-теоретические основы здорового образа жизни.
7. Нетрадиционные виды оздоровительных систем (йога, ушу, шейпинг).
8. Общая физическая, специальная и спортивная подготовка в системе физического воспитания.
9. Основы здорового образа жизни обучающегося. Роль физической культуры в обеспечении здоровья.
10. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
11. Особенности занятий физическими упражнениями и спортом
12. Показания и противопоказания занятий физическими упражнениями при различных заболеваниях (сердечно - сосудистой системы, дыхательной системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, органов зрения и т.д.)
13. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.
14. Режим труда и отдыха. Биологические ритмы человека.
15. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
16. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
17. Социально - биологические основы физической культуры.
18. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
19. Самоконтроль на занятиях физическими упражнениями и спортом.
20. Содержание различных систем дыхательной гимнастики.
21. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

2. Тестовые задания. Оценка по результатам тестирования

Примерные задания теста

1 семестр

Тестовые вопросы:

1. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

2. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

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

- а. 5 м
- б. 7 м
- в. 6,25 м

4. Наиболее опасным для жизни является..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

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

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

6. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки
-

2 семестр

Тестовые вопросы:

1. Под физической культурой понимается:

- а .педагогический процесс по физическому совершенствованию человека;
- б .регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма;
- в .достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека.

2. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные):

- а .спорт;
- б. система физического воспитания;
- в .физическая культура.

3. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как:

- а — развитие;
- б — закаленность;
- в — тренированность;
- г — подготовленность.

4. К показателям физической подготовленности относятся:

- а — сила, быстрота, выносливость;
- б — рост, вес, окружность грудной клетки;
- в — артериальное давление, пульс;
- г — частота сердечных сокращений, частота дыхания.

5. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как:

- а — тренировка;
- б — методика;
- в — система знаний;
- г — педагогическое воздействие.

6. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а — упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- б — регулярное обращение к врачу;
- в — физическую и интеллектуальную активность;
- г — рациональное питание и закаливание.

.....

Соответствие между бальной системой и системой оценивания по результатам тестирования устанавливается посредством следующей таблицы:

| Объект оценки | Показатели оценивания результатов обучения | Оценка | Уровень результатов обучения |
|---------------|--|-----------------------|------------------------------|
| Обучающийся | 60 баллов и менее | «Неудовлетворительно» | Низкий уровень |
| | 74 – 61 баллов | «Удовлетворительно» | Пороговый уровень |
| | 84 – 75 баллов | «Хорошо» | Повышенный уровень |
| | 100 – 85 баллов | «Отлично» | Высокий уровень |

3. Оценка ответа обучающегося на вопросы дифференцированного зачета

| Достигнутый уровень результата обучения | Характеристика уровня сформированности компетенций | Шкала оценивания |
|---|---|--------------------------|
| | | Дифференцированный зачет |
| Низкий уровень | Обучающийся: -обнаружил пробелы в знаниях основного учебно-программного материала; -допустил принципиальные ошибки в выполнении заданий, предусмотренных программой; -не может продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании программы без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине. | Неудовлетворительно |
| Пороговый уровень | Обучающийся: -обнаружил знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебной и предстоящей профессиональной деятельности; -справляется с выполнением заданий, предусмотренных программой; -знаком с основной литературой, рекомендованной рабочей программой дисциплины; -допустил неточности в ответе на вопросы и при выполнении заданий по учебно-программному материалу, но обладает необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. | Удовлетворительно |

| | | |
|-------------------------------------|--|----------------|
| <p>Повышен- ный уровень</p> | <p>Обучающийся: - обнаружил полное знание учебно-программного материала; - успешно выполнил задания, предусмотренные программой; - усвоил основную литературу, рекомендованную рабочей программой дисциплины; - показал систематический характер знаний учебно-программного материала; - способен к самостоятельному пополнению знаний по учебно-программному материалу и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.</p> | <p>Хорошо</p> |
| <p>Высокий уровень</p> | <p>Обучающийся: - обнаружил всесторонние, систематические и глубокие знания учебно-программного материала; - умеет свободно выполнять задания, предусмотренные программой; - ознакомился с дополнительной литературой; - усвоил взаимосвязь основных понятий дисциплин и их значение для приобретения профессии; - проявил творческие способности в понимании учебно-программного материала.</p> | <p>Отлично</p> |

Примечание: итоговая оценка формируется как средняя арифметическая результатов элементов оценивания.