

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

БП.06 Физическая культура

программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Рабочая программа учебного предмета БП.06 «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями Приказа Минобрнауки России от 17.05.2012 N 413 (ред. от 11.12.2020) "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (Зарегистрировано в Минюсте России 07.06.2012 N 24480), примерной основной образовательной программой СОО, одобрена решением от 12.05.2016, протокол №2/16, Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по специальности 44.02.02, Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014 г, № 1353.

Разработчик(и): Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории,
Академический колледж ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, Академический
колледж ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «16» мая 2022 г.

Председатель ЦМК  Гусакова А.Д.

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
2	ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	5
3	СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	10
4	ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	18
5	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	19
6	КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА	20

1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1 Область применения программы

Рабочая программа учебного предмета является частью программы подготовки специалистов среднего звена в соответствии с ФГОС СПО по специальности 44.02.02 Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки России от 27.10.2014, № 1353.

1.2 Место дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена.

Программа входит в общеобразовательный учебный цикл.

Обучение физической культуре тесно связано с освоением знаний в области анатомии, физиологии, психологии, экологии, ОБЖ, информатики.

1.3 Аттестация предмета

Реализация программы предмета «Физическая культура» сопровождается текущей и промежуточной аттестацией.

Текущая аттестация проводится на учебных занятиях. Текущая аттестация проводится в формах:

- опрос;
- оценка выполнения задания на практическом занятии;
- выполнение письменного задания на самостоятельной работе.

Периодичность текущей аттестации каждое практическое занятие.

Порядок проведения текущей аттестации определяется рабочими материалами преподавателя, разрабатываемыми для проведения уроков.

Изучение предмета заканчивается промежуточной аттестацией в форме дифференцированного зачета во 2 семестре первого курса обучения по программе, которая установлена учебным планом.

Дифференцированный зачет проводится на последнем занятии за счет часов практических занятий. Порядок проведения дифференцированного зачета определяется фондом оценочных средств по предмету.

1.4 Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Объем образовательной программы учебной дисциплины	176
в том числе:	
– практические занятия	117
– самостоятельная работа	59
– промежуточная аттестация:	
– 1 семестр - контрольная работа	
– 2 семестр - дифференцированный зачет	

2 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения предмета у обучающихся должны быть сформированы личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся личностных результатов:

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

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» личностные результаты в программе конкретизированы как:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности;
- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания самостоятельных занятиях физической культурой;
- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение максимально проявлять физические способности (качества);
- осознание российской гражданской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

- формирование основ общекультурной и российской гражданской идентичности как чувства гордости за достижения в мировом и отечественном спорте;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;

- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладения и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Самоопределение.

Развитие рефлексивной самооценки действия за счет:

- сравнения обучающимися своих достижений и выработка на этой основе предельно конкретной дифференцированной самооценки, умения фиксировать свои изменения и поминать их, анализировать динамику изменений, планировать исходя из этого физкультурную деятельность;
- предоставление возможности осуществлять большое количество равнодостоинных выборов (выбор технического способа выполнения учебного действия, выбор объёма заданий с обязательной аргументации, выбор тактических аспектов совершения действия и т.д.);
- создания условий для осознания и сравнения оценок, полученных сегодня и в недалеком прошлом (в технических действиях-конкретизация критериев оценивания, выделения фаз движения, просмотр общей успешности движений; в контрольных упражнениях анализируется уровень развития физических качеств, выявляются причины, ведущие к фактическому уровню, намечаются пути повышения физических кондиций и т.д.).

Смыслообразование.

Создание на мотивационном этапе учебно-проблемной ситуации с помощью:

- поставки задачи, которую можно решить лишь при изучении темы;
- сомнения в достаточности материала, подтверждающего практическую значимость предлагаемой темы;
- использования исторического ракурса в решении проблемы.

На операционально-познавательном этапе поддержания и создании мотивации к учебной деятельности.

Учить:

- пониманию информации лично для себя;
- осознанию связи между целью и задачами занятия, основными задачами и частными;
- самостоятельной постановки цели;
- организации деятельности по достижению цели;
- адекватно оценивать свои трудности и собственные возможности.

Метапредметные результаты

Освоение программы предмета сопровождается формированием у обучающихся метапредметных результатов:

- освоение обучающимися межпредметных понятий и универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных);
- способность использовать универсальные учебные действия в познавательной и социальной практике;
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории;
- владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

Учитывая специфику предмета «Физическая культура» метапредметные результаты в программе конкретизированы как:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности;
- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности;
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.

Для формирования этих результатов у обучающихся формируются универсальные учебные действия:

Регулятивные

- умение планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планировать общие цели и пути их достижения;
- распределение функций и ролей совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнера, внесение необходимых коррективов.

Познавательные

Логические:

- анализ, синтез;
- выбор оснований и критериев для сравнения, классификации;
- подведение под понятие;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепочки рассуждений, доказательств, выдвижение гипотез.

Общеучебные:

- самостоятельное выделение, формулирование цели;
- поиск и выделение информации;
- структурирование знаний и др.

Коммуникативные

- строить продуктивное взаимодействие между сверстниками и педагогами;

- постановка вопросов;
- разрешение конфликтов.

Формирование УУД проводится при помощи решения следующих типовых задач:

Регулятивные:

- готовность и способность творчески осмысливать и преодолевать проблемно-конфликтные ситуации;
- умение обрабатывать новые смыслы и ценности;
- умение адаптироваться в непривычных межличностных системах отношений;
- умение ставить и решать неординарные практические задачи.

Познавательные

Логические:

- обучение технике двигательного действия по частям;
- развитие физических качеств с выделением отдельных компонентов (простая двигательная реакция, быстрота, реакция на движущийся объект, реакция выбора);
- обучение тактическим действиям (индивидуальным, групповым, командным);
- учить видеть и составлять целое, начиная от объединения разноплановых упражнений в комплекс и заканчивая составлением программы личных предпочтений в области физической культуры;
- учить сравнивать физические упражнения по критериям эффективности для решения различных задач;
- учить сравнивать различные техники одного и того же упражнения, находить оптимальные для себя варианты;
- учить сравнивать тактические аспекты решения двигательных задач, выбирать оптимальный для данных ситуаций способ действия;
- строить свою физкультурную деятельность так, чтобы установление причинно-следственных связей, построение логической цепи рассуждений, доказательство своей точки зрения, выдвижения гипотезы и их обоснование не были чуждыми непонятными действиями в учебном процессе по физической культуре.

Общепредметные:

- учить пониманию сути двигательного действия;
- учитывать личностные характеристики и показатели (от физиологических до психологических, личностных характеристик);
- находить наиболее эффективные способы решения двигательных задач;
- учить что на занятиях физической культуры требуется рефлексия во всём.

Коммуникативные:

- уметь комментировать выполнение упражнений, дополнять ответы других, высказывать свои версии;
- уметь проговаривать выполняемое упражнение, объяснять его актуальность для решения поставленных задач;
- учить аргументировать свою позицию;
- учить работе в группах, парах, соперничающих командах;
- создавать условия для формирования коммуникативных умений в процессе групповой работы;
- учить построению действия целеполагания и рефлексии с приоритетом на воспитательные аспекты соревновательной деятельности;
- учить проговаривать возникающие чувства, мысли, побуждения, состояние;
- поощрять попытки делать общения и выводы.

Предметные результаты

Требования к предметным результатам освоения базового курса:

- знания истории и развития спорта и олимпийского движения;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Их целей, задач и форм организации;
- знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни;
- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их;
- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения;
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта;
- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий;
- для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

3 СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
1 семестр			
Раздел 1.	Легкая атлетика	21	
Тема 1.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Значение физической культуры в жизни человека.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук.	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	1	
	5. Специальные беговые упражнения.	1	
	6. Бег 60-100 метров на результат.	1	
	7. Способы держания и передачи эстафетной палочки.	1	
	8. Эстафетный бег.	1	
	9. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
	10. Бег 1000, 2000 метров на результат.	2	
	Самостоятельная работа № 1 Основы здорового образа жизни. Скоростные способности человека. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.	4	3
Тема 1.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	1	
	3. Прыжок в высоту.	1	
	4. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	

	Самостоятельная работа № 2 Утренняя гигиеническая гимнастика. Составление и выполнение комплекса упражнений утренней гигиенической гимнастики.	3	3
Тема 1.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	1	
	3. Метание малого мяча в горизонтальную цель с расстояния 4-8 метров.	2	
	4. Метание гранаты 500, 700 грамм.	1	
	Самостоятельная работа № 3 Выносливость как физическое качества человека. Подбор и систематическое выполнение специальных подводящих упражнений для развития выносливости.	4	3
Раздел 2.	Гимнастика	30	
Тема 2.1. Строевые упражнения	1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Правильная осанка. Профилактика нарушения осанки.	2	2
	2. Строевые команды. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны. Смыкание и размыкание. Перестроения на месте и в движении.	2	
	3. Перестроения на месте из одной колонны в две, три колонны.	1	
	4. Перестроение в движении поворотом налево (направо) в две, три, четыре и т.д. колонны.	1	
	Самостоятельная работа № 4 Гибкость – как физическое качество человека. Составление и выполнение комплексов физических упражнений, направленных на профилактику нарушения осанки.	5	3
Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	1. ОРУ без предметов, ОРУ с предметами (гимнастической палкой, набивным мячом, гантелями, скакалкой).	2	2
	2. ОРУ в парах.	2	
	3. ОРУ на гимнастической стенке, скамейке, матах.	2	

	4. Музыкальная композиция упражнений на растягивание	2	
	5. Обучение техники лазания по канату.	2	
	6. Упражнения на равновесие.	2	
	Самостоятельная работа № 5 Сила – как физическое качество человека. Составление и выполнение комплексов физических упражнений, направленных на развитие силы различных мышечных групп (рук, плечевого пояса, спины, ног).	5	3
Тема 2.3. Акробатические упражнения	1. Группировки и перекуты.	2	2
	2. Кувырки вперед и назад.	2	
	3. Стойка на лопатках, на руках с поддержкой, «мост» из положения лёжа и стоя.	2	
	4. Комбинация из изученных элементов.	3	
	5. Обучение технике прыжка через козла.	3	
	Самостоятельная работа № 6 Правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями. Подготовить комплекс разминки (фрагмент) общеразвивающих упражнений.	5	3
Промежуточная аттестация в форме контрольной работы.			
II семестр			
Раздел 3.	Баскетбол	24	2
Тема 3.1. Стойки. перемещения	1. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями.	1	2
	1. Средняя и низкая стойка. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед.	1	
	2. Остановка двумя шагами и прыжком.	1	
	3. Повороты различными способами.	1	
	Самостоятельная работа № 7 Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований,	5	3

	терминологии. Основные правила профилактики травматизма на занятиях физической культурой.		
Тема 3.2. Передачи мяча	1. Передачи и ловля двумя руками от груди на месте и в движении.	1	2
	2. Передачи и ловля одной рукой от плеча на месте и в движении.	1	
	3. Передачи и ловля мяча из-за головы и ловля.	1	
	4. Передачи различными способами в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1	
Тема 3.3. Ведения мяча	1. Ведение мяча в низкой, средней и в высокой стойке на месте и в движении.	1	2
	2. Ведение мяча с изменением направления правой и левой рукой.	1	
	3. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника.	1	
	Самостоятельная работа № 8 Закрепление и совершенствование изученных технических приёмов. Приёмы и действия доврачебной помощи при ушибах и травмах.	5	3
Тема 3.4. Броски мяча	1. Бросок мяча одной и двумя руками с места и в движении.	1	2
	2. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	1	
	3. Бросок мяча одной и двумя руками в движении после ведения, ловли и пассивного противодействия противника.	2	
Тема 3.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите, нападении.	3	
	4. Учебная двухсторонняя игра.	2	3
	Самостоятельная работа № 9 Приёмы и действия доврачебной помощи при ранениях. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Раздел 4.	Волейбол	24	

Тема 4.1. Стойки и перемещения	1. Техника безопасности на занятиях волейболом. 2. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии оценки.	2	2
	3. Техника перемещения и стоек по площадке (приставной, скрестный шаг, двойной шаг, скачок).	1	
	Самостоятельная работа № 10 Быстрота – как физическое качество. Изучение правил игры, судейства, ведения протокола соревнований, терминологии.	5	3
Тема 4.2. Передачи мяча	1. Выполнение передачи мяча двумя руками в парах на месте и после перемещений вперёд и назад, вправо и влево.	1	2
	2. Выполнение передачи мяча во встречных колоннах.	1	
	3. Выполнение верхних передач в зонах 5-2-4, 1-4-2.	1	
	4. Выполнение передач мяча сверху в прыжке, сверху в опорном положении.	1	
Тема 4.3 Приём мяча	1. Выполнение приёма мяча снизу двумя руками на месте и после перемещений вперёд, в стороны, назад, в опорном положении.	1	2
	2. Выполнение приёма мяча снизу в зонах 4-5, 3-6, 1-2.	1	
	Самостоятельная работа № 11 Ловкость – как физическое качество человека. Закрепление и совершенствование технических приёмов. Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Тема 4.4. Подачи мяча	1. Выполнение верхней прямой подачи.	1	2
	2. Выполнение верхней боковой подачи.	1	
	3. Выполнение нижней прямой подачи.	1	
	4. Выполнение атакующего удара.	2	
Тема 4.5. Тактические действия	1. Индивидуальные тактические действия в защите.	2	2
	2. Индивидуальные тактические действия в нападении.	2	
	3. Командные тактические действия в защите.	2	
	4. Командные тактические действия в нападении.	2	
	5. Учебная двухсторонняя игра.	2	

	Самостоятельная работа № 12 Применение изученных знаний, умений и навыков судейства на практике.	5	3
Раздел 5	Легкая атлетика	18	
Тема 5.1. Ходьба, бег.	1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике. Правила личной гигиены и закаливания организма.	1	2
	2. Ходьба на носках, пятках, в полуприсяде, с различным положением рук	1	
	3. Бег на короткие дистанции.	1	
	4. Бег на средние, длинные дистанции.	2	
	5. Специальные беговые упражнения.	2	
	1. Бег 60-100 метров на результат.	2	
	2. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий.	2	
		Самостоятельная работа № 13 История возникновения олимпийских игр. Олимпийские игры современности.	3
Тема 5.2. Прыжки	1. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с места.	1	2
	2. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 10-12 беговых шагов.	2	
	3. Прыжки со скакалкой, прыжки через горизонтальные и вертикальные препятствия.	1	
Тема 5.3. Метание	1. Метание малого мяча на дальность.	1	2
	2. Метание малого мяча в цель с расстояния 4-8 метров	2	
Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета.			
Всего:		176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
- 3 – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

4 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов
	Раздел 1. Легкая атлетика	22
	Тема 1.1 Ходьба, бег	13
	Самостоятельная работа	4
	Тема 1.2 Прыжки	4
	Самостоятельная работа	3
	Тема 1.3 Метание	5
	Самостоятельная работа	4
	Раздел 2. Гимнастика	30
	Тема 2.1 Строевые упражнения.	6
	Самостоятельная работа	5
	Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	12
	Самостоятельная работа	5
	Тема 2.3 Акробатические упражнения	12
	Самостоятельная работа	5
	Раздел 3. Баскетбол	24
	Тема 3.1 Стойки, перемещения	4
	Самостоятельная работа	5
	Тема 3.2 Передачи мяча	4
	Тема 3.3 Ведение мяча	3
	Самостоятельная работа	5
	Тема 3.4 Броски мяча	4
	Тема 3.5 Тактические действия	9
	Самостоятельная работа	5
	Раздел 4. Волейбол	24
	Тема 4.1 Стойки и перемещения	3
	Самостоятельная работа	5
	Тема 4.2 Передачи мяча	4
	Тема 4.3 Приём мяча	2
	Самостоятельная работа	5
	Тема 4.4 Подачи мяча	5
	Тема 4.5 Тактические действия	10
	Самостоятельная работа	5
	Раздел 5. Легкая атлетика	18
	Тема 5.1 Ходьба, бег	11
	Самостоятельная работа	3
	Тема 5.2 Прыжки	4
	Тема 5.3 Метание	3

5 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

5.1 Материально-техническое обеспечение

Для реализации программы учебной дисциплины образовательной организацией предусмотрено наличие следующих специальных помещений: спортивный зал.

Перечень основного оборудования, учебно-наглядных пособий и используемого программного обеспечения:

- мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные;

- щиты, ворота, корзины, сетки, стойки, антенны;
- сетки для игры в бадминтон, ракетки для игры в бадминтон;
- оборудование для силовых упражнений (гантели, утяжелители);
- оборудование для занятий аэробикой (степ-платформы, скакалки, гимнастические коврики, музыкальный центр);
- гимнастическая шведская стенка, гимнастические маты, секундомеры.

5.2. Информационное обеспечение реализации программы

Для реализации программы учебного предмета библиотечный фонд ВГУЭС укомплектован печатными и электронными изданиями.

Обучающиеся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья обеспечены печатными и (или) электронными образовательными ресурсами в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья.

Основная литература

1. Лях, В. И. Физическая культура. 10-11 класс. Базовый уровень / В. И. Лях. - 11-е изд., стер. - Москва : Просвещение, 2023. - 271 с. - ISBN 978-5-09-103628-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2089967>
2. Матвеев, А. П. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / А. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Просвещение, 2022. - 320 с. - ISBN 978-5-09-101691-8. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090605>
3. Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с. - ISBN 978-5-09-101693-2. - Текст : электронный. - URL: <https://znanium.com/catalog/product/2090610>

Дополнительная литература

1. Германов, Г. Н. Методика обучения предмету «Физическая культура». Легкая атлетика: учебное пособие для среднего профессионального образования / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 461 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-05784-3. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/514930>
2. Ягодин, В. В. Физическая культура: основы спортивной этики: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. В. Ягодин. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 113 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-10349-6. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/517710>
3. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-02309-1. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/513286>
4. Бишаева, А. А., Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева, В. В. Малков. — Москва: КноРус, 2020. — 379 с. — ISBN 978-5-406-11885-6. — URL: <https://book.ru/book/949923>.
5. Федонов, Р. А., Физическая культура: учебник / Р. А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2023. — 256 с. — ISBN 978-5-466-03006-8. — URL: <https://book.ru/book/949385>
6. Тиханова, Е. И., Физическая культура. Практикум: учебно-методическое пособие / Е. И. Тиханова. — Москва: Русайнс, 2023. — 96 с. — ISBN 978-5-466-03007-5. — URL: <https://book.ru/book/949386>

Интернет-ресурсы:

- www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).
- www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goupr32441.narod.ru(сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка»). Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2021).

6 КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Контроль и оценка результатов освоения предмета осуществляется преподавателем в процессе проведения практических и лабораторных занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты обучения	Основные показатели оценки результата	
	Тема	Оценочное средство
Личностные		
Л1 Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.	Тема 1.1 - 1.3 Тема 2.1 Тема 3.1 Тема 4.1 Тема 5.1	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л2 Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры	Тема 1.1-1.3 Тема 2.1 Тема 3.1 Тема 4.1 Тема 5.1	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л3 Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 Тема 3.1 Тема 4.1 Тема 5.1	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л4 Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.	Тема 1.1-1.3 Тема 2.1-2.3 Тема 3.1-3.5 Тема 4.1-4.5 Тема 5.1-5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л5 Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха	Тема 1.1 Тема 2.1 Тема 2.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4

	Тема 3.1 Тема 4.1 Тема 5.1	Контрольная работа Ппб.1 Требования для дифференцированного зачета
Л6 Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Тема 1.1 - 1.3 Тема 2.1 – 2.3 Тема 3.1 - 3.5 Тема 4.1-4.5 Тема 5.1-5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа пр.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л7 Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Тема 1.1 - 1.3 Тема 2.1 - 2.3 Тема 5.1 - 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л8 Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.	Тема 3.1 - 3.5 Тема 4.1 - 4.5	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л9 Умение максимально проявлять физические способности (качества).	Тема 1.1 - 1.3 Тема 2.1 – 1.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
Л10 Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.	Тема 1.1 - 1.3 Тема 2.1 – 1.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1

		Требования для дифференцированного зачета
Межпредметные		
М1 Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.	Тема 1.1 - 1.3 Тема 2.1 – 2.3 Тема 3.1 - 3.5 Тема 4.1-4.5 Тема 5.1-5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Контрольная работа п.6.1 Контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета п.6.2
М2 Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.	Тема 1.1-1.3 Тема 2.1-2.3 Тема 3.1-3.5 Тема 4.1-4.5 Тема 5.1-5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Контрольная работа п.6.1 Контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета п.6.2
М3 Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.2 Тема 2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачета п.6.2
М4 Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 – 2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
М5 Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
М6 Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.2 – 3.5 Тема 4.2 – 4.5	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест П.5.3 Контрольная работа п.6.1

	Тема 5.1 – 5.2	Требования для дифференцированного зачета
М7 Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Контрольно-нормативные требования п.6.2
М8 Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
М9 Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.	Тема 1.3 Тема 2.1 – 2.3 Тема 3.1 Тема 4.1 Тема 5.1	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
М10 Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 -5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
М11 Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.	Тема 1.1 -1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета

М12 Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.	Тема 1.1 Тема 2.2 -2.3 Тема 3.1 Тема 4.1 Тема 5.1	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1
Предметные		
П1 Знания истории и развития спорта и олимпийского движения.	Тема 5.1	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1
П2 Знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Их целей, задач и форм организации.	Тема 1.1	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1
П3 Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1
П4 Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1
П5 Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1
П6 Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от	Тема 1.2 Тема 1.3 Тема 2.1 – 2.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4

индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.	Тема 3.5 Тема 4.1 Тема 4.3 Тема 5.1	Контрольная работа п.6.1
П7 Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1-3.5 Тема 4.1 -4.5 Тема 5.1 -5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Контрольная работа п.6.1
П8 Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1-3.5 Тема 4.1-4.5 Тема 5.1-5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4
П9 Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.	Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4
П10 Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4
П11 Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Задания для самостоятельной работы п.5.4
П12 Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5 Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3 Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
П13 Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики	Тема 1.1 – 1.3 Тема 2.1 -2.3 Тема 3.1 – 3.5	Устный опрос п.5.1 Практические задания п.5.2 Тест п.5.3

предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.	Тема 4.1 – 4.5 Тема 5.1 – 5.3	Задания для самостоятельной работы п.5.4 Контрольная работа п.6.1 Требования для дифференцированного зачета
---	----------------------------------	---

Для оценки достижения запланированных результатов обучения по предмету разработаны фонды оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации, которые прилагаются к рабочей программе предмета.

МИНОБРНАУКИ РОССИИ
ВЛАДИВОСТОКСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ЭКОНОМИКИ И СЕРВИСА

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации
по учебному предмету

БП.06 Физическая культура
программы подготовки специалистов среднего звена

44.02.02 Преподавание в начальных классах

Форма обучения: очная

Владивосток 2022

Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации по учебному предмету БП.06 «Физическая культура» разработаны в соответствии с требованиями ФГОС СПО по специальности 44.02.02, Преподавание в начальных классах, утвержденного приказом Минобрнауки РФ от 27.10.2014, № 1353, примерной образовательной программой, рабочей программой учебного предмета.

Разработчик(и):

Беспаленко Наталья Филипповна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Николаева Наталья Александровна, преподаватель высшей категории, АК ВГУЭС

Рассмотрено и одобрено на заседании цикловой методической комиссией

Протокол № 9 «16» мая 2022 г.

Председатель ЦМК _____  Гусакова А.Д.

1 Общие сведения

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебного предмета БП.06 «Физическая культура».

ФОС включают в себя контрольные материалы для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по предмету, которая проводится в форме дифференцированного зачёта и контрольной работы (с использованием оценочного средства - устный опрос в форме собеседования, рефераты, выполнение практических заданий).

2 Планируемые результаты обучения по предмету, обеспечивающие результаты освоения образовательной программы

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
Метапредметные	М1	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
	М2	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.
	М7	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.
	М9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.
М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.	
М11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и	

Результаты	Коды результат а обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальной сочетание нагрузки и отдыха.
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
		физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.
	M12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.
Предметные	П1	Знания истории и развития спорта и олимпийского движения.
	П2	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Их целей, задач и форм организации.
	П3	Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
		занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.
	П8	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.

Результаты	Коды результата обучения	Наименование результатов обучения
Личностные	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.

3 Соответствие оценочных средств контролируемым результатам обучения

3.1 Средства, применяемые для оценки уровня практической подготовки

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1 Тема 5.1 Ходьба, бег С.Р. к теме 1.1 С.Р. к теме 5.1	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.	Устный опрос (п.5.1, вопросы 1-4, 10, 37) Практическое задание № 1 (п.5.2)	Контрольная работа (п.6.1)
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.		
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.		
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Тест 1 (п.5.3) Тест 4 (п.5.3)	
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальной сочетание нагрузки и отдыха.	Задания для самостоятельной работы 1-5, 28,29 (п.5.4)	
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Выполнение изученных приёмов, действий.	
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М1	Понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.		
	М2	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.		
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М7	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	M10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	M11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		
	M12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.		
	П2	Знание основных направлений развития физической культуры в обществе. Их целей, задач и форм организации.		
	П3	Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.		
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.		
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		развития и осанки, объективно оценивать их.		
	П8	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 1.2. Тема 5.2 Прыжки	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 33, 34)	Контрольная работа (п.6.1)
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
С.Р. к теме 1.2		заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.	Практическое задание № 1 (п.5.2) Тест 2 Тест 3 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 6,7 (п.5.4) Выполнение изученных приёмов, действий.	
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.		
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .		
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М2	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности.		
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	M4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	M5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	M6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	M7	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.		
	M8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	M9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.		
	M10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	M11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.		
	П3	Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.		
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П8	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести диалог по основам их организации и проведения.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 1.3 Тема 5.3 Метания	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.	Устный опрос (п. 5.1, вопрос 8)	Контрольная работа (п.6.1)
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета С.Р. к теме 1.3	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.	Практические задания № 1 (п.5.2) Тест 5 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 8,9 (п.5.4) Выполнение изученных приёмов, действий.	
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.		
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М2	Понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.		
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М7	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	М11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.		
	П3	Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.		
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.		
	П8	Способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументированно вести		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		диалог по основам их организации и проведения.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
	П3	Знание о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.		
Раздел 2. Гимнастика				
	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.	Устный опрос (п.	Контрольная работа (п.6.1)

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 2.1 Строевые упражнения С.Р. к теме 2.1	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.	5.1, вопросы 11, 12,13,17,18,40) Практические задания № 4 (п.5.2) Тест 6 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 10,11 (п.5.4) Выполнение изученных приёмов, действий.	
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.		
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .		
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальной сочетание нагрузки и отдыха.		
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	M4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	M5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	M6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	M8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	M9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.		
	M10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	M11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		
	M12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.		
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 2.2 Общеразвивающие упражнения (ОРУ)	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 9,20) Практические задания № 4 (п.5.2) Тест 7 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 12,13 (п.5.4)	Контрольная работа (п.6.1)
С.Р. к теме 2.2	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.	Выполнение изученных приёмов, действий.	
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	М11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		
	М12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.		
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 2.3 Акробатические упражнения	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 27,28)	Контрольная работа (п.6.1)
С.Р. к теме 2.3	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.	Практическое задание № 4 (п.5.2)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л 4	Приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.	Тест 8 (п.5.3)	
	Л 5	Способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры.	Задания для самостоятельной работы 14,15 (п.5.4)	
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Выполнение изученных приёмов, действий.	
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		
	М12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности.		
	П 3	Владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств.		
	П 4	Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.		
	П 6	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П 7	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П11	Способность составлять планы занятий с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки и в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Раздел 3. Баскетбол				
Тема 3.1 Стойки. Перемещение	Л1	Владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, в соответствии их возрастным и половым нормативам.	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 21,22,23,26) Практические задания № 2 (п.5.2)	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л2	Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболевания и перенапряжения средствами физической культуры.		
	Л3	Владение знаниями по основам организации и проведение занятий		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета С.Р. к теме 3.1	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физической культуры оздоровительной и тренировочной направленности.	Выполнение изученных приёмов, действий. Тест 9 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 16,17 (п.5.4)	
	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .		
	Л5	Умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха.		
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М3	Понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного поведения.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М7	Рациональное планирование учебной деятельности, умение организовать места занятий и обеспечивать их безопасность.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М9	Владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	М11	Владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.		
	М12	Умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		безопасности.		
	П4	Способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья физической и технической подготовленности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П7	Способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 3.2 Передачи мяча	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Практические задания № 2 (п.5.2)	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
			Тест 10 (п.5.3)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 3.3 Ведение мяча	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий	Устный опрос (п.	Контрольно-нормативны

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
С.Р. к теме 3.3		физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	5.1, вопросы 24) Практические задания № 2 (п.5.2) Тест11 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 19,20 (п.5.4) Выполнение изученных приёмов, действий.	е требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
Тема 3.4 Бросок мяча	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Практические задания № 2 (п.5.2) Тест 12 (п.5.3) Выполнение изученных приёмов, действий.	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 3.5 Тактические действия	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 25,29	Контрольно-нормативные требования
С.Р. к теме 3.5	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Практические задания № 2 (п.5.2)	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Тест 13 (п.5.3) Задания для самостоятельной работы 21,22 (п.5.4)	для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Раздел 4. Волейбол				
Тема 4.1 Стойки и перемещения С.Р. к теме 4.1	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 30. 32, 38)	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Практические задания № 3 (п.5.2)	
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Тест 14 (п.5.3)	
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.	Задания для самостоятельной работы 23.24,25 (п.5.4)	
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически	Выполнение изученных приёмов, действий.	

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки,		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 4.2 Передача мяча	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Практические задания № 3 (п.5.2) Тест 15 (п.5.3) Выполнение изученных приёмов, действий.	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Тема 4.3 Приём мяча С.Р. к теме 4.3	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Устный опрос (п. 5.1, вопросы 39) Практические задания № 3 (п.5.2) Тест 16 (п.5.3) Задание для самостоятельной работы 26 (п.5.4) Выполнение изученных приёмов, действий.	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
Тема 4.4 Поддача мяча	Л4	Способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия, предупреждать конфликтные ситуации, разрешать спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	Практические задания № 3 (п.5.2) Тест 17 (п.5.3) Выполнение изученных приёмов, действий.	Контрольно-нормативные требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.		
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.		
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.		
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.		
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		
	Тема 4.5 Тактическое	Л4		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
действия С.Р. к теме 4.5		спорные проблемы в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности. .	5.1, вопрос 31, 41)	требования для дифференциального зачета (п.6.2)
	Л6	Владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой.	Практические задания № 3 (п.5.2)	
	Л7	Владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях.	Тест 18 (п.5.3)	
	Л8	Владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, применения их в игровой и соревновательной деятельности.	Задание для самостоятельной работы 27 (п.5.4)	
	Л9	Умение максимально проявлять физические способности (качества).		
	Л10	Осознание российской идентичности в поликультурном социуме, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, готовность к служению отечеству и его защите.	Выполнение изученных приёмов, действий.	
	М 3	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.		
	М4	Бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения состояния здоровья.		
	М5	Уважительное отношение к окружающим, проявления культуры		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
		взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей и совместной деятельности.		
	М6	Добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий.		
	М8	Поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности.		
	М10	Владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности.		
	П5	Способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условия игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.		
	П6	Способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, подготовки, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.		
	П9	Способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта.		
	П10	Способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки.		

Краткое наименование раздела (модуля) / темы предмета	Код результата обучения	Показатель овладения результатами обучения	Наименование оценочного средства и представление его в КОС	
			Текущий контроль	Промежуточная аттестация
	П12	Для слабовидящих обучающихся: сформированность приемов осязательного и слухового самоконтроля в процессе формирования учебных и трудовых действий.		
	П13	Для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата: овладение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом двигательных, речедвигательных и сенсорных нарушений.		

4 Описание процедуры оценивания

Уровень образовательных достижений обучающихся по предмету оценивается по четырёх бальной шкале оценками: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Текущая аттестация по предмету проводится с целью систематической проверки достижений обучающихся. Объектами оценивания являются: степень усвоения теоретических знаний, уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы, качество выполнения самостоятельной работы, учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемому предмету).

При проведении промежуточной аттестации оценивается достижение студентом запланированных по предмету результатов обучения, обеспечивающих результаты освоения образовательной программы в целом. Оценка на дифференцированном зачете выставляется с учетом оценок, полученных при прохождении текущей аттестации.

Критерии оценивания устного ответа

(оценочные средства: собеседование (устный опрос)) **5 баллов** - ответ показывает прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа; умение приводить примеры современных проблем изучаемой области.

4 балла - ответ, обнаруживающий прочные знания основных процессов изучаемой предметной области, отличается глубиной и полнотой раскрытия темы; владение терминологическим аппаратом; умение объяснять сущность, явлений, процессов, событий, делать выводы и обобщения, давать аргументированные ответы, приводить примеры; свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается одна - две неточности в ответе.

3 балла – ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой предметной области, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы; знанием основных вопросов теории; слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры; недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа; неумение привести пример развития ситуации, провести связь с другими аспектами изучаемой области.

2 балла – ответ, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы; незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов; неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Допускаются серьезные ошибки в содержании ответа; незнание современной проблематики изучаемой области.

Критерии оценивания письменной работы

5 баллов - студент выразил своё мнение по сформулированной проблеме, аргументировал его, точно определив ее содержание и составляющие. Проблема раскрыта полностью, выводы обоснованы. Приведены данные отечественной и зарубежной литературы, статистические сведения, информация нормативно-правового характера. Студент владеет навыком самостоятельной работы по заданной теме; методами и приемами анализа теоретических и/или практических аспектов изучаемой области. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет; графически работа оформлена правильно.

4 балла - работа характеризуется смысловой цельностью, связностью и последовательностью изложения; допущено не более 1 ошибки при объяснении смысла или содержания проблемы. Проблема раскрыта. Не все выводы сделаны и/или обоснованы. Для аргументации приводятся данные отечественных и зарубежных авторов. Продемонстрированы исследовательские умения и навыки. Фактических ошибок, связанных с пониманием проблемы, нет. Допущены одна-две ошибки в оформлении работы.

3 балла – студент проводит достаточно самостоятельный анализ основных этапов и смысловых составляющих проблемы; понимает базовые основы и теоретическое обоснование выбранной темы. Проблема раскрыта не полностью. Выводы не сделаны и/или выводы не обоснованы. Проведен анализ проблемы без привлечения дополнительной литературы. Допущено не более 2 ошибок в смысле или содержании проблемы, оформлении работы.

2 балла - работа представляет собой пересказанный или полностью переписанный исходный текст без каких бы то ни было комментариев, анализа. Не раскрыта структура и теоретическая составляющая темы. Проблема не раскрыта. Выводы отсутствуют. Допущено три или более трех ошибок в смысловом содержании раскрываемой проблемы, в оформлении работы.

Критерии оценивания практических заданий.

5 баллов – студент умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в

ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.

4 балла – студент демонстрирует на среднем уровне умения выполнять изученные упражнения, действия. При выполнении заданий допускает незначительные ошибки.

3 балла – студент на базовом уровне выполняет практические задания, допуская значительные ошибки.

2 балла – студент допускает существенные ошибки, с большими затруднениями выполняет практические задания, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

Критерии выставления оценки студенту на зачете

(оценочные средства: устный опрос в форме собеседования, рефераты, задания практических упражнений).

Оценка по промежуточной аттестации	Характеристика уровня освоения дисциплины
«зачтено» / «отлично»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на итоговом уровне: обнаруживает всестороннее, систематическое и глубокое знание учебного материала. Усвоил основную литературу и знаком с дополнительной литературой, рекомендованной программой. Умеет свободно выполнять практические задания, предусмотренные программой, свободно оперирует приобретенными умениями и навыками, применяет их в ситуациях повышенной сложности. Студент демонстрирует правильную технику выполнения заданных элементов.
«зачтено» / «хорошо»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на среднем уровне: основные знания, умения освоены, но допускаются незначительные ошибки, неточности, затруднения в демонстрации правильной техники выполнения заданных элементов программы. Студент испытывает затруднения при переносе знаний и умений на новые, нестандартные ситуации.
«зачтено» / «удовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на базовом уровне: имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, в ходе контрольных мероприятий допускаются значительные ошибки, недостаточно правильные формулировки. Студент испытывает значительные затруднения при выполнении практических работ, при оперировании знаниями и умениями при их переносе на новые ситуации. Студент демонстрирует технику выполнения заданных элементов с небольшими ошибками.
«не зачтено» / «неудовлетворительно»	Студент демонстрирует сформированность дисциплинарных компетенций на уровне ниже базового: выявляется полное или практически полное отсутствие знаний и умений значительной части программного материала, студент допускает существенные ошибки, неуверенно, с большими затруднениями выполняет практические работы, умения и навыки не сформированы. Студент не может продемонстрировать правильную технику выполнения заданных программных элементов.

5. Примеры оценочных средств для проведения текущей аттестации

5.1 Вопросы для собеседования (устного опроса):

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетике.
2. Что понимается под здоровьем человека?
3. Вредные привычки, принципы их возникновения. Роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
4. Рациональное питание.
5. Основные гигиенические принципы по закаливанию организма.
6. Раскройте понятие «Физическая культура»
7. Раскройте понятие «Физическое воспитание»
8. Какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой
9. Какие упражнения способствуют развитию физических качеств.
10. Что такое быстрота.
11. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
12. Что называют правильной осанкой?
13. Гиподинамия-что это такое?
14. Особенности оздоровительной и развивающей системы упражнений: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика.
15. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.
16. Основные способы контроля за физическим развитием.
17. История возникновения Олимпийских игр.
18. Значение физической культуры в жизни человека.
19. Раскройте понятие «Физическое совершенство»
20. Техника безопасности на занятиях баскетболом.
21. Правила игры в баскетбол.
22. Разъяснить основные принципы судейства игры в баскетбол.
23. Приёмы и действия доврачебной помощи при ушибах и травмах.
24. Приёмы и действия доврачебной помощи при ранениях.
25. Основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.
26. Массаж, его задачи и основные виды.
27. Значение физических упражнений для формирования скелета и правильной осанки
28. Этика соревновательной деятельности.
29. Техника безопасности на занятиях волейболом.
30. Общие правила проведения самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
31. Внешние и внутренние признаки утомления.
32. Основные правила личной гигиены и их использования в личной жизни.
33. Общее правило организации самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.
34. Дать определение физическому качеству гибкость.
35. Дать определение физическому качеству координации.
36. Физические упражнения для восстановления работоспособности.
37. Перечислить основные упражнения для развития быстроты.
38. Перечислить основные упражнения для развития ловкости.
39. Дать определение физическому качеству выносливость.
40. Значение Олимпийских игр.

5.2 Примерные практические задания.

Задание № 1

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Скоростно-силовые	Бег 30 метров. сек	4,5	5,3	5, 5	4.9	5,7	6,0
	Прыжок в длину с разбега	430	380	330	370	330	290
	Метание теннисного мяча	45	40	31	28	23	18
	Эстафетный бег	Техника выполнения					
Общая выносливость	Бег 1000, 2000 метров	Без учета времени					
Силовые	Поднимание, опускание прямых ног, 30 сек	17	13	10	15	13	10

Задание № 2

Направленность задания	Контрольные упражнения	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол	Бросок мяча в кольцо после ведения	Техника выполнения					
	Передачи мяча на месте и в движении в парах	Техника выполнения					
	Штрафной бросок	Техника выполнения					

Задание № 3

Волейбол	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой	Техника выполнения					
	Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах	Техника выполнения					
	Подача нижняя прямая	Техника выполнения					

Задания №4

Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	13	9	6	17	14	11
Координационные	Подъём туловища за 1 минуту	48	42	37	37	31	24
	Акробатические соединения из 5	Техника выполнения					

	элементов (дедушки)	
	Подъём переворотом на высокой перекладине	Техника выполнения
	Опорный прыжок через козла «Согнув ноги»	Техника выполнения
	Лазание по канату	Техника выполнения

5.3 Примеры тестовых заданий

Тест1.

- Как традиционно называют легкую атлетику?
А- «царица полей»
Б-«царица наук»
В- «королева спорта»
- Выберите, что необходимо сделать после завершения бега на длинную дистанцию:
А- лечь отдохнуть
Б- выпить как можно больше воды
В- перейти на ходьбу до восстановления дыхания
- Дайте определение фальстарту:
А-толчок соперника в спину
Б-преждевременный старт
В- резкий старт
- За какое количество фальстартов спортсмена не дисквалифицируют в забеге?
А- ни одного
Б-два
В- один
- Техника бега на короткие дистанции отличается от техники бега на средние и длинные дистанции следующим:
А-наклоном головы
Б-постановкой стопы на дорожку
В- углом отталкивания ногой от дорожки
- Спортсмены–бегуны используют:
А- кроссовки
Б-шиповки
В- кеды
В- углом отталкивания ногой от дорожки
- Отметьте беговые дистанции, не входящие в программу Олимпийских игр:
А-400 м, 800 м
Б-200 м, 100 м
В- 500 м, 1000 м
- Спринтерская дистанция составляет:
А- 100 м
Б-800 м
В- 500 м
- Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
А-только один
Б-не больше двух

В-не больше трех

10. Какие дистанции относятся к средним дистанциям?

А_200 м, 400 м, 800м

Б-800 м, 1500 м

В-3000 с/п, 400 м с/б, 1000м

11. Что такое бег с высоким подниманием бедра?

А- движение, когда согнутая в колене нога поднимается под углом 45 градусов

Б-когда колени касаются ладоней

В- когда пятки касаются ягодиц

1-В	2 -В	3 -В	4 - А	5 -Б	6 -Б
7 - В	8 - Б	9 - А	10 - А	11 - А	

Тест 2.

1. Отметьте фазы прыжка в длину с разбега:

А- разбег, отталкивание, полет, приземление

Б-разбег, подпрыгивание, приземление

В- толчок, подпрыгивание, полет, приземление

2. В чем состоит задача обучения технике прыжка с шестом?

А- в обучении техники перехода через планку и приземлению +

Б- в обучении техники падения

В- в обучении техники владения шестом

3. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:

А- бег, прыжки, метания, марафонские дистанции

Б- беговые виды, прыжковые, метания и многоборья

В- ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

4. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?

А-эстафетный бег

Б метание копья

В- фристайл

5. Не относится к видам легкой атлетики:

А- прыжки через гимнастического коня +

Б-прыжки с шестом

В- спортивная ходьба

1 - А	2 - А	3 - В
4 - В	5 - В	

Тест 3.

1. Год, когда соревнования по лёгкой атлетике появились в программе Олимпийских игр:

А- 1896

Б-1928

В- 1996

2. Что входило в программу первых Олимпийских игр?

А- бег на одну стадию

Б-метание копья в цель, борьба, подтягивание, бег 1000м, бег 100м

В- метание мяча на дальность, бег, прыжки в длину с места, кросс

3. Куда осуществляется приземление в прыжке в длину с разбега?

А- на маты;

Б-в песок;

В- в прыжковую яму

4. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

А-улучшению спортивного результата

Б-травмам

В- экономии сил

5.Такого многоборья не бывает:

А- пятиборья

Б-девятиборья

В-семиборья

1 - Б	2 -А	3 - Б
4 - Б	5 - Б	

Тест 4.

1. Какие дистанции относятся к длинным дистанциям?

А-5 000м, 10 000м

Б-3000м с/п, 1000 м

В-42 км, 2000 м

2. Скорость бега определяется двумя важными умениями:

А-выносливостью

Б- длиной шага

В- частотой шага

3.Что такое фальстарт?

А-переход на чужую дорожку

Б-задержка старта

В- преждевременный старт

4. Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к:

А-улучшению спортивного результата

Б-травмам

В- экономии сил

5.Какой бег является эффективным упражнением для развития выносливости?

А- бег на короткие дистанции

Б-бег на длинные дистанции

В- бег на средние дистанции

6. Как называется начало и конец в беге?

А-старт и финиш

Б-внимание и марш

В- разгон и остановка

7. Какие бывают виды стартов?

А-низкий, высокий

Б-длинный, короткий

В- низкий, средний

8. Чему равна дистанция марафона?

А- 42 км 195м

Б-20 км

В- 50 км

9. Чему равен один стадий?

А- 100м

Б-42 км 195м

В- 192м 27см

10. Спринтерский бег с преодолением препятствий называют:

А- кросс

Б- стипль — чез

В- барьерный

11. Стипль-чез – это вид бега. Где он проводится?

А-в естественных условиях

Б-на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами

В- на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой

1 - Б	2 - В	3 - В	4 – Б	5 - Б	6 - А
7 - А	8 - А	9 - Б	10 - В	11 - В	

Тест 5

1. Определите, где проводится толкание ядра:

А- на стадионе и в манеже

Б- только в манеже

В- только на стадионе

2. Основу классификации видов спорта в легкой атлетике составляет:

А- бег, прыжки, метания, марафонские дистанции

Б- беговые виды, прыжковые, метания и многоборья

В- ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья

3. Что входило в программу первых Олимпийских игр?

А- бег на одну стадию

Б-метание копья в цель, борьба, подтягивание, бег 1000м, бег 100м

В- метание мяча на дальность, бег, прыжки в длину с места, кросс

4. При метании мяча правой рукой какая нога стоит впереди?

А-правая

Б-маховая

В- левая

5. С помощью какого знака судья показывает, что результат засчитан?

А- поднятием правой руки

Б-белым флажком

В- тройным свистком

6. Какой вес мяча в метании:

А-140г

Б-160г

В- 150г

7. Какой вес гранаты для метания (юноши):

А-500г

Б- 600г

В- 700г

1 - А	2 - В	3 - А	4 - В
5 - А	6 - В	7 - В	

Тест 6.

1. Что означает слово «гимнастика»?

А – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных

Б– популярный вид спорта

В – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

2. К спортивным видам гимнастики относят:

А– акробатическая

Б– цирковая

В – атлетическая

3. **Физическое качество, которое развивает гимнастика:**

А – сила

Б– скорость

В – красота

4. **Страна, в которой зародилась гимнастика:**

А – Польша

Б– Германия

В – Древняя Греция

5. **Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека:**

А – наклоны в положении сидя

Б– наклоны в положении лежа

В – наклоны в положении стоя

6. Строевые упражнения – это:

А- Коллективные действия в строю, организация организованности и дисциплины.

Б-Комбинации разнообразных гимнастических и акробатических элементов, логично связанных между собой по законам композиции.

В- Двигательные действия учащихся, выполняемые одновременно всем классом, группами учащихся или отдельными учениками.

7. Для развития гибкости плечевого пояса надо выполнять

А- повороты туловища влево-вправо;

Б- круговые движения в суставах (кистевых, локтевых, плечевых);

В- упражнение «гимнастический мост».

8. Положение «основная стойка», это стойка

А- ноги на ширине плеч;

Б- пятки и носки вместе;

В - пятки вместе, носки врозь.

9. Изменение строя или размещения занимающихся -

А- перестроение

Б-размыкание

В- смыкание

10. Главной причиной нарушения осанки является

А- привычка к определённым позам;

Б- слабость мышц;

В - гиподинамия.

11. Шеренга – это ...

А- строй, когда ученики стоят в затылок друг к другу

Б-строй, когда ученики стоят плечом друг к другу

В- когда ученики стоят в кругу

1 - А	2 - А	3 - А	4 - В	5 - А	6 - А
7 - Б	8 - В	9 - А	10 - Б	11 - Б	

Тест 7

1 **Что означает слово «гимнастика»?**

А – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных

- Б– популярный вид спорта
 В – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;
- 2. Утренняя гимнастика это –**
 А – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма
 Б– элемент двигательной активности
 В – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения
- 3 Основная цель утренней гимнастики:**
 А – расслабление мышц и связок
 Б– укрепление нервной системы
 В – поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости
- 4. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика:**
 А – концентрации памяти
 Б– укрепление мышечной памяти
 В– комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса
- 5. Какой тест позволяет определить силу человека:**
 А – сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа
 Б– бег на скорость;
 В – прыжки на скакалке.
- 6. Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**
 А– условный рефлекс
 Б– мышечная память
 В – моторика
- 7. К упражнениям на равновесие относят:**
 А– выполнение стоек
 Б– повороты и наклоны;
 В – челночный бег
- 8. Классификация видов гимнастики:**
 А– тренировочные
 Б – развивающие
 В – оздоровительные, развивающие, спортивные
- 9. Что может стать причиной травматизма при занятиях на гимнастических снарядах?**
 А- Выполнение упражнений без страховки;
 Б-Выполнение упражнений без присутствия врача;
 В- Выполнение упражнений на самодельной перекладине.
- 10. Ошибка при выполнении подтягивания в висе:**
 А- хват сверху на ширине плеч;
 Б- подтягивание раскачиванием туловища;
 В - подтягивание до положения подбородок выше перекладины
- 11. Упражнения на спортивных снарядах выполняют**
 А- в спортивной гимнастике
 Б-в художественной гимнастике
 В- в акробатике

1 - А	2 - А	3 - В	4 - В	5 -А	6 - Б
7 - А	8 - В	9 - А	10 - Б	11 -А	

Тест 8

1. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика:

- А – современный вид танца
- Б– акробатические упражнения
- В– комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте
- В- кеды

2 Какие виды упражнений относятся к акробатике:

- А – циклические;
- Б– динамические и статические
- В – упражнения на снарядах

3. Что называют акробатической комбинацией:

- А – выполнение акробатических элементов в разной последовательности
- Б– выполнение акробатических элементов в строго определенной последовательности
- В– последовательное выполнение акробатических упражнений

4. В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:

- А – сердечно-сосудистой системы
- Б– вестибулярный аппарат
- В – дыхательную систему

5. Атлетическая гимнастика это –

- А – один из способов усовершенствования физической формы
- Б– разные виды беговых нагрузок
- В – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья

6. К какому виду гимнастики относят кувырки:

- А – легкая атлетика
- Б – стретчинг
- В – акробатика

7. Вис это –

- А – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч
- Б– положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч

8. Сочетание нескольких видов акробатических элементов:

- А – комплекс
- Б– комбинация
- В – каскад

9. Что относят к спортивным видам гимнастики?

- А– ритмическая, танцевальная
- Б– спортивная, акробатическая
- В– спортивная, атлетическая, художественная

10. Акробатические упражнения в первую очередь совершенствуют функцию

- А- вестибулярного аппарата;
- Б- сердечно-сосудистой системы;
- В - дыхательной системы.

1 - В	2 -Б	3 -В	4 - Б	5 - В
6 - В	7 – А	8 - Б	9 - В	10 - А

Тест 9

1. В каком году был изобретен баскетбол?

- А - 1940
- Б - 1900
- В - 1891

2. Когда была создана Международная федерация баскетбола:

- А – 21 июня 1940
- Б – 5 декабря 1955
- В – 18 июня 1932

3. Когда был включён баскетбол, а программу Олимпийских игр?

- А - 1908 год, IV О.И. – Лондон
- Б - 1936 год, XI О.И. – Берлин
- В - 1952 год, XV О.И. - Хельсинки

4. Техника передвижений в баскетболе составляет:

- А - ходьба, бег
- Б - ловлю
- В -бросок мяча

5. Техника передвижений в баскетболе составляет:

- А - бросок мяча
- Б - передачи мяча
- В - прыжки

6. Техника передвижений в баскетболе составляет:

- А - передачи мяча
- Б - повороты
- В - броски по кольцу

7. Размеры баскетбольной площадки:

- А -12 м X 24 м
- Б - 9 м X 18 м
- В - 14 м X 26 м

8. Перед выполнением приемов баскетболист принимает стойку баскетболиста. Какое положение является ошибкой в данной стойке?

- А - Одна нога выставлена вперед Б - Ноги расставлены на ширину плеч
- В - Ноги выпрямлены в коленях

9. Остановку баскетболист применяет для внезапного прекращения движения. Какое из положений правильно при выполнении остановки?

- А - Остановка выполнена на согнутые ноги
- Б - Центр тяжести тела перенесен на выставленную вперед ногу
- В - Остановка выполнена на прямые ноги
- Г - Стопы поставлены на одну фронтальную линию

1 - В	2 - В	3 - Б	4 - А	5 - А
6 - Б	7 - Б	8 - В	9 - А	

Тест 10

1. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приёмов:

- А - пасы
- Б - передачи
- В - повороты

2. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приёмов:

- А - ведение мяча
- Б – повороты

В - перебежки

3. Техника передвижений в баскетболе составляет:

А - ходьба, бег

Б - ловлю

В - бросок мяча

4. Техника владения мячом включает в себя один из следующих приёмов:

А - остановки

Б - броски в корзину

В - развороты

5. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды?

А - 6

Б - 7

В - 5

6. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А - 5

Б - 4

В - 3

7. Неправильный прием мяча часто приводит к повреждению пальцев. Каковы правильные действия травмированного игрока?

А - Продолжить тренировку до конца

Б - Согреть поврежденное место и наложить тугую повязку

В - Охладить поврежденное место и наложить тугую повязку

8. Ладонь и палец образуют букву «Г». Этот жест судьи означает:

А - технический фол

Б - минутный перерыв

В - замену игрока

9. Какого нарушения в баскетболе не существует?

А – Аут

Б – Фол

В - 90 сек

Г – 8 сек

Д – три секунды

Е – 24 секунды

10. Играя в зоне нападения, нельзя выполнить передачу

А - В сторону кольца соперника

Б - В свою зону защиты

В - Игроку в зоне штрафного броска

1 - А	2 - А	3 - А	4 - Б	5 - В
6 - В	7 - В	8 - Б	9 - В	10 - Б

Тест 11

1. Сколько человек играют на площадке в составе одной команды?

А - 6

Б - 7

В - 5

2. Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
- А - 3
 Б - 2
 В - 4
- 3 Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?
- А -10 сек
 Б - 18 сек
 В - 8 сек
4. Выполняя ведение мяча и сближаясь с соперником, игрок защищает мяч:
- А - Отталкивая соперника рукой
 Б - Поворачиваясь к сопернику спиной
 В - Небольшим наклоном и поворотом туловища от соперника
- 5 При ведении мяча наиболее частой ошибкой является:
- А - “Шлепание “ по мячу расслабленной рукой
 Б - Ведение мяча толчком руки
 В - Мягкая встреча мяча с рукой
6. Какие действия при обводке соперника наиболее правильны?
- А - Чередование ведения мяча правой и левой рукой
 Б - Ведение мяча дальней по отношению к сопернику рукой
 В - Ведение мяча ближней по отношению к сопернику рукой
7. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А - технический фол
 Б - минутный перерыв
 В - замену игрока
8. Какой бросок в баскетболе приносит команде одно очко?
- А - с линии штрафного броска;
 Б- 3-под щита;
 В - из-за линии трехочковой зоны.
- 9.Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более секунд
- А – 5
 Б – 4
 В – 3
 Г – 6

1 - В	2 - Б	3 - В	4 - В	5 - А
6 - Б	7 – Б	8 - А	9 - В	

Тест 12

1. Сколько времени может владеть команда мячом дот того, как произвести бросок по кольцу?
- А -24 сек
 Б - 30 сек
 В - 20 сек
2. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?
- А - 3
 Б - 2
 В -1

3. При выполнении 'чистого' броска баскетболист фиксирует свой взгляд:
- А - На ближнем крае кольца
 - Б - На дальнем крае кольца
 - В - На малом квадрате на щите
4. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:
- А - три очка;
 - Б - трехочковый бросок;
 - В - нарушение правил трёх секунд.
5. Сколько времени отводится на штрафной бросок?
- А – 1 минута
 - Б – 30 секунд
 - В – 10 секунд
 - Г – 5 секунд
6. За одно попадание мяча в кольцо со средней или близкой дистанции может быть засчитано
- А – 1 очко
 - Б – 2 очко
 - В – 3 очка
 - Г - 5 очков
7. 3 очка начисляют за попадания мяча в корзину из-за трех очковой линии на расстоянии
- А – 3 м
 - Б – 8 м
 - В – 7 м 40 см
 - Г – 6 м 25 см

1 - А	2 - В	3 - В	4 - В
5 - Г	6 - Б	7 - Г	

Тест 13.

1. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:
- А – только тренер команды.
 - Б – только главный тренер и капитан
 - В – любой игрок, находящийся на площадке
2. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество фолов игрок выбывает из игры?
- А – Три
 - Б - Пять
 - В – Семь
3. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:
- А - технический фол
 - Б - минутный перерыв
 - В - неправильную игру руками
4. Две руки на бедрах. Этот жест судьи означает:
- А - толчок игрока
 - Б - блокировку игрока
 - В - замену игрока
5. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:
- А - 2 очка

Б - спорный мяч

В - мертвый мяч

6. Скрещенные руки перед грудью. Этот жест означает:

А - пробежку игрока

Б - замену игрока

В - блокировку игрока

7. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более секунд

А – 5

Б – 4

В – 3

Г – 6

8. Три шага с мячом в баскетболе?

А – Ведение

Б – Пробежка

В – Остановка

Г – Фол

1 - Б	2 - Б	3 - А	4 - Б
5 - Б	6 - Б	7 - В	8 - Б

Тест 14.

1. Какая страна считается родиной волейбола?

А - Англия

Б - Франция

В – США

2. В каком году, и кто придумал волейбол?

А -1891 г. - Джеймс Нейсмит

Б - 1895 г. - Уильям Морган

В - 1896 г. - Пьер де Кубертен

3. Сколько игроков от каждой команды на поле?

А -по 5

Б - по 6

В - по 7

4. До сколько очков длится партия?

А - 21

Б - 25

В – 30

5. Какой ответ не нарушает правила волейбола?

А - Можно ударить по мячу дважды, не считая блок.

Б - Можно наступить на линию поля во время выполнения подачи.

В - Можно заступить на чужую половину поля соперника одной ногой, при этом второй касаться средней линии.

6. Засчитывается ли очко, если мяч попадает в лицевую или боковую линию поля?

А – Да

Б - Нет

В - Судья назначает спорный мяч

7. В каком направлении совершается переход?

А - По часовой стрелке

Б - Против часовой стрелке

В - И первый и второй варианты правильные

8. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

А - 3 спереди, 3 сзади

Б - 2 спереди, 4 сзади

В - 4 спереди 2 сзади

1 - В	2 - Б	3 - Б	4 - Б
5 - В	6 - А	7 - А	8 - А

Тест 15.

1. Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш на считая блока

А - 1

Б - 2

В - 3

2. В каком году была создана Международная федерация волейболы?

А - 1941

Б - 1947

В - 1952

3. Какое максимальное количество партий может быть в одном волейбольном матче?

А - 3

Б - 4

В - 5

Г - 6

4. Какое решение должен принять судья, если мяч ушёл «за» после обоюдного касания мяча над сеткой игроками соперников?

А - засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

Б - засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

В - засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

Г - засчитать каждой команде по 1 очку

5. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

А - предупреждение

Б - замечание

В - удаление

Г - дисквалификация

6. Что означают скрещенные на груди предплечья волейбольного первого судьи?

А - обоюдная ошибка и переигровка

Б - конец партии или матча

В - мяч «за»

Г - ошибка при блокировании

1 - А	2 - Б	3 - Б
4 - В	5 - В	6 - Г

Тест 16

1. Какое решение принимает волейбольный арбитр если команда проигрывает розыгрыш при своей подаче?

А - подача переходит сопернику без зачитывания очка кому-либо

Б - подача остаётся у предыдущей команды, а соперник получает очко

В - подача переходит сопернику, и соперник получает очко

Г - подача переходит сопернику и соперник два очка

2. Что должен сделать волейбольный судья, если выигрывающая команда объявляется «неполной»?

А - присуждается ничья или победа той команде, которая выигрывала в партиях, без учёта не доигранной партии?

Б - присуждается ничья или победа в партии на момент её остановки, и присуждается ничья или победа в матче на основании полностью сыгранных и не доигранной партий

В - присудить ничью в матче

Г - сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче.

3. В каком году, последний раз мужская сборная России по волейболу становилась олимпийскими чемпионами?

А – 2008 г

Б – 2004 г

В – 2012 г

Г – 2016 г

4. Что означает слово «волейбол»

А – мяч

Б – удар по мячу

В – летящий мяч

Г – мяч в руки

5. Ошибками в волейболе считаются

А - «три удара касания»

Б - «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»

В - игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча

Г - мяч соприкоснулся с любой частью тела

1 - В	2 Г	3 - В
4 - В	5 - Б	

Тест 17

1. Какого вида подачи не существует?

А - Сверху

Б - Силовой

В - Двумя руками снизу

2. Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?

А - 1

Б - 2

В - Без разницы

3. На каком расстоянии от центральной линии находится линия атаки в волейболе?

А – 2,5 м

Б – 3 м

В – 3,5 м

Г – 4 м

4. Что из перечисленного не является ошибкой при игре в мяч в волейболе?

А - игра ногой

Б - удар при поддержке партнёра

В- 4 удара

5. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

А – 1

Б – 2

В – 5

Г – 6

6. Сколько секунд отводится в волейболе на выполнение подачи после свистка арбитра?

А – 10

Б – 8

В – 5

Г – 3

7. Какое решение принимает волейбольный арбитр, если мяч попадает в линию?

А - мяч «в площадке»

Б - мяч «за»

В - переигровка

8. Где выполняется подача мяча?

А - из-за лицевой линии с любого места

Б - из-за лицевой линии с угла правой стороны

В - 3 метра от сетки

Г – с площадки

9. Игрок какой зоны выполняет подачу?

А – 6

Б – 1

В - 5

1 - В	2 - А	3 - Б	4 - А	5 - А
6 - Б	7 - В	8 - А	9 - Б	

Тест 18

1. Сколько игроков в команде играет на передней линии, а сколько на задней?

А - 3 спереди, 3 сзади

Б - 2 спереди, 4 сзади

В - 4 спереди 2 сзади

2. Либеро в волейболе это?

А - Игрок, действующий на блоке.

Б - Защитник, играющий на задней линии

В - Нападающий игрок

3. Сколько тайм-аутов может взять команда в одной партии?

А - 1

Б - 2

В - 3

4. Сколько партий играется в профессиональном волейболе?

А - От 2 до 3

Б - От 3 до 5

В - От 2 до 5

5. С чего начинается игра в волейболе?

А - с подачи

Б - с передачи

В - с подбрасывания арбитром над сеткой

Г - с вбрасывания арбитром на одну из сторон

6. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

А – 3:2

Б – 3:1

В – 3:0

Г – 4:0

7. Какое минимальное количество игроков в команде должно принимать участие при игре в волейбол?

А – 3

Б – 4

В – 5

Г – 6

8. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

А – 1

Б – 2

В – 5

Г – 6

9. Какой игрок в волейболе имеет отличающийся цвет футболки от других игроков?

А - капитан команды

Б - игрок, вышедший на замену

В - игрок, имеющий предупреждение

Г – либеро

10. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

А - выполнять подачу

Б - выполнять блокирование

В - выполнять атакующий удар мячом, полностью находящимся выше уровня сетки

Г - выходить на замену неограниченное количество раз

1 - А	2 - Б	3 - Б	4 -Б	5 - А
6 -Г	7 – Г	8 - А	9 - Г	10 - Г

1.4 Задания для самостоятельной работы.

1. Расскажите, что понимается под здоровым образом жизни.
2. Расскажите о связи между занятиями физической культурой и укреплением здоровья человека.
3. Расскажите о роли занятий физической культурой в профилактике вредных привычек.
4. Составить комплекс упражнений для развития скоростных способностей.
5. Дайте определений скоростным способностям человека.
6. Раскройте основные правила утренней гигиенической гимнастики и её необходимость для укрепления здоровья человека.
7. Составьте комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики.
8. Дайте характеристику выносливости – как физического качества человека.
9. Составьте комплекс специальных подводящих упражнений для развития выносливости.
10. Дайте характеристику гибкости – как физического качества человека.
11. Составьте комплекс упражнений для развития гибкости.
12. Дайте характеристику силы как физического качества человека.
13. Составьте комплекс специальных упражнений для развития силы различных мышечных групп (по выбору).
14. Раскрыть общие правила организации самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями.
15. Раскрыть общие правила организации самостоятельных занятий.
16. Расскажите основные правила игры в баскетбол.
17. Расскажите основные правила судейства игры.

18. Расскажите об основных правилах травматизма на занятиях физической культурой.
19. Расскажите и продемонстрируйте основные приёмы доврачебной помощи при ушибах, травмах и ранениях.
20. Покажите жестикуляцию судьи при различных нарушениях правил игры в баскетбол.
21. Раскройте представление о соревновательной деятельности.
22. Перечислите некоторые этические нормы поведения соперников в соревновательной деятельности.
23. Дайте характеристику быстроты как физического качества человека.
24. Расскажите основные правила игры в волейбол.
25. Расскажите правила судейства.
26. Дайте характеристику ловкости как физического качества человека.
27. Покажите жестикуляцию судьи при разных нарушениях игры в волейбол.
28. Объясните цели и принципы олимпийского движения.
29. Расскажите об этапах развития олимпийского движения.

6. Примеры оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.

6.1 Примеры контрольных работ (рефераты).

1. Контроль за индивидуальным физическим развитием, физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой.
2. История и возникновение Олимпийских игр.
- 3 Олимпийское и физкультурно-массовое движение в России. Его цели, задачи и принципы.
4. Общие правила организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом.

6.2. Примерные контрольно-нормативные требования для дифференцированного зачёта

Контрольные упражнения	Девушки			Юноши		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине - юноши				10	8	6
Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз)	25	20	15			
Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек (кол-во раз)	25	20	16	28	25	20
Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа	12	10	8	20	17	15
Прыжок в длину с места	190	180	175	220	210	190

Ключи к оценочным материалам

Ключи к оценочным средствам для проведения текущей аттестации

Ответы на устные вопросы должны содержать следующие основные смыслы (5.1).

1. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

В целях безопасности занятий по легкой атлетике следует проводить с соблюдением следующих требований:

- бег на стадионе проводить только в направлении против часовой стрелки;
- при групповом старте на короткие дистанции бежать следует только по своей дорожке;
- во избежание столкновений исключить резкие остановки во время бега;
- не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки;
- перед выполнением метания посмотреть, нет ли людей в секторе для метания;
- не производить метание без разрешения преподавателя;
- не оставлять без присмотра снаряды для метания;
- не стоять справа от метającego (при метании левой рукой — слева);
- не находиться в зоне броска;
- не подавать друг другу снаряд для метания броском;
- запрещается проводить одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метание, футбол и бег).

2. Что понимается под здоровьем человека?

Физическое здоровье — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

3. Что такое быстрота?

Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

3. Рациональное питание.

Рациональное питание – это питание, обеспечивающее рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствующее улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Энергетическая ценность суточного рациона питания должна соответствовать энергозатратам организма.

4. Основные гигиенические принципы по закаливанию организма.

Основные гигиенические принципы закаливания: систематичность, постепенность, учет индивидуальных особенностей, разнообразие средств и форм, активный режим, сочетание общих и местных процедур, самоконтроль.

5. Раскройте понятие «Физическая культура»

Физическая культура— часть общей культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни.

Физическое воспитание — это процесс решения определенных воспитательно-оздоровительных задач, направленных на формирование двигательных навыков и физических качеств человека, совокупность которых определяет его физическую работоспособность.

6. Какие физические качества формируются в процессе занятий физической культурой.

Физические качества — это различные стороны двигательных возможностей человека. К основным физическим качествам относятся сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Все эти физические качества формируются в процессе занятий физической культурой. Формирование физических качеств у школьников сопряжено с рядом особенностей, связанных с ростом и развитием организма. Физические качества формируются в процессе всей общей и специальной физической подготовки. Уроки физической культуры помогают правильно и своевременно развивать физические качества.

9. Какие упражнения способствуют развитию физических качеств.

В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно-силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости (подвижные игры и элементы спортивных игр).

10. Что такое быстрота.

. Быстрота — Быстрота как двигательное качество – это способность человека совершать двигательное действие в минимальный для данных условий отрезок времени с определенной частотой и импульсивностью.

11. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Общие требования безопасности:

- занятия по гимнастике проводятся в спортивной форме и спортивной обуви;
- обучающиеся должны соблюдать порядок проведения занятий и правила личной гигиены;
- упражнения выполнять только по команде преподавателя;
- при выполнении прыжков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при выполнении упражнений не стоять близко к другим обучающимся;
- при поточном выполнении упражнений (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- выполнять упражнения только на гимнастических матах, убедившись, что нет посторонних предметов и обучающихся;

- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой, упражнения с предметами выполнять осторожно, не задевая других занимающихся.

12. Что называют правильной осанкой?

Осанка — это ориентация в пространстве вертикально расположенного тела человека для выполнения простых и сложных движений, определяемая состоянием мышечного и скелетного равновесия, которое предохраняет опорные конструкции тела от травмы или прогрессирующей деформации, как в покое, так и во время движения.

Признаки правильной и не правильной осанки:

- а) правильная осанка – плечи слегка отведены назад, грудь приподнята, спина ровная, голова – прямо;
- б) не правильная осанка – плечи поданы вперед и опущены, грудь впалая, спина искривленная, голова втянута в плечи и живот выделяется вперед.

13. Гиподинамия-что это такое?

Гиподинамия — это патологическое состояние, при котором на фоне низкой физической активности снижается мускульная сила и происходит атрофия мышц.

Болезнью гиподинамия не является. Ее относят к факторам риска, провоцирующим развитие заболеваний всех систем и органов, но прежде всего сердца, сосудов и опорно-двигательного аппарата.

14. Особенности оздоровительной и развивающей системы упражнений: атлетическая гимнастика, ритмическая гимнастика.

Атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств и способностей «ими пользоваться».

Ритмическая гимнастика — традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению.

Ритмическая гимнастика представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.

15. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

В самостоятельные занятия необходимо включать:

- общеразвивающие упражнения с предметами - (скакалка, обруч, гири, гантели, резиновый эспандер);
- различные висы и упоры, акробатические упражнения;
- бег, прыжки, метание, толкание, бросание мяча; различные подвижные и спортивные игры;
- упражнения на различных тренажерах, катание на роликовых коньках, скейтборде, велосипеде.

Упражнения должны воздействовать на основные группы мышц рук, ног, туловища. Затем приступают к упражнениям, которые требуют максимальной силы и выносливости.

Увеличивают нагрузку постепенно. В конце занятий нужен постепенный переход к относительно спокойному состоянию организма.

Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного дозирования физической нагрузки, каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью.

Физические упражнения не должны вызывать значительного утомления. Для правильного дозирования физической нагрузки, каждому необходимо определить максимальный результат. Для этого в начале занятий нужно выполнить то или иное упражнение с соревновательной интенсивностью.

16. Основные способы контроля за физическим развитием.

Дать определение понятия «индивидуальных особенностей физического развития человека»:

а) анатомических показателей: длина и масса тела, объём грудной клетки, величина обхвата плеч и бедер, форма осанки;

б) функциональных показателей: жизненная ёмкость лёгких, сила основных мышечных групп, артериальное давление и частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке.

Врачебный контроль в процессе физического воспитания направлен на изучение состояния здоровья, физического развития, физической (функциональной) подготовленности занимающихся и влияния на них занятий физическими упражнениями и спортом.

Наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами.

17. История возникновения Олимпийских игр.

О проведении в Древней Греции Олимпийских игр упоминают многие хроники, мифы и легенды. Местом их проведения стала священная олимпийская роща Алтей, издавна считавшаяся всегреческим центром ритуальных обрядов и состояний. Олимпийские праздники проводились в освещенные месяцы, начинавшиеся с полного полнолуния после летнего солнцестояния через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Праздник состоял из ряда культовых церемоний и спортивных состязаний. В олимпийских состязаниях участвовали только свободнорожденные греки. Руководили играми элланодики (судьи), набравшиеся из граждан Элиды за год до начала игр. Они отбирают из желающих участвовать в играх в течении месяца и руководили их подготовкой. Элланодики следили за строгим соблюдением правил, чтобы исключить нечестные приемы в борьбе за победу, сговор, увечья. Традиция венчать победителя лавровым венком берет начало с седьмой Олимпиады. Женщины не участвовали в состязаниях, даже присутствовать на них им запрещалось под страхом смертной казни. Участники Игр были обязаны выступать во всех видах программы. На олимпийских празднествах поэты читали стихи, ораторы прославляли героев Олимпийских игр. Ученые и философы принимали участие в олимпийских состязаниях.

18. Значение физической культуры в жизни человека.

Физическая культура имеет громадное значение в жизни человека. Она объединяет в себе решение целого ряда задач, направленных на развитие и формирование личности.

Главная задача- гармоничное развитие личности. Уроки физической культуры оказывают эффективное воздействие на физическое, умственное и эстетическое воспитание учащихся. Физические развития формируют у учащихся необходимые двигательные качества: силу, выносливость, гибкость, быстроту, ловкость. Эстетическое воспитание формируется по средствам самовоспитаниями общения в коллективе, вырабатываются твердое соблюдение норм и правил поведения, самоконтроля, воспитания сознательной устойчивой потребности нужности людям, потребности развитию привитых навыков трудолюбия, личных морально-волевых качеств. Второй очень важной задачей является укрепление и сохранение здоровья, а именно оздоровительная задача. На уроках физической культуры эту задачу решают исходя из следующего: физические упражнения должны оказывать разностороннее воздействие на организм человека: двигательная активность оказывает стимулирующее влияние на рост и развитие человека использование естественных сил природы помогает закаливанию организму правильная смена труда и отдыха помогает долго работать привитие навыков личной и общественной гигиены, соблюдение режима дня. Рационального питания положительно влияют на жизненный тонус человека. Третьей задачей служит профессионально-прикладная направленность физической культуры: как принять полученные знания в дальнейшей профессии как стимулировать работоспособность как правильно отдыхать. Четвертая задача- воспитание патриотических чувств, любви к Родине и готовности к ее защите.

19. Раскройте понятие «Физическое совершенство»

Физическое совершенство — это понятие обобщает представление об оптимальной мере гармонического развития и всесторонней физической подготовленности человека. Оно оптимально соответствует требованиям профессиональной и других сфер деятельности: выражает достаточно высокую степень развития индивидуальной физической одаренности и отвечает закономерностям долголетнего сохранения крепкого здоровья и навыков здорового образа жизни. Создание хороших условий для развития физической культуры и физического воспитания общества приводит к единой цели, к физическому совершенствованию личности.

20. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Учащиеся должны знать, что:

- запрещается без разрешения учителя брать инвентарь и выполнять физические упражнения;
 - без наблюдения учителя находиться в спортивном зале и выполнять броски в кольцо;
 - категорически запрещается висеть на дужке кольца, залезать на баскетбольный щит;
 - не бить по мячу кулаком или ладонью;
 - избегать столкновений;
 - не выставлять пальцы вперед, навстречу передаче;
 - не передавать мяч резко с близкого расстояния;
 - не передавать мяч, если его не видит партнер;
 - не передавать мяч в ноги, живот, колени;
 - не отбирать мяч со спины;
- Во время игры:
- не толкать в спину и локтями;
 - не отнимать мяч вдвоем;
 - не блокировать;
 - не ставить подножек;

- не бить по рукам;
- необходимо строго соблюдать правила игры в баскетбол, дисциплину, останавливать товарища, который ее нарушает, уважительно относиться к команде соперника.

21. Правила игры в баскетбол.

В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену

Ведение мяча в баскетболе. Спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол. Без удара в пол разрешается сделать только два шага. В противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде.

Мячом играют только руками. Бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено. Случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе). В Национальной баскетбольной ассоциации матч состоит из 4 четвертей по 12 минут, а в ФИБА четверть состоит из 10 минут. NCAA (студенческая ассоциация США) использует два тайма по 20 минут.

Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии

22. Разъяснить основные принципы судейства игры в баскетбол.

Баскетбол является одной из самых массовых и популярных игр в мире. Для сохранения популярности игры необходимо, чтобы правила ее проведения обеспечивали динамизм, привлекательность баскетбола и делали его еще более захватывающим зрелищем.

Судейство в баскетболе - достаточно сложный и эмоционально напряженный вид деятельности. Как бы ни был высок класс арбитра, он не может видеть и всегда объективно реагировать на действия всех десяти игроков, которые постоянно двигаются, контактируют в борьбе у щитов, в поле, комбинируют, ставят заслоны, обыгрывают друг друга с мячом и без.

Зрители, игроки, тренеры постоянно апеллируют к арбитрам, на них принято вымещать свои неудачи, промахи, ошибки, поражения. Авторитет арбитра создается годами, количеством проведенных игр, начиная с детских соревнований и заканчивая соревнованиями высших разрядов. С начала развития баскетбола судейство стало важным его компонентом.

23. Приёмы и действия доврачебной помощи при ушибах и травмах.

В случае ссадины первым делом промойте рану водой и удалите из нее все инородные тела: песок, землю, траву. Помните вода должна быть чистой! Затем продезинфицируйте рану 3%-ным раствором перекиси водорода и аккуратно,

промачивающими движениями при помощи ватного тампона нанесите на пораженный участок кожи йод (5%) или бриллиантовый зеленый раствор (1%). После обработки заклейте пластырем.

Первая помощь в этом случае — холод: приложите к области ушиба лед (завернутый в ткань) или смоченное холодной водой полотенце на 15 — 20 минут. На это время пострадавшего желательно уложить, а ушибленную конечность — приподнять (например, подложить подушку или валик). Такая позиция позволит уменьшить приток крови к месту ушиба и предотвратить гематому. Затем наложите тугую повязку.

В случае возникновения гематомы и отечности воспользуйтесь противовоспалительными мазями и бальзамами.

Если вы сильно порезались и кровотечение не останавливается, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите края раны стерильной марлевой салфеткой. Держите ее 5-10 минут, пока кровотечение не прекратится. Затем продезинфицируйте рану 3%-ной перекисью водорода и обработайте края настойкой йода (5%) или другим антисептическим средством.

Наложите не очень тугую повязку: положите на рану марлевую салфетку и зафиксируйте ее бинтом.

24. Приёмы и действия доврачебной помощи при ранениях.

Ранение — это нарушение целостности кожного покрова. Оно бывает как поверхностным и затрагивает исключительно эпидермис, дерму, так и глубоким, проникающим.

Этапы первой помощи при ранах:

1. Первое, что вам нужно сделать — это оценить степень поражения, общее состояние пациента.
2. Затем необходимо вызвать скорую помощь.
3. Затем оцените то, что может вам помочь в обработке раны.

Приведём конкретные примеры и для чего они нужны:

- антисептический раствор, йод, бриллиантовый зелёный спирт.

Любая рана является загрязненной. Перед выполнением манипуляции обработайте вначале себе руки, а затем кожные покровы пострадавшего в области ранения. Выливать на рану антисептик запрещено. Стерильные марлевые салфетки это вторая важнейшая составляющая для первой помощи. После наложения повязки необходимо придать больному удобное безопасное положение с учетом вида травмы.

На этом ваши действия окончены. Дождитесь приезда бригады скорой помощи и передайте пострадавшего специалистам для оказания медицинской помощи при ранении.

25. Основные правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями.

Для предупреждения спортивных травм осуществляется комплекс мер: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, одежды, обуви, применение защитных приспособлений, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, повседневной воспитательной работы и т. п.

26. Массаж, его задачи и основные виды.

Массаж бывает нескольких видов: общеоздоровительный (гигиенический), лечебный, спортивный, косметический.

Гигиенический массаж укрепляет здоровье, закаливает организм, повышает сопротивляемость инфекциям, оказывает профилактическое воздействие на состояние кожи, повышает ее регенерационные способности, замедляя процессы старения клеток

эпидермиса. Его проводят в виде общего массажа или массажа отдельных частей тела, кроме того, он может применяться отдельно или в сочетании с гимнастическими упражнениями. Гигиенический массаж повышает работоспособность, поддерживает хорошую физическую форму и жизненный тонус. Проводить его можно в любое время дня. Лечебный массаж назначается лечащим врачом как компонент комплексного лечения пациентов с различными заболеваниями нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, опорно-двигательной и других систем организма. Проводится под контролем врача-физиотерапевта.

Первое, на что направлено воздействие массажа, — кожа человека. Она является уникальным органом с многочисленными функциями (дыхания, регуляции температуры, выделения продуктов обмена веществ). Кожа состоит из нескольких слоев, в которых находится большое количество клеток, гладких мышечных волокон, волосяных луковиц, пигментов, потовых и сальных желез, нервных окончаний (рецепторов), кровеносных и лимфатических сосудов. Под влиянием массажа сосуды кожи и подкожной клетчатки расширяются и могут депонировать до 1 л крови, тем самым улучшаются ее кровоснабжение и питание. Происходит очищение кожи, улучшается функция сальных и потовых желез, повышается тонус. Кожа содержит рецепторы многих органов чувств. Благодаря этому мы чувствуем боль, холод, тепло, влажность, шероховатость, прикосновение и давление, на ощупь можем определить форму предмета и т.п. Через кожу организм человека контактирует с внешней средой. С помощью массажа можно улучшить ее питание и обмен веществ, повысить эластичность, опосредованно влияя на внутренние органы, нервную систему и общее состояние организма. Усиление обменных процессов в организме способствует “сгоранию” избыточного количества жира.

Следующий орган, на который воздействует массаж, — мышцы. В организме человека насчитывается около 500 мышц. Они позволяют человеку совершать сложные, разнообразные движения, поддерживают положение тела в пространстве, определяют форму человеческого тела. Бездействие ведет к мышечному увяданию (атрофии). Под действием массажа усиливается кровоснабжение мышц, образуется энергия, необходимая для движения. Массаж помогает восстановлению работоспособности после физической нагрузки. Благоприятное действие массаж оказывает на суставы и связочный аппарат, увеличивая их подвижность и эластичность. Всеми процессами жизнедеятельности организма управляет нервная система. Приемы массажа оказывают различное действие на нервную систему в зависимости от силы и продолжительности воздействия: успокаивают или, наоборот, возбуждают, повышают тонус, снимают болевые ощущения.

Спортивный определяют такие виды спортивного массажа, как:

- тренировочный – призван подготовить атлета к предстоящим нагрузкам.
- восстановительный – помогает снизить болевые ощущения, редуцировать последствия перенапряжения и быстро повысить работоспособность.

27. Значение физических упражнений для формирования скелета и правильной осанки.

Систематическое выполнение физических упражнений, активный двигательный режим способствуют укреплению здоровья человека. Огромное значение физические упражнения оказывают на развитие опорно-двигательного аппарата. Они укрепляют мышцы, связки, кости, развивают скелет человека. Все части костно-мышечного аппарата находятся в одной из частей отражаются на всем аппарате, а весь аппарат, в свою очередь, влияет на движение отдельных частей. Физические упражнения положительно воздействуют на весь скелет в целом, на все группы мышц, суставы, связки. Мышцы тела развиваются в зависимости от количества выполняемых физических упражнений. При занятии физическими упражнениями кости укрепляются, становятся толще, так как развиваются мышцы, а мышцам нужна сильная опора. Вместе с этим развиваются физические качества: сила, ловкость, быстрота, выносливость, гибкость

28. Этика соревновательной деятельности.

Спортивная этика объединяет ценности и нормативность морали, которые определяют ее как вид профессиональной морали, что дает возможность отличия спортивной этики от других видов профессиональной морали (например, этики театра, педагогической этики, этики бизнеса и др.)

Нормы спортивной этики предполагают:

- умение спортсмена правильно вести себя даже в самых сложных и критических ситуациях, проявляя при этом свою дисциплинированность, организованность, собранность и культуру;
- необходимо проявлять уважение к правилам состязаний и решениям судей;
- самоконтроль спортсмена и его умение сдерживать негативные эмоции;
- нельзя отказаться от выступления, сойти с дистанции без уважительной причины, прекратить состязания даже в случае уверенности в своем проигрыше;
- поведение спортсменов должно быть объективным, нельзя предвзято относиться к своему оппоненту.

Этика спортсмена на соревнованиях предполагает обязательное поздравление оппонента в случае его победы.

29. Техника безопасности на занятиях волейболом.

Требования перед началом занятий:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой;
- проверить надежность установки и крепления волейбольных стоек, сетки;
- перед изучением техники приема и передачи мяча, нападающего удара и блока необходимо проделать несколько разминающих упражнений, обратив особое внимание на мускулатуру пальцев (подготовить конечности к выполнению упражнений);
- перед игрой обязательна хорошая разминка для всех групп мышц и суставов.

30. Общие правила проведения самостоятельных и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выясните состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности.

Тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

Помнить, что эффективность тренировки будет наиболее высокой, если использовать физические упражнения совместно с закаливающими процедурами, соблюдать гигиенические условия, режим для правильного питания.

Стараться соблюдать физиологические принципы тренировки: постепенное увеличение трудности упражнений, объема и интенсивности физических нагрузок, правильное чередование нагрузок и отдыха между упражнениями с учетом вашей тренированности и переносимости нагрузки.

И помнить, что результаты тренировок зависят от их регулярности, так как большие перерывы (4-5 дней и более) между занятиями снижают эффект предыдущих занятий.

Физические нагрузки должны соответствовать вашим возможностям, поэтому их сложность повышайте постепенно, контролируя реакцию организма на них.

31. Внешние и внутренние признаки утомления.

К внешним признакам относятся: изменение цвета кожи, повышенное выделение пота, нарушение ритма дыхания, нарушение координации движений, медленные движения.

К внутренним признакам относятся: появление болевых ощущений в мышцах, головокружение.

32. Основные правила личной гигиены и их использования в личной жизни.

Соблюдать личную гигиену — значит:

- умываться утром и вечером;
- чистить зубы два раза в день зубной пастой и щёткой;
- принимать душ один раз в день; - мыть голову два-три раза в неделю;
- ухаживать за ногтями на руках и ногах;
- мыть руки с мылом перед едой, после улицы и посещения туалета.

33. Общее правило организации самостоятельных и самодеятельных занятий физическими упражнениями.

При подготовке к занятиям необходимо:

- подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий;
- необходимо расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физическим упражнениям;
- необходимо уточнить план- конспект занятия и в зависимости от изменений условий, времени проведения, «текущего» самочувствия внести изменения в его содержания;
- обязательный контроль за текущим самочувствием по внешним и внутренним признакам
- обязательный контроль за функциональными состояниями сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (раскрыть основные способы контроля и охарактеризовать признаки развития утомления по данному показателю: удлинённое восстановление частоты сердечных сокращений после выполнения нагрузок и превышения уровня частоты сердечных сокращений при выполнении стандартной нагрузки).

34. Дать определению физическому качеству гибкость.

Гибкость – способность человека совершать движения в суставах с большой амплитудой, то есть суставная подвижность. Гибкость во многом определяется врожденными особенностями организма.

Гибкость зависит от: строения суставов, эластичности мышц, связок, суставных сумок, психического состояния, степени активности растягиваемых мышц, разминки, массажа, температуры тела и среды, суточной периодики, возраста, уровня силовой подготовленности, исходного положения тела и его частей, ритма движения. Активное движение выполняется за счет силы сокращенных мышц, участвующих в данном движении.

35. Дать определению физическому качеству координации.

Координация - способность человека контролировать и согласовывать движения и действия различных частей тела для достижения определенной цели или выполнения задачи.

Включает в себя моторную координацию и способность управлять телом с точностью и гармонией.

физическое качество человека, которое позволяет ему точно, быстро и экономично управлять сложными двигательными действиями. За координацию движений отвечает специальный отдел мозга под названием мозжечок.

36. Физические упражнения для восстановления работоспособности.

Активный отдых. Один из самых надежных способов восстановления работоспособности, поскольку, во-первых, сохраняет активность организма, а во-вторых, действует против направленно основной деятельности человека (от физического труда отдыхаем за интеллектуальными занятиями, от умственного — через физические нагрузки).

37. Перечислить основные упражнения для развития быстроты.

Бег на короткие дистанции, разнообразные прыжковые упражнения через скакалку и преодоление препятствий, метание малых мячей в мишени, спортивные игры.

38. Перечислить основные упражнения для развития ловкости.

Челночный бег, прыжок с места, боковые прыжки, прыжки со скакалкой, прыжки со сменой ног, бег на короткие дистанции, бег с препятствиями, прыжки с махами руками.

39. Дать определение физическому качеству выносливость.

Под выносливостью понимают способность человека выполнять заданное физическое упражнение без потери мощности, преодолевая утомление. Различают общую и специальную выносливость.

40. Значение Олимпийских игр.

Олимпийские игры завоевали заслуженное признание во всем мире. Проведение игр имеет огромное международное значение.

Во-первых, это мир, сотрудничество, взаимопонимания народов всех континентов, стремление человечества к прогрессу и совершенству физическому и нравственному, этическому и эстетическому.

Во-вторых, это идеи гуманизма и дружбы между народами, идеи воспитания здоровой, гармонически развитой личности, идеи спортивного соперничества и воля к победе, идеи силы человеческого духа.

В-третьих, это всемирное олимпийское движение спортсменов и физкультурников, вершина мирового спорта, дающиеся достижения спортсменов, развитие современных видов спорта, показывающих могущества той или иной страны-участницы. Проведение XXII Олимпийских игр в 1980г. в Москве имело громадное значение для нашей страны на мировом уровне. Это были признание силы и могущества нашей страны, огромный вклад в борьбу за мир и дружбу между народами, торжество взаимопомощи и взаимопонимание людей.

Ключи к практическому заданию (5.2).

Задание № 1

Бег на 30 м.

Техника бега на короткие дистанции состоит из четырёх последовательно соединённых фаз:

- положение на старте;
- стартовый разгон;
- бег по дистанции;
- финиш.

Бег на 30 метров выполняется с высокого старта. По команде «На старт!» участник должен подойти к линии старта и занять позицию за линией строго на своей дорожке.

Спортсмен не должен касаться руками или ногами линии старта или земли за ней.

На первых после выхода со старта 2-4 беговых шагах основную роль играют скорость и сила отталкивания, а вот на следующих, когда начинается бег по дистанции, – уже темп.

На протяжении всего забега необходимо ставить ногу на переднюю часть стопы и интенсивно работать руками без задействования плеч. Активная и частая работа руками позволяет сохранить частоту шагов, а вместе с тем и скорость бега.

Финишную черту нужно пересекать на максимальной скорости и только после замедляться, чтобы скорость при пересечении ленты не уменьшалась. На финише спринтеры используют наклон туловища или поворот плеча вперёд, чтобы выиграть доли секунд.

Прыжок в длину с разбега.

Руки, слегка согнутые в локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед—вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Техника прыжка в длину с разбега состоит из четырех частей:

- разбег;
- отталкивание;
- полет;
- приземление.

Метание теннисного мяча.

Метание мяча с разбега.

Мяч нужно держать фалангами пальцев метящей руки, не прижимать к ладони.

Указательный, средний и безымянный пальцы размещены сзади мяча, а большой палец и мизинец придерживают его сбоку. Если мы метаем мяч с разбега, то сначала спортсмен должен держать мяч над плечом в согнутой руке. В метании мяча участвуют все мышцы тела: сначала мышцы ног, затем туловища и в заключительное усилие включается рука с мячом.

Эстафетный бег.

Подводящие упражнения к изучению техники передачи эстафетной палочки:

- передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге;
- то же, но на время;
- передача и прием эстафетной палочки в ходьбе;
- то же, но в медленном, а затем в быстром беге.

Правила передачи эстафетной палочки:

- палочку нельзя перебрасывать — только перекладывать из руки в руку, а именно из правой — в левую, а затем наоборот;
- разгоняться перед получением палочки можно за 10 метров перед входом в зону передачи;
- упавшую палочку может поднять только тот, из чьей руки она выпала;

- добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад;
- добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

Бег на 1000, 2000 метров.

1. На 1000 м, 2000 м применяется высокий старт. Встать у линии, наклонить корпус на 45 градусов, согнув ноги в коленях и отставив маховую ногу на две ступни назад.
2. Не брать со старта высокий темп, который истощит вас уже после первого круга, но вместе с тем и не замедлять настолько, чтобы остаться позади всей группы бегунов.
3. Помогайте себе руками: держите их под углом 90 градусов и создавайте ими ритм движения.
4. Нога в беге на средние дистанции приземляется на переднюю часть стопы.
5. Держать туловище прямым с небольшим наклоном вперед и лишь за 200 м до финиша наклонить корпус вперед, увеличив вместе с этим длину и частоту шага.
6. Финиширование происходит броском груди вперед в случае острой борьбы на последних метрах дистанции.
7. После финиша пройдите, восстановите дыхание.

Поднимание и опускание прямых ног за 30 сек.

Исходное положение – лежа на спине, поясница прижата к полу.

Поместить руки под нижнюю часть спины ладонями вниз для поддержки поясницы.

На выдохе поднимите прямые ноги вверх, сокращая мышцы брюшного пресса.

Как только мышцы вашего пресса максимально сократились, медленно опустите ноги в исходное положение.

Задание № 2

Бросок в кольцо после ведения.

После ведения вблизи от корзины мяч нужно: удерживать двумя руками на уровне груди; начинать отталкивание и выносить мяч вверх. При выносе мяча вверх его следует: удерживать двумя руками почти до самого момента броска; как обе руки будут выпрямлены, правой рукой толкаем мяч вверх, направляя его в щит.

Передачи мяча на месте и в движении в парах.

Удобное положение для ловли или передачи мяча – это стойка баскетболиста.

Принять правильное положение тела, ноги надо поставить на ширину плеч, но одну ногу надо выставить вперед на полшага. Обе ноги должны быть согнуты в коленях. Руки нужно согнуть в локтях и держать их на уровне груди. Баскетбольный мяч держат двумя руками с свободно расставленными пальцами.

Передача мяча в основном осуществляется обеими руками, чтобы совершить передачу точно и быстро. При передаче мяча руки должны быть согнуты в локтях. Мяч надо держать на уровне груди. Затем надо разогнуть руки от себя и бросить мяч быстрым движением кистей. При передаче мяча надо стараться бросать его на уровне груди партнёра, чтобы ему было легче поймать мяч. Локти следует опустить вдоль тела после передачи. Передача мяча должна быть с места и в движении.

В момент ловли мяч может находиться над головой, на уровне груди.

По направлению к партнёру мяч может лететь навстречу. Ловить мяч нужно двумя руками. Во время касания мяча руки должны быть вытянуты по направлению к летящему мячу, а в момент ловли мяча руки должны быстро сгибаться в локтях (с мячом в руках)

для ослабления силы удара. Необходимо всегда следить за мячом. Держать мяч в поле зрения.

Штрафной бросок.

Выполняя штрафной бросок, игрок должен встать на штрафную линию, выполнить бросок любым способом не позднее 5 секунд с момента передачи мяча от судьи. Игрок также не должен касаться штрафной линии или площадки за ней пока мяч не коснется корзины или не окажется в ней.

Задание № 3

Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу над собой.

Приёма мяча двумя руками сверху - игрок стоит на полусогнутых ногах, с поднятыми вперёд-вверх руками, согнутыми в локтях. Кисти рук должны быть повернуты ладонями вверх, пальцами друг к другу. Мяч принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч.

Приём и передача мяча двумя руками сверху, снизу в парах.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения;
- вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу;
- руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу;
- мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч, мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу, локти при этом должны быть выпрямлены.

Подача нижняя прямая.

Нижняя прямая подача выполняется из исходного положения, когда игрок стоит лицом к сетке, сместив центр тяжести тела кзади стоящей ноге. Бьющая рука отведена назад в положение замаха. Другой рукой, согнутой в локтевом суставе, игрок держит мяч перед собой на уровне пояса или несколько ниже. Ноги согнуты в коленях, левая нога впереди и противоположна ударяющей руке. Туловище слегка наклонено вперед, мяч удерживается левой рукой, правая опущена. Одновременно с подбрасыванием мяча правая рука отводится вниз-назад на затылок. Удар по мячу производится напряженной ладонью выпрямленной руки на уровне пояса и наносят по мячу снизу-сзади. После удара руку вытягивают в направлении подачи и затем фиксируют в таком положении. При этом тяжесть тела переносится на левую ногу.

Задание № 4

Наклон вперёд из положения сидя.

Для выполнения этого упражнения надо сесть на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались её. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Руки вперёд внутрь, ладони вниз.

Выполнить три медленных предварительных наклона, ладони скользят по намеченной линии. Четвертый наклон выполняется (плавно, не рывком) как зачетный и его результат засчитывается по кончикам пальцев, достигшей наибольшей отметки.

Подъём туловища за 1 минуту.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки

касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Акробатические соединения из 5 элементов (девушки).

Из упора присев, выполнить перекат назад в группировке, быстро поставить руки на уровне головы ладонями на пол, опустить ноги за голову и, выпрямляя руки, перевернуться через голову и прийти в упор присев.

Из положения упор присев перекат назад в стойку на лопатках. Из стойки на лопатках кувырок назад в полушпагат. Заканчивая кувырок назад, согнуть одну ногу к груди и, опираясь на руки, поставить ее на колено, другую ногу не сгибать и не опускать. Выпрямиться, разогнуть руки в упоре стоя на колене. Опуская ногу и отодвигаясь, выпрямиться, скользя руками по полу - полушпагат.

Подъем переворотом на высокой перекладине (юноши).

Схватитесь за турник прямым широким хватом. Далее, необходимо одновременно подтянуться и с силой поднять прямые ноги выше уровня перекладины. Инерции движения должно хватить, чтобы ноги перешли за линию турника. Переворот происходит в тот момент, когда масса ног перевешивает, и они начинают опускаться вниз, вытягивая корпус наверх. Перекладина в это время находится на уровне пояса. В конечной точке движения, когда ноги уже опустились, нужно выпрямить руки и перейти в упор на перекладине.

Опорный прыжок через козла «Согнув ноги».

Поставить руки на козла, ноги согнуть, стараясь максимально притянуть их к груди. Оттолкнуться руками от козла, руки идут вперед-вверх, а ноги выпрямляются (после перелета через козла). Перед приземлением ноги слегка согнуть, амортизируя удар, руки поднять в стороны-вверх. Зафиксировать приземление.

Лазание по канату.

Обхватить канат двумя руками, одна должна быть немного выше другой, немного согнуть ноги или выведите их перед собой. Удерживать положение ног и корпуса, подниматься вверх, поочередно меняя руки и задействуя широчайшие мышцы спины и мышцы предплечий.

Ключи к примерам тестовых заданий (5.3).

Тест 1

1 - В	2 - В	3 - В	4 - А	5 - Б	6 - Б
7 - В	8 - Б	9 - А	10 - А	11 - А	

Тест 2

1 - А	2 - А	3 - В
4 - В	5 - В	

Тест 3

1 - Б	2 - А	3 - Б
-------	-------	-------

4 - Б	5 - Б	
-------	-------	--

Тест 4

1 - Б	2 - Б	3 - Б	4 - Б	5 - Б	6 - А
7 - А	8 - А	9 - Б	10 - Б	11 - Б	

Тест 5

1 - А	2 - Б	3 - А	4 - Б
5 - А	6 - Б	7 - Б	

Тест 6

1 - А	2 - А	3 - А	4 - Б	5 - А	6 - А
7 - Б	8 - Б	9 - А	10 - Б	11 - Б	

Тест 7

1 - А	2 - А	3 - Б	4 - Б	5 - А	6 - Б
7 - А	8 - Б	9 - А	10 - Б	11 - А	

Тест 8

1 - Б	2 - Б	3 - Б	4 - Б	5 - Б
6 - Б	7 - А	8 - Б	9 - Б	10 - А

Тест 9

1 - Б	2 - Б	3 - Б	4 - А	5 - А
6 - Б	7 - Б	8 - Б	9 - А	

Тест 10

1 - А	2 - А	3 - А	4 - Б	5 - Б
6 - Б	7 - Б	8 - Б	9 - Б	10 - Б

Тест 11

1 - Б	2 - Б	3 - Б	4 - Б	5 - А
6 - Б	7 - Б	8 - А	9 - Б	

Тест 12

1 - А	2 - Б	3 - Б	4 - Б
5 - Г	6 - Б	7 - Г	

Тест 13

1 - Б	2 - Б	3 - А	4 - Б
5 - Б	6 - Б	7 - В	8 - Б

Тест 14

1 - В	2 - Б	3 - Б	4 - Б
5 - В	6 - А	7 - А	8 - А

Тест 15

1 - А	2 - Б	3 - Б
4 - В	5 - В	6 - Г

Тест 16

1 - В	2 Г	3 - В
4 - В	5 - Б	

Тест 17

1 - В	2 - А	3 - Б	4 - А	5 - А
6 - Б	7 - В	8 - А	9 - Б	

Тест 18

1 - А	2 - Б	3 - Б	4 - Б	5 - А
6 - Г	7 - Г	8 - А	9 - Г	10 - Г

Ключи к заданиям для самостоятельной работы (5.4).

1. Здоровый образ жизни — это индивидуальная система поведения человека, обеспечивающая ему физическое, душевное и социальное благополучие в реальной окружающей среде и активное долголетие.

ЗОЖ — это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранение здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек.

2. Занятия физической культурой необходимы человеку во все периоды его жизни. В детском и юношеском возрасте они способствуют слаженному развитию организма. У взрослых улучшают морфофункциональное состояние, увеличивают работоспособность и сохраняют здоровье.

Физкультура важна в жизни каждого, она укрепляет здоровье, тренирует тело и характер, закаляет силу воли и организм. Делает человека сильным и выносливым. Регулярные физические нагрузки поднимают настроение.

3. Физическая культура влияет на все стороны жизнедеятельности человека: развивает духовно-нравственные качества личности, усиливает мотивацию ее саморазвития, осуществляет социальную адаптацию, помогает адекватно реагировать на стрессовые факторы окружающей среды, формирует потребность в здоровом образе жизни, обеспечивает сохранение и укрепление здоровья на протяжении всей жизни человека. Физические нагрузки вовлекают практически все органы и системы организма человека и тем самым укрепляют различные органы, развивают важнейшие физические качества.

Занятия физическими упражнениями и спортом оказывают огромную помощь в ограждении молодежи от дурных привычек. Занятия спортом, снимая проблему бесцельного времяпрепровождения, являются важным фактором вытеснения комплексов неполноценности, придают молодому человеку уверенность в себе, повышают его способность активно противостоять влияниям "дурной" компании.

4. Для развития быстроты применяются упражнения с большой частотой движений: бег на короткие отрезки, бег под уклон, спортивные и подвижные игры. Упражнения скоростно- силового характера выполняются в большем количестве и с большей интенсивностью.

5. Под скоростными способностями понимают возможности человека, обеспечивающие ему выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий промежуток времени.

К элементарным формам относятся быстрота реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений.

6. Основные задачи, решаемые с помощью физических упражнений утренней зарядкой: устранение некоторых последствий сна (отечности, вялости, сонливости и др.); увеличение тонуса нервной системы; усиление работы основных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других). Утренняя гимнастика улучшает реакцию, формирует и сохраняет осанку, обеспечивает высокий уровень двигательных качеств и способствует повышению общей тренированности организма.

7. Упражнения утренней гимнастики выполняются в определенной последовательности. Вначале потягивание, которое улучшает дыхание и кровообращение. Ходьба обычная (20 сек), ходьба на носках с прямыми поднятыми вверх руками (20 сек), ходьба на внешней стороне стопы, руки на поясе (20 сек), ходьба на пятках, руки на поясе (20 сек), медленный бег (20 сек), обычная ходьба (20 сек). Затем упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища и ног. Далее выполняются бег и прыжки, которые положительно влияют на обменные процессы в организме. Длительность утренней гимнастики — 8-10 минут. Комплексы состоят из 5-6 упражнений.

8. Выносливость — это способность организма совершать продолжительную работу без снижения эффективности или способность организма противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности. Различают два вида выносливости: общую выносливость — базовая способность людей без значительных ограничений по времени выполнять работу умеренной интенсивности при достаточно полном вовлечении большинства функций организма; специальная выносливость — это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности.

9. Основные правила составления комплекса для развития выносливости. На самостоятельных занятиях:

- необходим комплексный подход, поскольку с развитием одного качества развиваются, но в меньшей степени и другие;
- необходимо учитывать возрастные особенности учащихся, т.к. существуют критические периоды, когда развитие качеств происходит замедленно;
- необходимо постепенное увеличение нагрузок;
- настоящую пользу приносят лишь систематические, ежедневные занятия физической культурой и спортом.

10. Гибкость – это одно из пяти основных физических качеств человека (сила, ловкость, быстрота, выносливость). Гибкость характеризуется степенью подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата и способностью выполнять движения с большой амплитудой.

Различают пассивную, активную и анатомическую гибкость. Ограничение подвижности могут быть анатомическими, физиологическими и морфологическими.

При воспитании гибкости, ведущим обычно является многократное повторение специальных активных, пассивных и статических упражнений.

11. При работе по развитию гибкости использую маховые пружинистые движения, статические упражнения. При выполнении таких упражнений нужно ставить конкретные задания:

достать до определенного предмета, коснуться поверхности и т.д.

Выполнять упражнение на гибкость следует ежедневно после хорошей разминки до появления пота. Развивая гибкость, важно правильно дозировать нагрузки, помня, что предельная амплитуда движений достигается не сразу. Предельно возможную амплитуду движений в суставах

можно достичь за 6-8 месяцев систематических занятий.

Статические упражнения на гибкость основаны на методе статического растягивания, когда проработка мышц происходит при удержании определенного положения тела с влиянием веса собственного тела или дополнительного веса.

12. Сила – это способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений), обеспечивая тем самым эффект действия.

13. Средствами развития силы мышц являются различные силовые упражнения, среди которых выделяются три основные вида.

1) Упражнения с внешним сопротивлением, которые подразделяются на:

- упражнения с партнером, которые можно эффективно использовать не только на учебных занятиях в спортивных залах, но и в домашних условиях;
- упражнения с тяжестями, способствующие преимущественному воздействию не только на отдельные мышцы, но и на отдельные части мышц;
- упражнения в преодолении сопротивления внешней среды используются для развития силовой выносливости (бег по воде, снегу, против ветра и т.п.), специальной силовой подготовки (в воде, песке, на льду и т.п.).

2) Упражнения с преодолением собственного веса тела, которые подразделяются на:

- гимнастические силовые упражнения (подтягивание на перекладине, отжимание на руках в упоре лежа и на брусьях и т.п.);
- легкоатлетические прыжковые упражнения (прыжки через легкоатлетические барьеры, гимнастическую скамейку и т.п.).

Самый эффективный метод развития силы повторно-серийный.

14. Общие правила организации самостоятельных занятий физическими упражнениями:

- необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий и интересами к разным физическим упражнениям;
- необходимо проверять наличие спортивного инвентаря;
- необходимо расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений;
- необходимо планировать занятия в определенное время в режиме дня;
- необходимо подготовить место для занятий и разработать план -конспект занятия, уточнить его в соответствии с погодными условиями и текущим самочувствием;
- необходимо соотнести содержание занятия с наличием необходимого спортивного инвентаря и спортивной одежды;
- необходимо распланировать последовательность выполнения упражнений и подобрать соответствующую спортивную одежду; -необходимо подготовить место для занятий подвижными или спортивными играми, индивидуальными или коллективными видами физических упражнений.

15. Прежде чем начать самостоятельные занятия физическими упражнениями, выяснить состояние своего здоровья, физического развития и определить уровень физической подготовленности, тренировку обязательно начинать с разминки, а по завершении использовать восстанавливающие процедуры (массаж, теплый душ, ванна, сауна).

16. В баскетбол играют две команды. Обычно команда состоит из 12 человек, 5 из которых одновременно находятся на площадке, а остальные располагаются на скамейке запасных и во время паузы в игре могут выйти на замену.

Ведение мяча в баскетболе: спортсмены, которые владеют мячом, должны ударять им в пол; без удара в пол разрешается сделать только два шага; противном случае фиксируется нарушение — «пронос мяча», мяч отдается другой команде, мячом играют только руками; бежать с мячом, не ударяя им в пол, преднамеренно бить по нему ногой, блокировать любой частью ноги или бить по нему кулаком запрещено; случайное же соприкосновение или касание мяча стопой или ногой не является нарушением.

Баскетбольный матч состоит из 4 четвертей или 2 таймов (в студенческом баскетболе).

Между четвертями предусмотрены короткие перерывы, а между вторым и третьим периодом (либо каждым из таймов) время перерыва увеличено.

При равном числе очков после основного времени назначается дополнительное время — овертайм. Количество овертаймов не является ограниченным. Они играют до определения победителя встречи.

Точный бросок в корзину может отличаться по количеству набранных очков. Мяч, заброшенный во время штрафного броска, приносит команде 1 очко. Если мяч заброшен со средней или близкой дистанции (ближе 3-х очковой линии), то команде дается 2 очка. Три очка зарабатывает команда, если мяч заброшен из-за трехочковой линии.

17. Баскетбол является одной из самых массовых и популярных игр в мире. Для сохранения популярности игры необходимо, чтобы правила ее проведения обеспечивали динамизм, привлекательность баскетбола и делали его еще более захватывающим зрелищем.

Судейство в баскетболе - достаточно сложный и эмоционально напряженный вид деятельности. Как бы ни был высок класс арбитра, он не может видеть и всегда объективно реагировать на действия всех десяти игроков, которые постоянно двигаются,

контактируют в борьбе у щитов, в поле, комбинируют, ставят заслоны, обыгрывают друг друга с мячом и без, поэтому матч обслуживают в поле два судьи.

С начала развития баскетбола судейство стало важным его компонентом.

18. Для профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями необходимо знать следующие правила:

- знание и соблюдение правил техники безопасности;
- врачебный контроль;
- правила личной гигиены;
- качественная разминка и разогрев мышц;
- правильное выполнение техники движений;
- адекватный расчет сил и возможностей;
- соблюдение режима дня;
- баланс между силой и гибкостью.

19. Первая доврачебная помощь.

1. В случае ссадины первым делом промойте рану водой и удалите из нее все инородные тела: песок, землю, траву. Помните вода должна быть чистой! Затем продезинфицируйте рану 3%-ным раствором перекиси водорода и аккуратными, промачивающими движениями при помощи ватного тампона нанесите на пораженный участок кожи йод (5%) или бриллиантовый зеленый раствор (1%). После обработки заклейте пластырем.

2. Первая помощь при ушибе— холод. Приложите к области ушиба лед (завернутый в ткань) или смоченное холодной водой полотенце на 15 — 20 минут. На это время пострадавшего желательно уложить, а ушибленную конечность — приподнять (например, подложить подушку или валик). Такая позиция позволит уменьшить приток крови к месту ушиба и предотвратить гематому. Затем наложите тугую повязку. В случае возникновения гематомы и отечности воспользуйтесь противовоспалительными мазями и бальзамами.

3. Если вы сильно порезались и кровотечение не останавливается, поднимите пораженное место выше уровня груди и плотно прижмите края раны стерильной марлевой салфеткой. Держите ее 5-10 минут, пока кровотечение не прекратится. Затем продезинфицируйте рану 3%-ной перекисью водорода и обработайте края настойкой йода (5%) или другим антисептическим средством. Наложите не очень тугую повязку: положите на рану марлевую салфетку и зафиксируйте ее бинтом.

20. Жесты баскетбольных судей служат для того, чтобы объяснить, как зрителям, так и судьям-секретарям, какой пункт правил баскетбола был нарушен, кем он был нарушен и какие санкции понесет нарушивший правила игрок.

Жесты, приведенные в данных правилах, являются единственными официальными жестами. Важно, чтобы судьи-секретари также были знакомы с этими жестами.

Жесты баскетбольных судей:

- жесты набора очков: 1 палец, поднятый вверх, означает одно очко, 2 пальца - 2 очка, 3 пальца - 3 очка;
- фиксация фолла – кулак, поднятый вверх;
- скрещенные судьей руки, возвещают о замене;
- ладонь, накрывающая сверху указательный палец, говорит о взятом одной из команд тайм-ауте;
- вращение руками – пробежка;
- указание пальцем на ногу – игра ногой;
- движение рукой с поднятыми тремя пальцами – нарушение правил трех секунд.

21. Соревновательная деятельность — это система специальной подготовки спортсмена, которая представляет сам процесс подведения его к необходимому уровню проявления физических и спортивных способностей.

Спортивные соревнования, являясь специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используются как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности занимающихся.

22. Спортивная этика объединяет ценности и нормативность морали, которые определяют ее как вид профессиональной морали, что дает возможность отличия спортивной этики от других видов морали (например, этики театра, педагогической этики, этики бизнеса и др.).

Нормы спортивной этики предполагают:

- умение спортсмена правильно вести себя даже в самых сложных и критических ситуациях, проявляя при этом свою дисциплинированность, организованность, собранность и культуру;
- необходимо проявлять уважение к правилам состязаний и решениям судей;
- самоконтроль спортсмена и его умение сдерживать негативные эмоции;
- нельзя отказаться от выступления, сойти с дистанции без уважительной причины, прекратить состязания даже в случае уверенности в своем проигрыше;
- поведение спортсменов должно быть объективным, нельзя предвзято относиться к своему оппоненту.

23. Быстрота – это способность человека выполнять максимальное число движений за минимальный отрезок времени. Быстрота важна не только в спорте, но и в повседневной жизни. Способность быстро бегать, быстро реагировать на опасности может спасти жизнь.

24. Основная цель игры в волейболе – любым разрешенным правилами ударом перебить мяч через сетку, чтобы он коснулся площадки соперника. Для победы в партии команде нужно набрать 25 очков. Если счет 24:24, сет будет идти до того момента, пока одной из команд не удастся получить преимущество в два очка. Для победы в матче команде нужно выиграть три сета. Если встреча переходит в пятую партию, то она идет до 15 очков с обязательным условием: преимущество одной из команд как минимум в два очка

25. Перед командой стоит задача – направить мяч над сеткой для приземления его на площадке соперника и предотвратить такую же попытку соперника.

Три касания. Команда имеет право сделать три касания для возвращения мяча, при этом касание при блокировании не учитывается.

Подача мяча. Мяч вводится в игру подачей. Подающий игрок ударом направляет мяч над сеткой сопернику. Розыгрыш продолжается до приземления мяча на игровой площадке, выхода его «за», или ошибки команды при возвращении мяча. В волейболе команда, выигравшая розыгрыш, получает очко. Когда принимающая команда выигрывает розыгрыш, она получает очко и право подавать, и ее игроки переходят на одну позицию по часовой стрелке. Соревнования в волейболе проходят на игровом поле прямоугольной формы, которое состоит из: игровой площадки, на ней проходит непосредственно игра. Стороны волейбольной площадки должны быть симметричны, а поверхность игрового поля — плоской.

26. Под ловкостью понимают способность человека рационально строить свои двигательные действия в изменяющихся условиях внешней и внутренней среды. В тех случаях, когда внешние условия стабильны, то говорят о координационных способностях.

Общая ловкость характеризуется качественным и быстрым выполнением любых двигательных задач в различных обстановках. Специальная ловкость – это умение хорошо координировать технику своих движений в соответствии с разными видами спорта. Специальная ловкость бывает двух видов: акробатическая и прыжковая.

27. Поддача разрешена. Судья указывает прямой рукой в сторону подающей команды.

Поддача команды. После разрешения поддачи судья сгибает руку в локте и направляет в сторону команды-соперника.

Смена сторон поля. Одна рука судьи согнута в локте перед собой параллельно полю, другую в том же положении отводит за спину и затем меняет их позицию.

Перерыв (тайм-аут). Ладони судьи сложены буквой Т, и затем прямая рука указывает на команду, запросившую тайм-аут.

Замена. Руки согнуты в локтях параллельно площадке, затем судья производит круговые движения предплечьями.

Завершение матча (партии). Судья сгибает руки в локтях и скрещивает их на груди.

Предупреждение за нарушение дисциплины. Судья показывает волейболисту желтую карточку.

Удаление игрока. Судья показывает волейболисту красную карточку.

Дисквалификация игрока. Судья показывает волейболисту карточки обоих цветов.

Мяч не подбрасывался при подаче. Судья вытягивает руку ладонью вверх.

Задержка подачи. Судья показывает руками восемь пальцев (нельзя владеть мячом при подаче более восьми секунд).

Ошибка в расстановке или при переходе. Судья демонстрирует перед собой круговое движение указательным пальцем.

Мяч в площадке. Судья рукой указывает на площадку, ладонь прямая.

Мяч за линией площадки. Руки судьи согнуты в локтях, располагаются параллельно ладонями внутрь

Задержка мяча. Судья медленно поднимает предплечье, ладонь направлена вверх.

Двойное касание. Судья показывает два пальца.

Четыре касания. Судья показывает четыре пальца.

Касание игроком сетки. Судья касается сетки со стороны команды, игрок которой задел сетку.

Игра поверх сетки на стороне соперника. Рефери держит руку над сеткой.

Нарушение при ударе. Судья вытягивает руку вверх и сгибает ее в локте ладонью вниз.

Нарушение границ площадки. Судья указывает на соответствующую разделительную линию.

Обоюдная ошибка и переигровка. Судья показывает большие пальцы обеих рук.

Касание мяча. Удерживая руки в вертикальном положении, судья касается ладонью пальцев другой руки.

28. Олимпийские игры завоевали заслуженное признание во всем мире. Проведение игр имеет огромное международное значение.

Во-первых, это мир, сотрудничество, взаимопонимание народов всех континентов, стремление человечества к прогрессу и совершенству физическому и нравственному, этическому и эстетическому.

Во-вторых, это идеи гуманизма и дружбы между народами, идеи воспитания здоровой, гармонически развитой личности, идеи спортивного соперничества и воля к победе, идеи силы человеческого духа.

В-третьих, это всемирное олимпийское движение спортсменов и физкультурников, вершина мирового спорта, выдающиеся достижения спортсменов, развитие современных видов спорта, показывающих спортивное могущество той или иной страны-участницы. Проведение XXII Олимпийских игр в 1980г. в Москве имело громадное значение для нашей страны на мировом уровне. Это были признание силы и могущества нашей страны, огромный вклад в борьбу за мир и дружбу между народами, торжество взаимопомощи и взаимопонимания людей.

29. Рассказать об этапах развития олимпийского движения

О проведении в Древней Греции Олимпийских игр упоминают многие хроники, мифы и легенды. Местом их проведения стала священная олимпийская роща Алтей, издавна считавшаяся всегреческим центром ритуальных обрядов и состояний. Олимпийские праздники проводились в освещенные месяцы, начинавшиеся с полного полнолуния после летнего солнцестояния через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду. Праздник состоял из ряда культовых церемоний и спортивных состязаний. В олимпийских состязаниях участвовали только свободнорожденные греки. Руководили играми элланодики (судьи), набравшиеся из граждан Элиды за год до начала игр. Они отбирались из желающих участвовать в играх в течении месяца и руководили их подготовкой. Элланодики следили за строгим соблюдением правил, чтобы исключить нечестные приемы в борьбе за победу, сговор, увечья. Традиция венчать победителя лавровым венком берет начало с седьмой Олимпиады. Женщины не участвовали в состязаниях, даже присутствовать на них им запрещалось под страхом смертной казни. Участники Игр были обязаны выступать во всех видах программы. На олимпийских празднествах поэты читали стихи, ораторы прославляли героев Олимпийских игр. Ученые и философы принимали участие в олимпийских состязаниях.

Ключи оценочных средств для проведения промежуточной аттестации (п.6.1)

Реферат 1.

Ключевые положения:

- дать определение понятия «индивидуальных особенностей физического развития человека»:

а) анатомических показателей: длина и масса тела, объём грудной клетки, величина обхвата плеч и бедер, форма осанки;

б) функциональных показателей: жизненная ёмкость легких, сила основных мышечных групп, артериальное давление и частота сердечных сокращений в покое и при нагрузке;

- перечислить способы измерения основных анатомических данных.

Ключевые положения:

-дать определение физической подготовленности человека как уровня совокупного развития его анатомо-морфологических, психомоторных свойств и основных физических качеств;

- перечислить способы измерения качеств (гибкости, координации, силы, быстроты, выносливости);

- дать определение физической работоспособности как способности человека выполнять относительно большой объём работы за конкретно отведенное время.

Ключевые положения:

- дать определение осанки человека как вертикального положения тела, которое наиболее удобно для него и не требует дополнительных мышечных усилий;
- раскрыть признаки правильной и неправильной осанки:
 - а) правильная осанка – плечи слегка отведены назад, грудь приподнята, спина ровная, голова – прямо;
 - б) неправильная осанка – плечи поданы вперед и опущены, грудь впалая, спина искривлённая, голова втянута в плечи и живот выделяется вперед.

Реферат 2

Ключевые положения:

- начало первых олимпийских игр положено в Древней Греции (776 г до н.э.);
- местом проведения олимпиады стала священная олимпийская роща Алтей, издавна считавшаяся всегреческим центром ритуальных обрядов и состояний;
- олимпийские праздники проводились в освещенные месяцы с полного полнолуния после летнего солнцестояния через каждые 1417 дней, которые составляли Олимпиаду;
- праздник состоял из ряда культовых церемоний и спортивных состязаний;
- в олимпийских состязаниях участвовали только свободно рожденные греки, которых отбирали в течении месяца из желающих участвовать в играх;
- руководителями играми назначались элладники (судьи), набравшиеся из граждан Элиды за год до начала игр, они следили за строгим соблюдением правил, чтобы исключить нечестные приёмы в борьбе за победу, сговор, увечья;
- женщины не участвовали в состязаниях, даже присутствовать на них им запрещалось под страхом смертной казни;
- участники игр были обязаны выступать во всех видах программы;
- на олимпийских празднествах поэты читали стихи, ораторы прославляли героев олимпийских игр, ученые и философы принимали участие в состязаниях;
- во время проведения олимпийских игр прекращались все войны и распри;
- целями олимпийских игр в древности были пропаганда мирного сотрудничества, взаимопонимание народов, добрососедства, пропаганда противоборства только на спортивной арене.

Ключевые положения:

- объективные причины возникновения олимпийского движения, связанные с возобновлением Олимпийских игр по инициативе французского общественного деятеля Пьера де Кубентена (1863-1936 гг);
- развитие Олимпийского движения осуществляется Международным олимпийским комитетом (МОК) при активном участии олимпийских комитетов разных стран и ставит своей главной целью объединение спортсменов для распространения духовных ценностей физкультуры и спорта, мира и дружбы между народами, добрососедства и сотрудничества;
- основные идеи, цели, задачи и принципы развития олимпийского движения в мире изложены в Олимпийской хартии, которая принята в 1984 году на первом Международном олимпийском конгрессе.

Реферат 3.

Ключевые положения:

- история развития олимпийского движения в России характеризуется тремя этапами: первый – создание в 1911 году Российского олимпийского комитета и его вхождение в

Международный олимпийский комитет (цель – развитие международных связей царской России с мировым сообществом);

второй – создание в 1951 году Национального олимпийского комитета СССР и его вхождение в Международный олимпийский комитет (цель – развитие международных связей, укрепление мира и добрососедства);

третий – создание в 1989 году Российского олимпийского комитета и его вхождение в МОК (цель – сохранение и развитие международных связей, утверждение идеалов гуманизма в России);

- основные цели и задачи олимпийского и физкультурно-массового движения в современной России:

а) широкое распространение физической культуры как средства всестороннего совершенствования личности человека, организации здорового образа жизни и продления творческого долголетия;

б) укрепление здоровья и развитие физических возможностей, повышение производительности труда и подготовка к защите Родины;

в) развитие дружбы и добрососедства между народами и национальностями, проживающими на территории России;

- основные принципы развития олимпийского и физкультурно-массового движения в России:

а) принцип связи физической культуры и спорта с физическим и духовным развитием личности, укреплением здоровья и продлением творческого долголетия народа;

б) принцип доступности занятий физической культурой и спортом для всех слоёв населения, удовлетворения потребностей каждого человека в физическом развитии;

в) принцип направленности физкультурного образования подрастающего поколения на подготовку к трудовой деятельности и службе в вооружённых силах России.

Реферат 4.

Ключевые положения:

- при подготовке к занятиям необходимо подбирать спортивную одежду и обувь в соответствии с условиями проведения занятий;

- при подготовке мест занятий физическими упражнениями необходимо расположить инвентарь и оборудование таким образом, чтобы они не мешали выполнению физических упражнений;

- при подготовке к занятиям физическими упражнениями необходимо уточнить план-конспект занятия и в зависимости от изменений условий, времени проведения, «текущего» самочувствия внести изменения в его содержания.

Ключевые положения:

- обязательный контроль за текущим самочувствием по внешним и внутренним признакам (раскрыть основные внешние и внутренние признаки развития утомления во время занятий физическими упражнениями: внешние – изменение цвета кожного покрова, потовыделение, нарушение координации; внутренние – появление болевых ощущений, слабости, головокружения, подташнивание);

- обязательный контроль за функциональными состояниями сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (раскрыть основные способы контроля и охарактеризовать признаки развития утомления по данным показателям: удлинённое восстановление частоты сердечных сокращений после выполнения нагрузок и превышения уровня частоты сердечных сокращений при выполнении стандартной нагрузки);

- профилактика травматизма при проведении занятий физическими упражнениями (раскрыть основные правила: обязательное проведение разминки перед занятиями; оптимальное соотношение нагрузки и отдыха; использование на занятиях инвентаря и оборудования только в рабочем состоянии).

Ключевые положения:

- преемственность между предшествующим и последующим занятиями (по задачам, по содержанию, по физической нагрузке);
- функциональное состояние организма после предшествующего занятия (чувство усталости, нарушение сна, появление болевых ощущений в мышцах и т.п.);
- условия проведения занятий (место занятия, погодные условия, наличие спортивного инвентаря и оборудования, изменения времени проведения занятия и т.п.).

Ключи для оценки контрольно-нормативных требований дифференцированного зачета (6.2).

1. Подтягивание на высокой перекладине – юноши (кол-во раз).

Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

2. Подтягивание из положения лёжа -девушки (кол-во раз).

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины – 90 см по верхнему краю. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

3. Сгибание, разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз).

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Испытание выполняется на максимальное количество раз.

4. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности. После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.