

**Методические материалы по ОД «Физическая культура»**

**для участия в конкурсе**

**«Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки»**

Направление 2. Лучшие образовательные модели реализации общеобразовательной подготовки по общеобразовательной дисциплине Физическая культура

|  |  |
| --- | --- |
| Федеральный округ | Поволжский |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна» |
| ID ФПП | 373 |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Бачерикова И.Г., missbrain@mail.ru, +79171445785, Гусева Н.А., gusevanatasha1986@gmail.com, +79171512037 |
| Специальность/профессия (в формате ХХ.00.00) | 54.01.20 |

Москва ИРПО

2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного профессионального образования

«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

**ПРОЕКТ**

**РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

**программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.20 Графический дизайнер**

**профиль обучения: технологический**

|  |  |
| --- | --- |
| Регион | Самарская область |
| Наименование ФПП | государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Самарской области «Самарский государственный колледж сервисных технологий и дизайна» |
| Наименование профессии | 54.01.20 Графический дизайнер |
| ФИО преподавателя-участника апробации, контакты (e-mail, тел.) | Бачерикова И.Г.,missbrain@mail.ru,+79171445785Гусева Н.А., gusevanatasha1986@gmail.com, +79171512037 |

ЭКСПЕРТНОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 4 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 7 |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 18 |
| 1. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ
 | 21 |

**1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОЕКТА РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**1.1. Место дисциплины в структуре образовательной программы СПО:**

Общеобразовательная дисциплина Физическая культура является обязательной частью общеобразовательного цикла образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по профессии54.01.20 Графический дизайнер.

**1.2. Цели и планируемые результаты освоения дисциплины:**

**1.2.1. Цели дисциплины**

Содержание программы общеобразовательной дисциплины Физическая культура направлено на достижение результатов ее изучения в соответствии с требованиями ФГОС СОО с учетом профессиональной направленности ФГОС СПО.

**1.2.2. Планируемые результаты освоения общеобразовательной дисциплины в соответствии с ФГОС СПО и на основе ФГОС СОО**

Особое значение дисциплина имеет при формировании и развитии ОК и ПК

|  |  |
| --- | --- |
| **Код и наименование формируемых компетенций** | **Планируемые результаты освоения дисциплины** |
| **Общие** | **Дисциплинарные** |
| **ОК 01** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- мотивация к обучению и личностному развитию;- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| **ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- мотивация к обучению и личностному развитию;- сформировать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные): осуществлять коммуникации во всех сферах жизни; владеть различными способами общения и взаимодействия;- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;- мотивация к обучению и личностному развитию;- сформировать здоровый и безопасный образ жизни, ответственно относится к своему здоровью;- потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;- способность их использования в познавательной и социальной практике, готовность к самостоятельному планированию и осуществлению учебной деятельности, организации учебного сотрудничества с педагогическими работниками и сверстниками, к участию в построении индивидуальной образовательной траектории;- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);- владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;- владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) |
| **ПК 1.3.** Формировать готовое техническое задание в соответствии с требованиями к структуре и содержанию | - мотивация к обучению и личностному развитию;- овладеть навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности | - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;- владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств |

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | **Объем в часах** |
| **Объем образовательной программы дисциплины** | **174** |
| **в т.ч.** |  |
| **Основное содержание** | **138** |
| в т. ч.: |
| теоретическое обучение | 2 |
| практическиезанятия | 136 |
| **Профессионально-ориентированное содержание (содержание прикладного модуля)** | **28** |
| в т. ч.: |  |
| практические занятия | 28 |
| **Самостоятельная работа** | **2** |
| **Промежуточная аттестация** | **6** |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала (основное и профессионально-ориентированное), лабораторные и практические занятия, прикладной модуль (при наличии)** | **Объем часов** | **Формируемые компетенции** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1** | **Физическая культуры, как часть культуры общества и человека** | **10** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Основное содержание** | **2** |  |
| **Тема 1.1**Современное состояние физической культуры и спорта | **Содержание учебного материала** | **1** |  |
| 1**.** Физическая культура как часть культуры общества и человека. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. Современное представление о физической культуре: основные понятия; основные направления развития физической культуры в обществе и их формы организации |  | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 2.Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) — программная и нормативная основа системы физического воспитания населения. Характеристика нормативных требований для обучающихся СПО |
| **Тема 1.2** Здоровье и здоровый образ жизни | **Содержание учебного материала** |
| 1. Понятие «здоровье» (физическое, психическое, социальное). Факторы, определяющие здоровье. Психосоматические заболевания. |
| 2. Понятие «здоровый образ жизни» и его составляющие: режим труда и отдыха, профилактика и устранение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, закаливание, рациональное питание |
| 3. Влияние двигательной активности на здоровье. Оздоровительное воздействие физических упражнений на организм занимающихся. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека. |
| **Тема 1.3**Современные системы и технологии укрепления и сохранения здоровья | **Содержание учебного материала** | **1** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| 1. Современное представление о современных системах и технологиях укрепления и сохранения здоровья

*(дыхательная гимнастика, антистрессовая пластическая гимнастика, йога, глазодвигательная гимнастика, стрейтчинг, суставная гимнастика; лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба, северная или скандинавская ходьба и оздоровительный бег и др.)* |  |
| 2. Особенности организации и проведения занятий в разных системах оздоровительной физической культуры и их функциональная направленность |
| **Тема 1.4**Основы методики самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья | **Содержание учебного материала** |
| 1.Формы организации самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой и их особенности; соблюдение требований безопасности и гигиенических норм и правил во время занятий физической культурой |
| 2. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности: подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Нагрузка и факторы регуляции нагрузки при проведении самостоятельных занятий физическими упражнениями |
| 3. Основные принципы построения самостоятельных занятий.  |
| 3. Самоконтроль за индивидуальными показателями физического развития, умственной и физической работоспособностью, индивидуальными показателями физической подготовленности. Дневник самоконтроля. |
| 4. Физические качества, средства их совершенствования |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **8** |  |
| **Тема 1.5** Физическая культура в режиме трудового дня | **Содержание учебного материала** | **6** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.3 |
| **Практические занятия** |  |
| 1. Зоны риска физического здоровья в профессиональной деятельности. Рациональная организация труда, факторы сохранения и укрепления здоровья, профилактика переутомления. Составление профессиограммы. Определение принадлежности выбранной профессии/специальности к группе труда. Подбор физических упражнений для проведения производственной гимнастики. |  |
| **Тема 1.6** Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** |
| **Практические занятия** |
| 1.Понятие «профессионально-прикладная физическая подготовка», задачи профессионально-прикладной физической подготовки, средства профессионально-прикладной физической подготовки |
| 2. Определение значимых физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии/специальности; определение видов физкультурно-спортивной деятельности для развития профессионально-значимых физических и психических качеств. |
| Самостоятельная работа | 2 |
| **Раздел № 2** | **Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности** | **162** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.3 |
| **Методико-практические занятия** | **22** |  |
| **\*Профессионально ориентированное содержание** | **22** |  |
| **Тема 2.1** Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.3 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 1.Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения |  |
| 2. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности |
| **Тема 2.2** Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04, ОК 08,ПК 1.3 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 3. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражненийОсвоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО» |  |
| **Тема 2.3** Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности | **Содержание учебного материала** | **2** | ОК 01, ОК 04,ПК 1.3 |
| **Практические занятия** | 2 |
| 4. Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности |  |
| **Тема 2.4.** Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.3 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 5. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |  |
| 6. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности |
| **Тема 2.5**Профессионально-прикладная физическая подготовка | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04,ОК 08,ПК 1.3 |
| **Практические занятия** | 10 |
| 7. Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания. |  |
| 8-11. Освоение комплексов упражнений для производственной гимнастики различных групп профессий (первая, вторая, третья, четвертая группы профессий) |
| **Основное содержание** | **140** |  |
| **Учебно-тренировочные занятия** | **140** |  |
| **Тема 2.6.** Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04,ОК 08 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 12-13. Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств |  |
| ***2.7. Гимнастика (практические занятия 14-21)*** | **44** |  |
| **Тема 2.7 (1)** Основная гимнастика *(обязательный вид)* | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 4 |
| 14. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.  |  |
| 15. Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах.Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки. |
| **Тема 2.7 (2)** Спортивная гимнастика | **Содержание учебного материала** | **10** |  |
| **Практические занятия** | 10 | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| 16. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на брусьях разной высоты (девушки); на параллельных брусьях (юноши) |  |
| 17. Освоение и совершенствование элементов и комбинаций на бревне (девушки); на перекладине (юноши) |
| 18. Освоение и совершенствование опорного прыжка через коня: углом с косого разбега толчком одной ногой (девушки); опорного прыжка через коня: ноги врозь (юноши) |
| Элементы и комбинации на снарядах спортивной гимнастики: |
| **Девушки** | **Юноши** |
| 1. Висы и упоры: толком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толком двух ног вис углом; сед углом равновесие на нижней жерди, упор присев на одной махом соскок.
 | 1. Висы и упоры: подъем в упор силой; вис согнувшись – вис прогнувшись сзади; подъем переворотом, сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; подъем разгибов в сед ноги врозь; стойка на плечах из седа ноги врозь; соскок махом назад. |
| 1. Бревно: вскок, седы, упоры, прыжки, разновидности передвижений, равновесия, танцевальные шаги, соскок с конца бревна
 | 2. Перекладина: висы, упоры, переходы из виса в упор и из упора в вис, размахивания, размахивания изгибами, подъем переворотом, подъем разгибом, обороты назад и вперед, соскок махом вперед (назад) |
| 1. Опорные прыжки: через коня углом с косого разбега толчком одной ногой
 | 3. Опорные прыжки: через коня ноги врозь |
| **Тема 2.7 (3)** Акробатика. | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 10 |
| 19.Освоение акробатических элементов: кувырок вперед, кувырок назад, длинный кувырок, кувырок через плечо, стойка на лопатках, мост, стойка на руках, стойка на голове и руках, переворот боком «колесо», равновесие «ласточка». |  |
| 20.Совершенствование акробатических элементов |
| 21.Освоение и совершенствование акробатической комбинации (последовательность выполнения элементов в акробатической комбинации может изменяться): |
| **Девушки** | **Юноши** |
| И.П. - О.С.: Равновесие на левой (правой) - Шагом правой кувырок вперед ноги скрестно и поворот кругом - Кувырок назад - Перекатом назад стойка на лопатках - Кувырок назад через плечо в упор, стоя на левом (правом) колене, правую (левую) назад. Встать - Переворот боком «колесо». Приставляя правую (левую) прыжок прогнувшись, И.П.  | И.П. – О.С.: Стойка на руках махом одной и толчком другой (О) - Кувырок вперед - Кувырок вперед в упор присев - Силой, стойка на голове с опорой руками (Д)-Силой опускание в упор лёжа. Толчком ног упор присев. Встать - Мах левой (правой) и переворот боком «колесо» приставляя правую (левую) полуприсед и прыжок прогнувшись, И.П. |
| **Тема 2.7 (4)** Аэробика | **Содержание учебного материала** | **4** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 4 |
| Освоение базовых, основных и модифицированных шагов аэробики, прыжков, передвижений, танцевальных движений в оздоровительной аэробике. |  |
| Выполнение упражнений аэробного характера для совершенствования функциональных систем организма (дыхательной, сердечно-сосудистой). |
| Комплексы для развития физических способностей средствами аэробики, в т.ч. с использованием новых видов оборудования и направлений аэробики (классическая, степ-аэробика, фитбол-аэробика и т. п.). |
| **Тема 2.7 (5)** Атлетическая гимнастика | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений атлетической гимнастики для рук и плечевого пояса, мышц спины и живота, мышц ног с использованием собственного веса. Выполнение упражнений со свободными весами |  |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений с использованием новых видов фитнесс оборудования. |
| Выполнение упражнений и комплексов упражнений на силовых тренажерах и кардиотренажерах. |
| **Тема 2.7 Самбо (6)** | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности при занятиях самбо. Специально-подготовительные упражнений для техники самозащиты. Освоение/совершенствование навыков самостраховки, безопасного падения, освобождения от захватов, уход с линии атаки.Силовые упражнения и единоборства в парах. Игровые ситуации и подвижные игры. |  |
| ***2.8 Спортивные игры (практические занятия 22-29)*** | **48** |  |
| **Тема 2.8 (1)** Футбол | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| 22. Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой. |  |
| 23.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника |
| 24. Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 25.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра).  |
| **Тема 2.8 (2)** Баскетбол | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Практические занятия** | 8 |
| 26-27. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча |  |
| 28.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| 29. Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8 (3)** Волейбол  | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8 (4)** Бадминтон | **Содержание учебного материала** | **8** |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях бадминтоном. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: основные стойки, классическая универсальная хватка ракетки, техника ударов, перемещения игрока, подачи, удары по волану техника передвижения игрока к сетке, в стороны, назад |  |
| Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. Подвижные игры и эстафеты с элементами бадминтона |
| **Тема 2.8 (5)** Теннис  | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия«разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный»бег; ускорения со сменой направления;«семенящий». Подача, приём подачи (свеча). |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности Разбор правил игры. Игра по упрощенным правилам. Игра по правилам |
| **Тема 2.8 (6)** Хоккей | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| Техника безопасности на занятиях хоккеем. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: скольжение на коньках, лицом вперед, спиной вперед в комбинации с клюшкой. Ведение шайбы в движении по малому кругу, вбрасывания спиной вперед. Ведение шайбы в движении по всем кругам вбрасывания лицом. Ведение шайбы в движении вбрасывания спиной вперед |  |
| Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения |
| Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности |
| **Тема 2.8** Спортивные игры, отражающие национальные, региональные или этнокультурные особенности | **Содержание учебного материала** | **8** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 8 |
| 30.Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры. Развитие физических способностей средствами игры |  |
| **Тема 2.9** Лёгкая атлетика *(практические занятия 31-4)* | **Содержание учебного материала** | **20** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 20 |
| 31. Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; |  |
| 32. Совершенствование техники спринтерского бега |
| 33-34. Совершенствование техники (кроссового бега, средние и длинные дистанции (2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши)) |
| 35. Совершенствование техники эстафетного бега (4 \*100 м, 4\*400 м; бега по прямой с различной скоростью) |
| 36. Совершенствование техники прыжка в длину с разбега |
| 37. Совершенствование техники прыжка в высоту с разбега |
| 38.Совершенствование техники метания гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши);  |
| 39-40. Развитие физических способностей средствами лёгкой атлетики Подвижные игры и эстафеты с элементами легкой атлетики. |
| **Тема 2.10** Плавание | **Содержание учебного материала** | **10** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Практические занятия** | 10 |
| 41-42. Освоение и совершенствование техники спортивных способов плавания (кроль на груди, на спине; брасс) |  |
| 43. Освоение и совершенствование техники стартов и поворотов |
| 44.Освоение прикладных способов плавания, способов транспортировки утопающего |
| 45-46. Развитие физических способностей средствами плавания. Подвижные игры и эстафеты с элементами плавания |
| **Промежуточная аттестация по дисциплине (зачёт, дифференцированный зачёт)** | ***6*** | ОК 01, ОК 04, ОК 08 |
| **Всего:** | ***174*** |  |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Для реализации программы дисциплины Физическая культура должны быть предусмотрены спортивные сооружения:**

* (универсальный) спортивный зал, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины;
* оборудованные открытые спортивные площадки, обеспечивающие достижение результатов освоения дисциплины;
* плавательный бассейн, оснащенный спортивным инвентарём и оборудованием, обеспечивающим достижение результатов освоения дисциплины.

Примерный перечень оборудования и инвентаря спортивных сооружений:

**Спортивные игры**

Щит баскетбольный игровой (комплект); щит баскетбольный тренировочный, щит баскетбольный навесной, ворота, трансформируемые для гандбола и мини-футбола(комплект), кольца баскетбольные, ворота складные для флорбола и подвижных игр (комплект), табло игровое (электронное), мяч баскетбольный №7 массовый, мяч баскетбольный №7 для соревнований, мяч баскетбольный №5 массовый, мяч футбольный №4 массовый, мяч футбольный №5 массовый, мяч футбольный №5 для соревнований, насос для накачивания мячей с иглой, жилетки игровые, сетка для хранения мячей, конус игровой.

**Гимнастика**

Стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая, комплект матов гимнастических №2, модуль гимнастический многофункциональный, мостик гимнастический подкидной, бревно гимнастическое напольное, кронштейн навесной для канатов, канат для лазания 5м. (со страховочным устройством), перекладина гимнастическая пристенная, коврик гимнастический, палка гимнастическая №3, обруч гимнастический №2, скакалка гимнастическая.

**Легкая атлетика**

Стойки для прыжков в высоту (комплект), граната для метания

Ядро для толкания

**Общефизическая подготовка**

Перекладина навесная универсальная, брусья навесные, снаряд «доска наклонная», горка атлетическая, комплект гантелей обрезиненных 90 кг, эспандер универсальный, лестница координационная (12 ступеней), комплект медболов №3.

**Самбо**

Ковер для самбо, набор поясов Самбо (красного и синего цвета)

**Лыжный спорт**

Стеллаж для хранения лыж

**Плавание**

Доска для плавания, ласты

**Подвижные игры**

Набор для подвижных игр в контейнере, сумка для подвижных игр

**Оборудование для проведения соревнований**

скамейка для степ-теста – пьедестал, весы напольные, сантиметр мерный, комплект для соревнований №1, аппаратура для музыкального сопровождения, персональный компьютер (ведение мониторингов и иных документов)

**Прочее**

Аптечка медицинская, сетка заградительная

Открытые спортивные площадки:

стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, круг для метания ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

**3.2. Информационное обеспечение реализации программы**

**3.2.1. Основные печатные издания**

1. Физическая культура (базовый уровень)», Андрюхина Т.В., Третьякова Н.В. /Под ред. Виленского М.Я. – ООО «Русское слово», 2019 г.

2. Физическая культура. 10-11 классы: учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / А.П. Матвеев. — М.: Просвещение, 2019. — 319 с.

3. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / Г.И. Погадаев. — М.: ДРОФА / Учебник, 2019. — 288 с.

4. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. организаций: базовый уровень / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 255 с. https://fk12.ru/books/fizicheskaya-kultura-10-11-klassy-lyah

5. Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

**3.2.2. Дополнительные источники** *(при необходимости)*

1. Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 493 с.

2. Бишаева, А.А., Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учебное пособие / А.А. Бишаева. — Москва: КноРус, 2021. — 299 с.

3. Бишаева, А.А., Физическая культура: учебник / А.А. Бишаева, В.В. Малков. — Москва: КноРус, 2018. — 379 с.

4. Виленский, М.Я., Физическая культура: учебник / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с.

5. Глек И.В., Чернышев П. А., ВикерчукМИ, Виноградов А.С.; под ред акцией Глека И В. Шахматы. Стратегия Общество с ограниченной ответственностью «ДРОФА»

6. Готовцев, Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура». Школьный спорт. Лапта: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 402 с.

7. Диц С.Г., Рихтер И.К., Бикмуллина А.Р. Содержание подготовки спортсменов в теннисе / С.Г. Диц, И.К. Рихтер, А.Р. Бикмуллина. – Казань: Казан. ун-т, 2020. – 70 с.

8. Кузнецов, В.С., Физическая культура: учебник / В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. — Москва: КноРус, 2021. — 256 с.

9. Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2018. — 424 с.

10. Погадаев Г.И. Физическая культура. Футбол для всех 10-11кл Учебное пособие (под ред. Акинфеева И.), (Дрофа, РоссУчебник, 2019).

11. Спортивные игры: правила, тактика, техника: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под общей редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2022. — 322 с.

12. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-метод. документы, практ. опыт, рекомендации / авт.-сост. А. В. Царик. – Москва: Спорт, 2018.

13. Федонов Р.А. Физическая культура. Учебник для СПО / Р.А. Федонов Издательство: КноРус, 2022. - 258 с.

14. Федонов, Р.А., Физическая культура: учебник / Р.А. Федонов. — Москва: Русайнс, 2021. — 256 с.

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА** **РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Контроль и оценка** результатов освоения общеобразовательной дисциплины раскрываются через дисциплинарные результаты, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций по разделам и темам содержания учебного материала.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Общая/профессиональная компетенция** | **Раздел/Тема** | **Тип оценочных мероприятий** |
| **ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности, применительно к различным контекстам | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с[[1]](#footnote-1), 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* выполнение самостоятельной работы
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* составление профессиограммы
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* тестирование (контрольная работа по теории)
* демонстрация комплекса ОРУ,
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

сдача нормативов ГТО |
| **ОК 04.** Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| **ОК 08.** Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | Р 1, Темы 1.1, 1.2, 1.3, 1.4, 1.5 П-о/с, 1.6 П-о/cР 2, Темы 2.1 - 2.5 П-о/c, 2.6, 2.7, 2.8, 2.9, 2.10 |
| ПК 1.3. Формировать готовое техническое задание в соответствии с требованиями к структуре и содержанию | Р 1, Темы 1.5, 1.6Р 2, Темы 2.1 - 2.5 | * составление словаря терминов, либо кроссворда
* защита презентации/доклада-презентации
* составление комплекса физических упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,
* заполнение дневника самоконтроля
* защита реферата
* составление кроссворда
* фронтальный опрос
* контрольное тестирование
* составление комплекса упражнений
* оценивание практической работы
* тестирование
* сдача контрольных нормативов
* сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение)

сдача нормативов ГТО |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Профессия | 54.01.20 Графический дизайнер |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия  | Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. 2.8 Спортивные игрыТема 2.8 (2) Баскетбол |
| Содержание темы  | Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча.Освоение и совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности. |
| Тип занятия | Урок совершенствования умений |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| 1. Организационный этап занятия |
| Рефлексия хорошего настроения и эмоционального настроя. | Построение. Приветствие.«Я рад видеть на своем уроке таких подтянутых, спортивных, красивых учеников!»Обращает внимание на равнение на осанку, спортивную форму. Проверяет присутствующих, выявляет отсутствующих. | Студенты встают в строй согласно инструкции преподавателя. | Личностные: имеют желание учиться, самоконтроль за внешним видом.Коммуникативные: планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками | - |
| ПроблематизацияПсихофизиологическая подготовка учащихся к усвоению содержания урока. | Сообщение задач урока.«Ребята, ответьте, пожалуйста, можно ли посредством владения навыками техники игры в баскетбол адекватно реагировать на ситуацию, в которой вы оказались?». (Игра помогает быстро реагировать на изменение ситуации).«Сколько всего человек на площадке играют в баскетбол?» (5)«Почему нет постоянных столкновений?» (Соблюдаем правила игры)«Посчитаем пульс, ребята, за 10 секунд»«Внимание «Начали!»«Умножили на 6»«У кого пуль больше 90?» | Студенты отвечают на вопросы преподавателя.Студенты измеряют пульс. | Личностные: контроль зафизиологическим состоянием организма.Регулятивные: целеполагание и планирование пути достижения целиПознавательные: анализировать, устанавливать причинные связи.Коммуникативные: общение в диалогической форме друг сдругом при выполнении задания на компьютере. | Фронтальный опрос. |
| Побуждение познавательного интереса.Побудить познавательный интерес к теме.Создать проблему. | «Сегодня у нас с Вами необычный урок.Вы побываете в роли бизнесменов. Что необходимо, чтобы открыть свое дело?»(Правильно, для это нужен начальный капитал).«У каждого из Вас уже имеется начальный капитал. Давайте узнаем, у кого сколько».«Я называю количество, Вы складываете».Те, кто пришел на урок в спортивной форме. Шаг вперед, марш! У Вас 10 игровых монет.Те, кто занимается в спортивной секции и танцами. Шаг вперед, марш! Вам еще по 10 игровых монет!У кого на этой неделе были соревнования? Шаг вперед, марш! Вам еще по 10 игровых монет!А кто пришел на урок с хорошим настроением? Шаг вперед, марш!Вам еще по 10 игровых монет!«На 1-ый, 2-ой рассчитайсь!»«Посчитайте сумму баллов и сообщите соседу слева. С этого момента у Вас личный бухгалтер и подсчет вашего игрового капитала будет вести сосед. А ваша задача его приумножить!»«А теперь улыбнулись! Сначала мне, потом друг другу, помахали дружно руками и приступим к работе!» | Студенты отвечают на вопросы преподавателя. | Личностные: учебное сотрудничество в поиске информации.Регулятивные: целеполагание и планирование пути достижения цели.Познавательные: осознанное и произвольное построение речевого высказывания, устанавливает причинные связи.Коммуникативные: умение выказываться, дополнять.Отвечают на вопросы учителя. | Фронтальный опрос. |
| Развитиепространственной ориентации и вестибулярного аппарата. | «Сейчас выполняем повороты на месте.На право!На лево!Кругом марш!А теперь закрыли глаза и выполнили тоже с закрытыми глазами.(За каждую ошибку минусуются 5 игровых монет, за работу без ошибок студент получает 10 игровых монет).Объявление баллов. «Бухгалтера, пожалуйста, объявите баллы, не забудьте при этом сложить или вычесть сумму, которая они была заработана при выполнении задания!» | Студенты выполняют повороты на месте с открытыми и закрытыми глазами; рассчитывают игровые баллы в соответствии с правилами игры. | Личностные: самоконтроль задвижением и осанкой, во время поворотов. Наблюдают задвигательной деятельностью, замечают ошибки.Коммуникативные: исправляют ошибки друг у друга. | Выполнение физических упражнений.Фронтальный опрос. |
| Установка на движение по сигналу. | «А теперь мы с вами попутешествуем по руслу реки Волга. За линией у нас берег, т.е. «мель». Стараемся не натыкаться на «мель»!И так, поплыли! Один свисток – поворот на 180 градусов, движение только вперед!Два свистка – поворот на 360 градусов.По команде «СТОП!» – остановка прыжком.Напоминает о необходимости самостоятельного подсчета игровых монет.  | Студенты выполняют физические упражнения, согласно инструкции преподавателя. | Личностные: применение ранее полученных знаний.Регулятивные: осмысление двигательной деятельности. | Выполнение физических упражнений. |
| Подготовить функциональные системы (дыхательную, сердечно-сосудистую, костно-мышечную) учащихся к работе в основной части урока. | «А теперь ходьба! Начинаем с ходьбы на месте. Налево в обход. На носках, руки вверх.Переходим на обычную ходьбу.»Подается команда: «Стоп!»на пятках, руки за голову.Переходим на обычную ходьбу.Подается команда: «Стоп!»в полуприседе.Переходим на обычную ходьбу.Подается команда: «Стоп!»Напоминает о необходимости самостоятельного подсчета игровых монет. | Студенты выполняют физические упражнения, согласно инструкции преподавателя. | Личностные: самоконтроль за осанкой.Познавательные: наблюдают за двигательной деятельностью, замечают ошибки. | Выполнение физических упражнений. |
| Бег.«В колонну друг за другом, интервал 2-3 шага, медленно бегом МАРШ!»обычный.Учитель подает сигналы.приставными шагами правым боком.приставными шагами левым боком.обычный.Учитель подает сигналы.Подается команда: «Стоп!» | Студенты выполняют физические упражнения, согласно инструкции преподавателя. | Личностные: самоконтроль завыполнением двигательныхдействий и физиологическим состоянием.Коммуникативные: наблюдают за двигательной деятельностью, замечают ошибки. | Выполнение физических упражнений. |
| Частичное восстановлениефизиологического состояния организма. | Упражнения на восстановления дыхания.«Шагом марш!»«Интервал 4 - 5 шагов»«Класс на месте стой!»«Налево!»Упражнение на восстановление дыхания.«Вдох!» - на носочки.«Выдох!» - опустились.«Подняли все руки вверх и имитируем, как падает иней с деревьев».Сначала с открытыми глазами, а потом с закрытыми.И.П. – руки вверх.– опускаем кисти рук.– опускаем предплечья.– опускаем плечи.– полуприсед.(Сообщение количество «заработанных денег»).ОРУ выполняют самостоятельно.(Сообщение количество «заработанных денег».Напоминает о необходимости самостоятельного подсчета игровых монет. | Студенты выполняют физические упражнения, согласно инструкции преподавателя. | Личностные: самоконтроль за выполнением двигательныхдействий и физиологическим состоянием.Коммуникативные: наблюдают за двигательной деятельностью, замечают ошибки. | Выполнение физических упражнений. |
| 2. Основной этап занятия |  |
| Задача 1: Совершенствование передачи мяча со сменой мест.Развитие координационных качеств, ловкости. Умение ориентироваться, приспосабливаться к жизненной ситуации. | «И так, мы размялись, а сейчас у нас передача мяча со сменой мест».«Выполняем в квадрате».«На 1-ый, 2-ой, 3-ий, 4-ый, рассчитайсь!»«Встали в квадрат первые за первыми, вторые за вторыми, третьи за третьими и четвертые номера за четвертыми»1ое упражнение.Передача мяча с последующим перемещением в сторону передачи.«И так, не забываем. Мы с вами сегодня бизнесмены. А это рынок».Показывает на квадрат.«А это (показывает наклоны ребят) магазинчики»«Это (показывает на мяч) деньги, которые нужно впустить в оборот». И ваша задача, уважаемые бизнесмены, не потерять деньги, а наоборот их заработать».«За потерянный мяч, объявляется банкрот».«Передача мяча вправо, бежим вправо и встаем сзади соседней колонны»(Пробуем выполнить задание сначала в медленном темпе, далее в полную силу)«По свистку, начали!»(Если нет ошибок + 10 игровых монет.Кто потерял мяч, объявить банкротом и объяснить, что ему нужно заново зарабатывать капитал).2ое упражнение.Передача мяча вправо с последующим перемещением прямо.«Передача вправо, бежим прямо и встаем назад в колонну напротив» (Показать задание)«По свистку, начали!»(Если нет ошибок + 10 игровых монет.Кто потерял мяч, объявить банкротом и объяснить, что ему нужно заново зарабатывать капитал).3ое упражнение.Передача мяча вправо с последующим перемещением прямо (усложненное)«Молодцы ребята, вы на славу потрудились. Рынок растет. Магазинов все больше и больше. Народу вас посещают все больше и больше» Перестроение в 8 колон.«В каждой колонне на 1-ый, 2-ой рассчитайсь!»«Вторые номера два приставных шага вправо марш!» Подводящее упражнение.«На рынке обычно народу много и мы с вами поучимся пробираться из магазина в магазин сквозь толпу»«По моему сигналу колонны меняются местами, с той, которая напротив».«Внимание! Сначала быстрым шагом» (Начинаем по свистку)«То же бегом» (Два свистка)(Если нет ошибок + 10 игровых монет).«Внимание, будьте внимательны передача мяча вправо, а бежим прямо!» Показывает на команду, которая стоит напротив команды.Сначала у нас в обороте 1 денежная единица. (Показать)«Приготовились!» (Подается сигнал)Упражнение выполняется с одним мячом«Стоп!»«Молодцы!!!» (Всем + 10 игровых монет)«В оборот запускаются сразу 2 денежные единицы»«Приготовились!» (Подается сигнал)Упражнение выполняется с двумя мячами.«А какие мы знаем ещё кроме рубля денежные единицы?» (Доллар, Евро).«Молодцы!!!» Всем + 10 игровых монет«В оборот запускаются 3 денежные единицы»«Приготовились!» (Подается сигнал)Упражнение выполняется с тремя мячами.«Молодцы!!!» Всем + 10 игровых монет«Всем, у кого в данный момент мяч в руках, относим на место»«Класс разойдись! В одну шеренгу становись!»Задача 2. Совершенствование ведения мяча без контроля зрения.Класс, на 1-ый, 2-ой, 3-ий, 4-ый, рассчитайсь!»«Внимание на планете Земля проводится чемпионат по баскетбольным шашкам!»Встречаются команды №1 (бежит на указанное учителем место) и №2 (бежит на указанное учителем место)А также команды №3 (бежит на указанное учителем место) и №4 (бежит на указанное учителем место)Объяснение игры.«Каждый участник в порядке очереди выполняет ведение мяча бегом до стола с шашками, выполняет ход одной рукой по правилам шашек, при этом не переставая вести мяч без ошибок (двойное ведение, пронос мяча, потеря мяча и т.д.). После того, как сделан ход, бежит в сторону фишки, обводим ее. Бежит в сторону команды передает пас и ждет своей очереди» Играем до 5 срубленных фишек.«Внимание!» (Подается сигнал)(Выигравшая команды получают + 10игровых монет, проигравшая + 5 игровых монет. Напомнить «бухгалтерам», что бы деньгам вели счет). | Студенты выполняют физические упражнения, согласно инструкции преподавателя. | Личностные: формирование осознанной адекватной и критичной оценки в учебной деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действияодноклассников.Регулятивные: планирует, представляет и выполняетупражнение, заданное учителем.Познавательные: устанавливают причинно-следственные связи.Понимание смысла упражнений. Приобретение опыта самостоятельного поиска преодоления препятствий.Общеучебные – извлекают необходимую информацию из рассказа учителя, из собственного опыта.логические – осуществляют поиск необходимой информации.Коммуникативные: ведут постоянное общение, подсказывают, исправляютошибки. Умение контролировать, корректировать и оценивать свои действия и действия партнеров, включая умение взаимодействовать.Развитие навыков взаимодействия с партнерами, выполнять различные социальные роли во время «чрезвычайных ситуаций»Умение контролировать, корректировать, исправлять ошибки и оценивать действия партнеров, включая умение взаимодействовать.Умение быстро ориентироваться в пространствеЛичностные: работа в команде, переживает за члена своей команды.Регулятивные: планирует, представляет и выполняетупражнение, заданное учителем.Познавательные:формулирование цели, понимание сути двигательного действия, сравнение. Устанавливают причинно-следственные связи.Понимание смысла упражнений. Приобретение опыта самостоятельного поиска преодоления препятствий.Коммуникативные: высказывает как правильно выполнитьдействие. Умение контролировать, корректировать и оценивать свои действия и действия партнеров.Развитие навыков взаимодействия с партнерами, выполнять различные социальные роли вовремя «чрезвычайных ситуаций» | Выполнение физических упражнений. |
| 3. Заключительный этап занятия |
| Игра на внимание «Поехали!»Решение проблемы, рефлексиядеятельности. Развитие внимательности. | По команде учителя: «Поехали!» учащиеся начинают ладонями стучать по коленям. Называя какую-нибудь часть тела, учащиеся тут же должны показывать на нее. Учитель путает детей, называя одну часть тела, а показывая на другую.Подсчитать пульс за 10 сек.(Кто ошибся +5 игровых монет, у кого ни одной ошибки +10 игровых монет).«Сложили ваши денежки, сообщили соседям!»Рефлексия.«Как Вы думаете, Вы свою задачу выполнили?»«Какие сделанные на сегодняшнем уроке упражнения можно связать с жизненной ситуацией?Задаются подводящие вопросы.«Вот так и в жизни, сделал ошибку бизнесмен, заключил не правильную сделку – потерял часть капитала или банкрот».«Кто больше работает, тот больше и получает».«А еще что можно добавить?»«Кто не соблюдает определённые правила и технику безопасности, тот больше подвержен опасности, травматизму и т.д.» | Студенты выполняют физические упражнения, согласно инструкции преподавателя.Студенты измеряют пульс.Студенты подсчитывают количество игровых монет.Студенты отвечают на вопросы преподавателя. |  | Выполнение физических упражнений.Фронтальный опрос. |
| Подведение итогов урока. | «Мне было очень приятно и интересно работать с вами, понравилась ваша сознательность и активность. Я уверен, что полученные знания и умения вы будете применять в жизни и не подведёте себя в самый важный и ответственный момент».«Тот, у кого капитал стал больше вашего начального, шаг вперед марш!»«Оценка за урок «5», остальным «4»».«Равняйсь!»«Смирно!»«Спасибо за урок!»«До свидания!» | Студенты слушают преподавателя и делятся впечатлениями от занятия. | Личностные: контроль зафизиологическим состоянием организма. Определение собственных ощущений при освоении учебной задачи на уроке. Осознание нужности.Регулятивные: осознание того, что без правил жизнь становится сложнее и опаснее.Коммуникативные: развитие умение выразить свою мысль по поводу пройденного материала на уроке. Обеспечивает компетентность и учет позициидругих людей | - |
| 4. Задания для самостоятельного выполнения  | Домашнее задание: прогулки на лыжах, подвижные игры на улице. | Студенты фиксируют задание. | - | - |

**ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА № 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Дисциплина | Физическая культура |
| Профессия | 54.01.20 Графический дизайнер |

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия  | Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности. 2.8 Спортивные игрыТема 2.8 (1) Футбол. |
| Содержание темы  | Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.Правила игры и методика судейства. Техника нападения. Действия игрока без мяча: освобождение от опеки противника.Освоение/совершенствование приёмов тактики защиты и нападения.Выполнение технико-тактических приёмов в игровой деятельности (учебная игра). |
| Тип занятия | Комбинированный урок |
| Формы организации учебной деятельности | Фронтальная, поточная, групповая, индивидуальная. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапы занятия** | **Деятельность****преподавателя** | **Деятельность****студентов** | **Планируемые образовательные результаты** | **Типы оценочных мероприятий** |
| **1. Организационный этап занятия** |
| Постановка цели и задач урока. Мотивация учебной деятельности студентов. | 1.Создаёт условия для возникновения внутренних потребностей включения в деятельность. 2.Активизирует требования к студенту со стороны учебной деятельности. | 1.Построение в шеренгу. 2.Выполнение команд учителя: «Становись!», «Равняйсь!», «Смирно!». 3.Приветствие учителя. | Самоопределение к деятельности.Целеполагание.Планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками. | Выполнение физических упражнений. |
| 1.Преподаватель проводит вводную беседу для определения темы и задач урока:- вспомнить варианты ударов по мячу.- Назвать основные приемы игры в футбол.2.Преподаватель рассказывает какими знаниями необходимо владеть для игры в футбол.3.Преподаватель объясняет правила соблюдения техники безопасности, порядка и дисциплины при работе с футбольными мячами.4.Преподаватель проверяет выполнение домашнего задания. | 1.Формулируют конкретную цель будущих учебных действий, предлагают и согласовывают тему урока. 2.Осуществляют постановку проблемной задачи.3.Отвечают на вопросы, предлагают варианты ответа.Варианты ударов:- внутренней стороной стопы;- внутренней частью подъема;- носком;- средней частью лба;- боковой частью лба.4.Отвечают на вопросы по домашнему заданию: Комбинации из освоенных элементов техники передвижения: бег, прыжки, остановки, повороты. | Самоопределение.Мыслительные операции.Самостоятельное выделение и Формирование цели.Поиск и выделение необходимой информации. | Фронтальный опрос.Выполнение физических упражнений. |
| **2. Основной этап занятия** |  |
| Актуализация знаний. | 1. Активизирует все мыслительные операции, познавательные процессы (внимание, речь, память, мышление) и предоставляет задания на применение нового знания.2. Нацеливание учащихся на добросовестное выполнение всех предложенных упражнений, проявления трудолюбия, старания и волевых качеств.3. Преподаватель выступает в роли организатора: даёт команду учащимся на ходьбу в движении, в колонне по одному, показывает и ведет счет, нацеливает учащихся на добросовестное выполнение ОРУ с целью подготовки организма к основной работе. 4.Проводит пульсометрию перед началом разминки, после беговой части и ОРУ. | 1.Воспроизводят и фиксируют знания, умения и навыки достаточные для построения нового способа действий.2.Готовятся выполнить задания, предложенные учителем, запланированные для изучения на данном уроке.3.Учащиеся в колонне по одному в движении выполняют упражнения в ходьбе, беге, ОРУ на месте. 4.Замеряют ЧСС по команде учителя. | Мыслительные операции (анализ, сравнение).Извлечение необходимой информации из текста.Выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью.Аргументирование своего мнения и позиции в коммуникации. Выражение своих мыслей с достаточной полнотой и точностью. | Выполнение физических упражнений. |
| Первичное усвоение новых знаний. | Преподаватель выступает в роли организатора: показывает предложенные упражнения, напоминает о технике безопасности и правилах поведения в спортивном зале.  | Делятся на 3 группы и слушают задания, предложенные преподавателем:1 станция – варианты ударов ногой по неподвижному мячу.2 станция – ведение мяча змейкой.3 станция – удар по мячу головой. | Мыслительные операции (анализ, сравнение). | Выполнение физических упражнений. |
| Первичная проверка понимания. | Организует выполнение заданий, в которых новый способ действий связан с ранее изученными. | Выполняют предложенные учителем задания. | Осознанное и произвольное выполнение. |  |
| Первичное закрепление. | Преподаватель предлагает игру на внимание «Класс смирно!» | Играют в предложенную учителем игру. | Контроль своей деятельности.Взаимодействие со сверстниками и с учителем. | Выполнение физических упражнений. |
| Контроль усвоения, обсуждение допущенных ошибок и их коррекция. | Организует опрос по раннее сформированным знаниям. | Выявляют и фиксируют границы применимости новых знаний.  | Оценка собственной деятельности.Постановка ответов. | Фронтальный опрос. |
| **3. Заключительный этап занятия** |
| Подведение итогов урока.Рефлексия. | 1.Организует рефлексию (по вопросам) и самооценку собственной учебной деятельности. Какова была цель урока? Достиг ли урок цели? Что нового узнали?2. Завершает урок. | 1.Соотносят цель и результат учебной деятельности.2.Фиксируют степень соответствия.3.Намечают цели дальнейшей деятельности.4.Организованно выходят из спортивного зала. | Рефлексия способов и условий действий.Контроль и оценка способов своей деятельности.Самооценка на основе критерий успешности.Планирование успешного сотрудничества. | Фронтальный опрос.Беседа. |
| **4. Задания для самостоятельного выполнения** | Чтение и анализ материала из учебника по физической культуре: стр. 83.(Физическая культура.10-11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений / В.И. Лях, А.А. Зданевич; под общ. ред. В.И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2011) | Фиксируют задание для самостоятельного выполнения. | - | - |

**Текущий контроль № 1**

Текущий контроль выполняется в форме стандартизированного тестирования для проверки уровня освоения знаний.

**Оценочный материал**

**ТЕСТ**

**1 вариант**

1. Кто придумал игру в баскетбол?

2. Что означаете слово «баскетбол»?

3. Когда баскетбол появился в России?

4. Когда была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА)?

5. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?

6. Когда были разработаны первые правила проведения соревнований по баскетболу?

7. Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?

 8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?

9. С какого времени баскетбол входит в олимпийскую программу?

10. Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?

11. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

12. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

13. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

14. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

15. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?

16. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

17. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?

18. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

19. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?

20. Что такое фол в баскетболе?

**2 вариант**

1. Какие способы нападения применяют в баскетболе?

2. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?

3. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты — технику защиты или технику нападения?

4. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

5. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

6. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

7. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

8. Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?

9. Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

10. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

11. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?

12. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

13. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

14. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

15. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

16. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

17. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

18. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

19. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

20. Что такое многократный фол в баскетболе?

**Эталон ответа к тестовым заданиям**

1 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Эту игру предложил преподаватель тренерской школы в г. Спрингфилде (штат Массачусетс, США) Джеймс Нейсмит в 1891 г. |
| 2 | В переводе с английского: backet — корзина; ball — шар, мяч, клубок. |
| 3 | В 1906 г. в Санкт-Петербурге в спортивном обществе «Маяк» были созданы две баскетбольные команды, а в 1909 г. состоялись первые соревнования по баскетболу, организованные этим обществом. |
| 4 | В 1932 г. |
| 5 | В 1947 г. |
| 6 | Первые правила были созданы в 1892 г., они содержали всего 13 пунктов. |
| 7 | На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали. |
| 8 | В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене. |
| 9 | С 1936 г. |
| 10 | Мужская и женская сборные нашей страны в общей сложности 8 раз становились чемпионами мира по баскетболу. |
| 11 | Технику нападения и технику защиты. |
| 12 | Технику передвижений и технику отбора мяча. |
| 13 | Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча. |
| 14 | Ловля мяча двумя руками. |
| 15 | Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям). |
| 16 | Передача мяча двумя руками от груди. |
| 17 | Передача одной рукой «крюком». |
| 18 | Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. |
| 19 | Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками. |
| 20 | Совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные. |

2 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение. |
| 2 | Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии. |
| 3 | Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника. |
| 4 | Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно. |
| 5 | Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2—3 м от нее. |
| 6 | Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча. |
| 7 | Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки. |
| 8 | Во время игры. |
| 9 | Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки. |
| 10 | Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации. |
| 11 | Пять человек. |
| 12 | Игра состоит из четырех периодов, по 10 мин каждый, с перерывами: 2 мин после первого периода, 15 мин после второго и 2 мин после третьего. |
| 13 | Нет, это запрещено правилами соревнований. |
| 14 | Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 с; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований. |
| 15 | «Живой мяч» — судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» — мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры). |
| 16 | Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируют как ошибку игрока. |
| 17 | Ширина площадки 15 м, длина — 28 м. |
| 18 | На высоте 3,05 м от пола. |
| 19 | Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции. |
| 20 | Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды. |

**Оценочная шкала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Набрано баллов** | **9 баллов и менее****(50 % и менее)** | **10-14 баллов****(50-75 %)** | **15-17 баллов****(75-90 %)** | **18-20 баллов****(90-100 %)** |
| **Оценка** | «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |

**Текущий контроль № 2**

Текущий контроль выполняется в форме стандартизированного тестирования для проверки уровня освоения знаний.

**Оценочный материал**

**ТЕСТ**

**1 вариант**

1. Что означает слово волейбол?

2. Кто считается создателем игры волейбол?

3. Какая страна считается родиной волейбола?

4. С чего начинается игра в волейболе?

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

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

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

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

10. Каков вес волейбольного мяча?

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

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

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

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

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

**2 вариант**

1. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

2. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

3. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

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

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

6. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

7. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

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

9. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

10. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

11. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

12. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

13. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

14. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

15. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

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

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

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

19. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

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

**Эталон ответа к тестовым заданиям**

1 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Удар с лёту и мяч |
| 2 | Уильям Дж. Морган |
| 3 | США |
| 4 | С подачи |
| 5 | Любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока) |
| 6 | 9 × 18 м |
| 7 | Игра ногой |
| 8 | 12,5 м |
| 9 | 3 м |
| 10 | 260 – 280 г |
| 11 | 12 |
| 12 | 24 |
| 13 | Игра без номеров |
| 14 | 5 |
| 15 | 4:0 |
| 16 | 25 |
| 17 | 15 |
| 18 | 6 |
| 19 | 2, 3, 4 |
| 20 | 1 |

2 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | 6 |
| 2 | Последовательное касание одним действием при выполнении первого удара |
| 3 | Удар при поддержке |
| 4 | Засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч |
| 5 | 8 |
| 6 | Блокирование подачи соперника |
| 7 | 2 |
| 8 | Либеро |
| 9 | 2:2 |
| 10 | Выходить на замену неограниченное количество раз |
| 11 | Жёлтая и красная карточки раздельно |
| 12 | Удаление |
| 13 | 5 |
| 14 | Скрестить руки на груди |
| 15 | Четыре удара по мячу |
| 16 | Конец партии или матча |
| 17 | Мяч «в площадке» |
| 18 | Подача переходит сопернику, и соперник получает очко |
| 19 | 0:3 и 0:25 |
| 20 | Сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче |

**Оценочная шкала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Набрано баллов** | **9 баллов и менее****(50 % и менее)** | **10-14 баллов****(50-75 %)** | **15-17 баллов****(75-90 %)** | **18-20 баллов****(90-100 %)** |
| **Оценка** | Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |

**Текущий контроль № 3**

Текущий контроль выполняется в форме стандартизированного тестирования для проверки уровня освоения знаний.

**ТЕСТ**

**1 вариант**

1. Что называют атлетической гимнастикой?

2. Что означает слово «гимнастика»?

3. Что такое утренняя гимнастика?

4. Какая лечебная гимнастика назначается при переломах?

5. Что относят к формам проведения лечебной гимнастики?

6. Что относят к спортивным видам гимнастики?

7. В чем заключается основная цель утренней гимнастики?

8. Какое физическое качество развивает гимнастика?

9. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика?

10. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика?

11. Какие разделы имеет лечебная гимнастика?

12. В какой стране зародилась гимнастика?

13. Что называют стретчингом?

14. Какие виды упражнений относятся к акробатике?

15. Сформулируйте определение слова «акробатика».

16. Как называется вид бега, развивающий общую выносливость организма?

17. Какую систему организма тренирует бег?

18. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег?

19. Какой тест позволяет определить силу человека?

20. Что называют акробатической комбинацией?

**2 вариант**

1. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека?

2. Как называется способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно?

3. Какие упражнениям относят к упражнениям на равновесие?

4. На какую функцию акробатические упражнения влияют в первую очередь?

5. Что такое челночный бег?

6. Что такое челночный атлетическая гимнастика?

7. Какова основная задача стретчинга?

8. Что является средствами гимнастики?

9. Каковы основные требования к гимнастическим терминам?

10. Что принято называть состоянием устойчивого положения тела в пространстве?

11. Какова классификация видов гимнастики?

12. Как называют положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры?

13. К какому виду гимнастики относят кувырки?

14. Что такое вис?

15. Как называют сочетание нескольких видов акробатических элементов?

16. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

17. Что относят к спортивным видам гимнастики?

18. Как называется движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней?

19. Как называется положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении?

20. Как называется вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?

**Эталон ответа к тестовым заданиям**

1 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости |
| 2 | Совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных |
| 3 | Ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма |
| 4 | Укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений |
| 5 | Плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе |
| 6 | Акробатическая  |
| 7 | Поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости |
| 8 | Сила  |
| 9 | Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте |
| 10 | Комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса |
| 11 | Вводный, основной, заключительный |
| 12 | Древняя Греция |
| 13 | Специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц |
| 14 | Динамические и статические |
| 15 | Разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость |
| 16 | Равномерный непрерывный бег |
| 17 | Дыхательная система |
| 18 | Скоростные качества |
| 19 | Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа |
| 20 | Последовательное выполнение акробатических упражнений |

2 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Наклоны в положении сидя |
| 2 | Мышечная память |
| 3 | Выполнение стоек |
| 4 | Вестибулярный аппарат |
| 5 | Бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления |
| 6 | Комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья |
| 7 | Расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки |
| 8 | Упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы |
| 9 | Доступность, четкость, краткость |
| 10 | Равновесие  |
| 11 | Оздоровительные, развивающие, спортивные |
| 12 | Опора  |
| 13 | Акробатика  |
| 14 | Положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч |
| 15 | Комбинация  |
| 16 | Опора о мат |
| 17 | Спортивная, атлетическая, художественная |
| 18 | Поворот |
| 19 | Присед |
| 20 | Кувырок |

**Оценочная шкала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Набрано баллов** | **9 баллов и менее****(50 % и менее)** | **10-14 баллов****(50-75 %)** | **15-17 баллов****(75-90 %)** | **18-20 баллов****(90-100 %)** |
| **Оценка** | «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |

**Рубежный контроль № 1**

Рубежный контроль выполняется в форме стандартизированного тестирования для проверки уровня освоения знаний

**Оценочный материал**

**ТЕСТ**

**1 вариант**

1. Кто придумал игру в баскетбол?

2. Что означаете слово «баскетбол»?

3. Когда баскетбол появился в России?

4. Когда была создана Международная федерация баскетбола (ФИБА)?

5. В каком году федерация баскетбола нашей страны была принята в Международную федерацию баскетбола?

6. Когда были разработаны первые правила проведения соревнований по баскетболу?

7. Когда в программу олимпийских соревнований был включен женский баскетбол?

 8. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты, забросив победный мяч, обыграли команду США всего за три секунды до окончания финального матча?

9. С какого времени баскетбол входит в олимпийскую программу?

10. Сколько раз сборные команды нашей страны становились чемпионами мира по баскетболу?

11. Какие основные разделы выделяют в технике игры в баскетбол?

12. Какие составляющие включает в себя техника защиты в баскетболе?

13. Какие действия включает в себя техника нападения в баскетболе?

14. Какой из способов ловли мяча в баскетболе является наиболее простым и надежным?

15. Какие фазы выделяют в технике ловли баскетбольного мяча?

16. Какой способ передачи мяча в баскетболе является основным, позволяющим быстро и точно направить мяч партнеру на близкое или среднее расстояние?

17. Какая передача мяча наиболее эффективна, когда баскетболисту необходимо послать мяч партнеру на среднюю или дальнюю дистанцию через поднятые руки плотно опекающего соперника?

18. Какие броски применяют баскетболисты при атаке кольца с дальней дистанции?

19. Какое действие должен совершить игрок атакующей команды, если он находится рядом со щитом в момент, когда мяч отскакивает от щита после неудачного броска или пролетает вблизи корзины?

20. Что такое фол в баскетболе?

21. Какое решение принимает футбольный арбитр, если игрок, пробивающий пенальти, нарушает правила при выполнении удара и забивает гол?

22. Какое решение принимает футбольный арбитр, если при выполнении пенальти правила нарушает вратарь обороняющейся команды, но гол был забит?

23. Какое решение принимает футбольный арбитр, если партнёр игрока, пробивающего пенальти, до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу и гол был забит?

24. Какое решение принимает футбольный арбитр, если вратарь отбил мяч за пределы поля, а его партнёр до удара входит в штрафную площадь или пересекает линию-дугу?

25. Какое решение принимает футбольный арбитр, если после начального удара мяч попадает в ворота?

26. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после удара от ворот попадает в ворота?

27. Засчитывается ли в футболе гол, если мяч после углового удара попадает в ворота?

28. Что должен назначить футбольный арбитр, если игрок, выполняющий штрафной (свободный, угловой, удар от ворот) повторно коснётся мяча?

29. Из скольких ударов от каждой команды состоит серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе?

30. Из скольких ударов от каждой команды состоят повторные серия «послематчевых пенальти» для определения победителя в футболе, если первая серия закончилась ничьей?

**2 вариант**

1. Какие способы нападения применяют в баскетболе?

2. Как может осуществляться стремительное нападение в баскетболе?

3. Что раньше изучают и осваивают начинающие баскетболисты — технику защиты или технику нападения?

4. Каким простым упражнением можно проверить умение правильно держать баскетбольный мяч?

5. Какие упражнения наиболее эффективны для одновременного освоения техники ловли и передачи мяча?

6. Чего должен добиваться баскетболист, совершенствуя технику ведения мяча и умение ориентироваться во время игры?

7. Как следует заканчивать движение руки при броске одной рукой от плеча?

8. Где может баскетболист эффективно закрепить освоенное на тренировках техническое действие?

9. Какие требования должны быть выполнены для успешного освоения технических приемов игры в баскетбол?

10. Назовите наиболее важные тактические задачи, которые необходимо решать во время игры в баскетбол.

11. Сколько человек в составе команды должно быть на площадке во время игры в баскетбол?

12. Сколько времени продолжается игра в баскетбол?

13. Можно ли начинать игру в баскетбол, если на площадке в одной из команд нет пяти игроков?

14. Что такое «правило 24 секунд» в баскетболе?

15. В каких случаях в баскетболе применяют термины «живой мяч» и «мертвый мяч»?

16. Разъясните баскетбольный термин «двойное ведение мяча».

17. Какие размеры имеет площадка для игры в баскетбол?

18. На какой высоте от пола находится верхний край баскетбольной корзины?

19. Где на игровой площадке размещается «трехсекундная зона»?

20. Что такое многократный фол в баскетболе?

21. С какой точки выполняются свободные и штрафные удары, назначенные в пределах площади ворот, в пользу обороняющейся команды?

22. Что означает жест футбольного судьи – поднятая вверх одна рука?

23. Что означает предъявленная футбольным арбитром жёлтая карточка?

24. Что означает предъявленная футбольным арбитром красная карточка?

25. Кто из игроков, находящихся на поле, имеет право выполнять пенальти во время футбольного матча?

26. Если футбольный вратарь получил травму, а команда использовала все замены, кому разрешается выполнять обязанности голкипера?

27. Какой диаметр центрального круга?

28. Если мяч отскакивает в поле от углового флажка, то какое решение должен принять футбольный арбитр?

29. В каком месте заменённый игрок должен покинуть футбольное поле?

30. Необходимо ли назначать «спорный мяч», если мяч попал в главного арбитра?

**Эталон ответа к тестовым заданиям**

1 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Эту игру предложил преподаватель тренерской школы в г. Спрингфилде (штат Массачусетс, США) Джеймс Нейсмит в 1891 г. |
| 2 | В переводе с английского: backet — корзина; ball — шар, мяч, клубок. |
| 3 | В 1906 г. в Санкт-Петербурге в спортивном обществе «Маяк» были созданы две баскетбольные команды, а в 1909 г. состоялись первые соревнования по баскетболу, организованные этим обществом. |
| 4 | В 1932 г. |
| 5 | В 1947 г. |
| 6 | Первые правила были созданы в 1892 г., они содержали всего 13 пунктов. |
| 7 | На Олимпийских играх в Монреале (Канада) в 1976 г. наша женская команда на этих соревнованиях завоевала золотые медали. |
| 8 | В 1972 г. на Олимпиаде в Мюнхене. |
| 9 | С 1936 г. |
| 10 | Мужская и женская сборные нашей страны в общей сложности 8 раз становились чемпионами мира по баскетболу. |
| 11 | Технику нападения и технику защиты. |
| 12 | Технику передвижений и технику отбора мяча. |
| 13 | Ходьбу, бег, прыжки, остановки, повороты, ловлю мяча, передачу мяча, ведение мяча, броски мяча. |
| 14 | Ловля мяча двумя руками. |
| 15 | Подготовительную (действия игрока во время приближения мяча к нему), основную (действия во время соприкосновения игрока с мячом), заключительную (завершающие действия с мячом и подготовка игрока к последующим действиям). |
| 16 | Передача мяча двумя руками от груди. |
| 17 | Передача одной рукой «крюком». |
| 18 | Броски двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сверху в прыжке. |
| 19 | Игрок должен выполнить добивание мяча в кольцо в прыжке одной или двумя руками. |
| 20 | Совершение ошибки игроком, нарушение правил игры. Фолы бывают персональные, неспортивные, многократные, дисквалифицирующие, технические, обоюдные, командные. |
| 21 | Гол не засчитывает и назначает повторное выполнение пенальти. |
| 22 | Гол засчитывает и назначает начальный удар в пользу обороняющейся команды. |
| 23 | Не засчитывает гол и назначает повтор пенальти. |
| 24 | Назначает повтор пенальти. |
| 25 | Засчитывает гол, при попадании мяча только в чужие ворота. |
| 26 | Засчитывается только в чужие ворота. |
| 27 | Засчитывается только в чужие ворота. |
| 28 | Назначить свободный удар в пользу обороняющейся команды с места повторного касания. |
| 29 | 5 |
| 30 | 1 |

2 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Стремительное нападение (быстрый прорыв) и позиционное нападение. |
| 2 | Длинной передачей к щиту соперника; через центр поля (с ведением или без ведения мяча); вдоль боковой линии. |
| 3 | Первоначально они осваивают технику нападения, так как в этом случае спортсмены лучше понимают, как эффективнее действовать в защите во время атаки соперника. |
| 4 | Взяв мяч, поднять его вверх, быстро опустить до уровня колен, затем быстро поднять его вправо, перенести влево, сделать круги в разные стороны; если мяч надежно контролируется игроком во всех этих положениях, то баскетболист держит мяч правильно. |
| 5 | Передачи мяча в парах; броски и ловля мяча от стенки на расстоянии 2—3 м от нее. |
| 6 | Важно уметь вести мяч без зрительного контроля за счет периферического зрения и мышечного ощущения мяча. |
| 7 | Хлестообразным завершающим движением кисти бросающей руки. |
| 8 | Во время игры. |
| 9 | Твердо освоить исходное положение для выполнения любого действия; хорошо знать, как действовать в той или иной ситуации; уметь выполнять необходимые движения с нужной амплитудой и в требуемом темпе; стабильно сохранять точную структуру основ техники, умело сочетая ее различные элементы; постоянно совершенствовать свои технические навыки. |
| 10 | Успешное применение ранее изученных и освоенных технических приемов во взаимодействии с игроками команды в зависимости от игровой обстановки; умение быстро находить и создавать выгодные для своей команды игровые ситуации. |
| 11 | Пять человек. |
| 12 | Игра состоит из четырех периодов, по 10 мин каждый, с перерывами: 2 мин после первого периода, 15 мин после второго и 2 мин после третьего. |
| 13 | Нет, это запрещено правилами соревнований. |
| 14 | Если команда получает контроль над «живым мячом» на площадке, то попытка броска по корзине соперника должна быть произведена в течение 24 с; нарушение этого правила фиксируется звуковым сигналом и квалифицируется как нарушение правил соревнований. |
| 15 | «Живой мяч» — судья готов к розыгрышу спорного броска, готов передать мяч игроку для штрафного броска; мяч находится в руках игрока, готового к его вбрасыванию из-за пределов игровой площадки; «мертвый мяч» — мяч вышел из игры (заброшен в кольцо, не введен в игру соперником, находится в руках судьи перед спорным или штрафным броском, после любого сигнала судьи на остановку игры). |
| 16 | Возобновление ведения мяча после задержки его рукой или касания мяча двумя руками одновременно во время ведения; эти действия квалифицируют как ошибку игрока. |
| 17 | Ширина площадки 15 м, длина — 28 м. |
| 18 | На высоте 3,05 м от пола. |
| 19 | Часть площади штрафного броска, имеющая форму трапеции. |
| 20 | Ошибки, совершенные одновременно двумя и более игроками одной команды. |
| 21 | С любой точки площади ворот. |
| 22 | Свободный удар. |
| 23 | Предупреждение. |
| 24 | Удаление. |
| 25 | Любой игрок. |
| 26 | Любому игроку на поле. |
| 27 | 18,3 м. |
| 28 | Ничего не предпринимать (игра продолжается). |
| 29 | За боковую линию в точку, ближайшую к месту нахождения заменённого футболиста. |
| 30 | Необходимо, если это попадание повлияло на ход матча. |

**Оценочная шкала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Набрано баллов** | **14 баллов и менее****(50 % и менее)** | **15-21 баллов****(50-75 %)** | **22-26 баллов****(75-90 %)** | **27-30 баллов****(90-100 %)** |
| **Оценка** | «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |

**Рубежный контроль № 2**

Рубежный контроль выполняется в форме стандартизированного тестирования для проверки уровня освоения знаний.

**Оценочный материал**

**ТЕСТ**

**1 вариант**

1. Что означает слово волейбол?

2. Кто считается создателем игры волейбол?

3. Какая страна считается родиной волейбола?

4. С чего начинается игра в волейболе?

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

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

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

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

10. Каков вес волейбольного мяча?

11. Какое максимальное количество игроков разрешено заявлять за волейбольную команду на одну игру?

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

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

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

16. Сколько очков для победы в 1-4 волейбольных партиях должна набрать одна команда, при условии, что, отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

17. Сколько очков для победы в 5-й волейбольной партии должна набрать одна команда, при условии, что отрыв от соперника составляет не менее 2 очков?

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

19. Какие номера позиций имеют игроки вдоль сетки (передней линии)?

20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

21. Что называют атлетической гимнастикой?

22. Что означает слово «гимнастика»?

23. Что такое утренняя гимнастика?

24. Какая лечебная гимнастика назначается при переломах?

25. Что относят к формам проведения лечебной гимнастики?

26. Что относят к спортивным видам гимнастики?

27. В чем заключается основная цель утренней гимнастики?

28. Какое физическое качество развивает гимнастика?

29. Что подразумевают под понятием ритмическая гимнастика?

30. Чему способствует гигиеническая утренняя гимнастика?

31. Какие разделы имеет лечебная гимнастика?

32. В какой стране зародилась гимнастика?

33. Что называют стретчингом?

34. Какие виды упражнений относятся к акробатике?

35. Сформулируйте определение слова «акробатика».

36. Как называется вид бега, развивающий общую выносливость организма?

37. Какую систему организма тренирует бег?

38. Какие физические качества проверяют с помощью теста челночный бег?

39. Какой тест позволяет определить силу человека?

40. Что называют акробатической комбинацией?

**2 вариант**

1. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

2. В каких из перечисленных случаев в волейболе несколько касаний к мячу считаются за одно касание?

3. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

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

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

6. Что из перечисленного запрещается в волейболе?

7. На сколько тайм-аутов имеет право одна команда во время одной партии в волейболе?

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

9. Одна из команд набрала 8 очков, и арбитр произвёл смену площадок. Какой счёт волейбольных партий был в это время?

10. Что из перечисленного не запрещается либеро в волейболе?

11. Какого карточного обозначения санкции в волейболе не предусмотрено?

12. Какую санкцию в волейболе предусматривает предъявление красной карточки?

13. Из какого минимального количества арбитров состоит волейбольная судейская бригада?

14. Как сигнализирует волейбольный линейный судья невозможность принять решение?

15. Что означают поднятые 4 разведённых пальца одной руки волейбольного первого судьи?

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

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

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

19. Какой счёт фиксируется в волейбольном матче и в каждой партии, если одна из команд считается «не явившейся»?

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

21. Какой тест позволяет точно определить уровень гибкости человека?

22. Как называется способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно?

23. Какие упражнениям относят к упражнениям на равновесие?

24. На какую функцию акробатические упражнения влияют в первую очередь?

25. Что такое челночный бег?

26. Что такое челночный атлетическая гимнастика?

27. Какова основная задача стретчинга?

28. Что является средствами гимнастики?

29. Каковы основные требования к гимнастическим терминам?

30. Что принято называть состоянием устойчивого положения тела в пространстве?

31. Какова классификация видов гимнастики?

32. Как называют положение тела, при котором плечи расположены выше точки опоры?

33. К какому виду гимнастики относят кувырки?

34. Что такое вис?

35. Как называют сочетание нескольких видов акробатических элементов?

36. Что является грубой ошибкой при кувырке вперед?

37. Что относят к спортивным видам гимнастики?

38. Как называется движение тела вокруг вертикальной оси с изменением расположения ступней?

39. Как называется положение учащихся, в котором ноги согнуты (опора на носках), руки в любом положении?

40. Как называется вращательное движение тела с последовательным касанием опоры и переворачиванием через голову?

**Эталон ответа к тестовым заданиям**

1 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | Удар с лёту и мяч |
| 2 | Уильям Дж. Морган |
| 3 | США |
| 4 | С подачи |
| 5 | Любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока) |
| 6 | 9 × 18 м |
| 7 | Игра ногой |
| 8 | 12,5 м |
| 9 | 3 м |
| 10 | 260 – 280 г |
| 11 | 12 |
| 12 | 24 |
| 13 | Игра без номеров |
| 14 | 5 |
| 15 | 4:0 |
| 16 | 25 |
| 17 | 15 |
| 18 | 6 |
| 19 | 2, 3, 4 |
| 20 | 1 |
| 21 | Комплекс упражнений, направленных на развитие силовых качеств, а также гибкости и ловкости |
| 22 | Совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных |
| 23 | Ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма |
| 24 | Укрепление гипотрофичных мышц, восстановления движений |
| 25 | Плавание, ближний туризм, упражнения, активные игры на свежем воздухе |
| 26 | Акробатическая  |
| 27 | Поддержка нормального физического состояния, повышение жизненного тонуса, приобретение заряда бодрости |
| 28 | Сила  |
| 29 | Комплекс специальных ритмических упражнений, направленных на укрепление и развитие организма в любом возрасте |
| 30 | Комплекс упражнений после сна для повышения общего тонуса |
| 31 | Вводный, основной, заключительный |
| 32 | Древняя Греция |
| 33 | Специальная система упражнений, направленная на повышение гибкости, растяжение связок и мышц |
| 34 | Динамические и статические |
| 35 | Разновидность гимнастики, специальные упражнения на ловкость, балансировку, силу, гибкость |
| 36 | Равномерный непрерывный бег |
| 37 | Дыхательная система |
| 38 | Скоростные качества |
| 39 | Сгибание и разгибание рук в локтевом суставе в упоре лежа |
| 40 | Последовательное выполнение акробатических упражнений |

2 ВАРИАНТ

|  |  |
| --- | --- |
| № | Эталон ответа |
| 1 | 6 |
| 2 | Последовательное касание одним действием при выполнении первого удара |
| 3 | Удар при поддержке |
| 4 | Засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч |
| 5 | 8 |
| 6 | Блокирование подачи соперника |
| 7 | 2 |
| 8 | Либеро |
| 9 | 2:2 |
| 10 | Выходить на замену неограниченное количество раз |
| 11 | Жёлтая и красная карточки раздельно |
| 12 | Удаление |
| 13 | 5 |
| 14 | Скрестить руки на груди |
| 15 | Четыре удара по мячу |
| 16 | Конец партии или матча |
| 17 | Мяч «в площадке» |
| 18 | Подача переходит сопернику, и соперник получает очко |
| 19 | 0:3 и 0:25 |
| 20 | Сопернику «неполной» команды присуждается необходимое количество очков для победы в партиях и матче |
| 21 | Наклоны в положении сидя |
| 22 | Мышечная память |
| 23 | Выполнение стоек |
| 24 | Вестибулярный аппарат |
| 25 | Бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления |
| 26 | Комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья |
| 27 | Расслабление и растягивание мышц до и после основной тренировки |
| 28 | Упражнения, музыка, наставления педагога, силы природы |
| 29 | Доступность, четкость, краткость |
| 30 | Равновесие  |
| 31 | Оздоровительные, развивающие, спортивные |
| 32 | Опора  |
| 33 | Акробатика  |
| 34 | Положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч |
| 35 | Комбинация  |
| 36 | Опора о мат |
| 37 | Спортивная, атлетическая, художественная |
| 38 | Поворот |
| 39 | Присед |
| 40 | Кувырок |

**Оценочная шкала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Набрано баллов** | **19 баллов и менее****(50 % и менее)** | **20-29 баллов****(50-75 %)** | **30-35 баллов****(75-90 %)** | **36-40 баллов****(90-100 %)** |
| **Оценка** | «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |

**Промежуточная аттестация по общеобразовательной дисциплине**

Учебная дисциплина Физическая культура относится к общеобразовательным дисциплинам программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 54.01.20 Графический дизайн.

Настоящий комплект контрольно-измерительного материала для промежуточного контроля по учебной дисциплине Физическая культура предназначен для итоговой оценки освоения содержания учебной дисциплины.

Формой промежуточной аттестации является дифференцированный зачет, который проводится в форме защиты реферата, представляющего собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной научной (учебно-исследовательской) темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее для проверки уровня освоения знаний.

**Требования к процедуре оценки.**

*Помещение:* учебная аудитория.

*Оборудование:* ученический стол и стул.

**Доступ к дополнительным справочным материалам и инструкциям -** запрещён.

**Инструмент оценки:**

* критерии оценивания рефератов (Приложение 1),
* оценочная шкала (Приложение 2).

**Инструкции:**

* для обучающегося (Приложение 3),
* для преподавателя (Приложение 4).

**Оценочный материал**

**Тематика рефератов для промежуточной аттестации**

1. Здоровье человека, его ценность и значимость для профессионала.

2. Взаимосвязь общей культуры обучающихся и их образа жизни.

3. Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни.

4. Влияние экологических факторов на здоровье человека.

5. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

6. Влияние наследственных заболеваний в формировании здорового образа жизни.

7. Режим в трудовой и учебной деятельности.

8. Активный отдых.

9. Вводная и производственная гимнастика.

10. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

11. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

12. Мотивация и целенаправленность самостоятельных занятий, их форм и содержания.

13. Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

14. Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

15. Основные принципы самостоятельных занятий и их гигиена.

16. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

17. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля.

18. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.

19. Психофизиологическая характеристика будущей производственной деятельности и учебного труда студентов профессиональных образовательных организации.

20. Динамика работоспособности в учебном году и факторы, ее определяющие.

21. Основные причины изменения общего состояния студентов в период экзаменационной сессии.

22. Критерии нервно-эмоционального, психического и психофизического утомления.

23. Методы повышения эффективности производственного и учебного труда.

24. Аутотренинг и его использование для повышения работоспособности.

25. Личная и социально- экономическая необходимость специальной адаптивной и психофизической подготовки к труду.

26. Оздоровительные и профилированные методы физического воспитания при занятиях различными видами двигательной активности.

27. Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

28. Современное состояние физической культуры и спорта.

29. Физическая культура и личность профессионала.

30. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.

31. Введение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

32. Требования к технике безопасности при занятиях физическими упражнениями

**Приложение 1**

**КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ РЕФЕРАТОВ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Критерии оценивания | Количествобаллов |
| 1 | Выполнены все требования к написанию и защите реферата: обозначена проблема и обоснована ее актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция, сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объем, соблюдены требования к внешнему оформлению,даны правильные ответы на дополнительные вопросы. | *9-10 баллов* |
| 2 | Основные требования к реферату и его защите выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем реферата; имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросыпри защите даны неполные ответы. | *7-8 баллов* |
| 3 | Имеются существенные отступления от требований к реферированию. В частности,: тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы. | *4-6 баллов* |
| 4 | Тема освоена лишь частично; допущены грубые ошибки в содержании реферата или при ответе на дополнительные вопросы; во время защиты отсутствует вывод. | 1-3 баллов |
| 5 | Тема реферата не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы. | *0 баллов* |

**Приложение 2**

**Оценочная шкала**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Набрано баллов** | **3 и менее баллов** | **4-6 баллов** | **7-8 баллов** | **9-10 баллов** |
| **Оценка** | «Неудовлетворительно» | «Удовлетворительно» | «Хорошо» | «Отлично» |

1. *Профессионально-ориентированное содержание* [↑](#footnote-ref-1)