

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной
безопасности

УТВЕРЖДАЮ
Директор
Института права и национальной безопасности
В.А. Шуняева
31 января 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»


подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»
Квалификация
юрист

Основная образовательная программа среднего профессионального образования


Год набора 2022


Тамбов - 2022

Разработчик программы

 Фетисов А. М., к.п.н., доцент, доцент
кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной
безопасности, института права и национальной безопасности

Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной
подготовки, подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и
методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности
40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (от 12.05.2014 № 509, с изм. и
доп. от 24.07.2015 г., 13.07.2021 г.) и утверждена на заседании кафедры
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

«10» января 2022 года протокол № 5.

И.о. зав. кафедрой  Шуняева В.А.
(подпись)

ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 40.02.01 Право и организация социального обеспечения

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная учебная дисциплина (базовые) ОГСЭ. 04 Физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6 семестре.

1.2 Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения

Целью освоения учебной дисциплины «Физическая культура» является: Создание условий для физического развития учащихся, повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, формирования здорового образа жизни.

Общими задачами физической подготовки являются:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости) до уровня, позволяющего обеспечить успешное освоение рабочей учебной программы;
- активное внедрение разнообразных форм физической культуры и спорта в режиме учебной работы и отдыха обучающихся;
- улучшение физического развития, укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам;
- овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий;
- привитие навыков здорового образа жизни;

К специальным задачам физической подготовки относятся:

- разностороннее развитие всех двигательных качеств;
- овладение основными способами преодоления естественных и искусственных препятствий;
- воспитание смелости и решительности, находчивости, выдержки и настойчивости средствами физической подготовки.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:

- основы здорового образа жизни;
- основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования необходимых двигательных навыков;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня;
- организовывать отдых с использованием средств физической культуры;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Иметь практический опыт:

- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения в различных условиях;

- соблюдать требования техники безопасности;

Бережно обращаться с инвентарем и оборудованием.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общие компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.

ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	122
Легкая атлетика	20
Гимнастика	20
Спортивные игры. Волейбол	10
Спортивные игры. Баскетбол	10
Спортивные игры. Футбол	10
Начальное обучение бегу на коньках	22
Плавание	30
Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)	122
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме – дифференцированный зачет	

Тематический план и содержание учебной дисциплины

Практические (семинарские) занятия

№ тем ы	Тематика практических и/или семинарских занятий	Технология проведения	Труд оем. (час.)
------------	---	-----------------------	---------------------

2 курс (3-4 семестр)			
1	Техника ходьбы Техника легкоатлетических упражнений	Практические занятия	4
2	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики	Практические занятия	4
3	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	Практические занятия	4
4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов гимнастики. .	Практические занятия	4
5	Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, упражнения с гантелями, со скакалкой набивными мячами, обручем (девушки).	Практические занятия	4
6	Комплексы упражнений производственной и утренней гимнастики.	Практические занятия	4
7	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием элементов футбола	Практические занятия	4
8	Техника и тактика игровых действий Удары по мячу правой и левой ногами. Остановка мяча ногами, грудью	Практические занятия	4
9	.Игра в стенку. Ведение мяча. Передачи в тройках. Двусторонняя игра.	Практические занятия	4

10	Начальное обучение катанию на коньках: сообщение техники безопасности, обучение шнуровке коньков, развитие специальных мышц, (упражнения на суше).	Практические занятия	6
11	Упражнения по освоению с необычной опорой. Обучение подводящим упражнениям для катания по прямой	Практические занятия	4
12	Обучение подводящим упражнениям для катания по повороту. Обучение технике падений.	Практические занятия	4
13	Начальное обучение плаванию. Упражнения по освоению с водой.	Практические занятия	6
14	Обучение облегченным способам плавания. Обучение работе рук и ног. Обучение дыханию в воду. Техника спада в воду.	Практические занятия	6
3 курс (5-6 семестр)			
16	Техника легкоатлетических упражнений Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики.		6
17	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки. Изучение и совершенствование техники бега на короткие, средние, длинные дистанции. Челночный бег		6
18	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием		4

	средств и методов гимнастики		
19	Развитие силовых качеств, умение выполнять подтягивание на перекладине, подъём переворотом, подъём разгибом.		4
20	Разучивание акробатических упражнений (кувырков, переворотов, стоек, равновесий), переноска партнёра		4
21	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием элементов баскетбола. Ловля и передачи мяча. Штрафные броски.		2
22	Тактика игры в защите. Тактика игры в нападении. Ведение и бросок по кольцу. Двусторонняя игра «Стритбол». Передачи мяча в движении. Броски из-под кольца. Техника и тактика в двусторонней игре.		2
23	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием элементов волейбола.		4
24	Прием и передачи мяча. Нижняя и верхняя передачи мяча Нижняя и верхняя подачи мяча. Двусторонняя игра.		4
25	Начальное обучение катанию на коньках: бег по прямой, по повороту,		6
26	Начальное обучение бегу со старта, основные варианты торможений и остановок. Подвижные		6

	игры на льду.		
27	Обучение простейшим вариантам поворотов. Техника прикладных способов плавания,		6
28	Обучение технике спортивных способов плавания.		6

Методические разъяснения по используемым формам.

Подготовка к практическому занятию. Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

Доклад – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Реферат – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Презентация – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
Дистанционный урок	Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д. Кейсовая-технология: использование наборов	Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии

	<p>(кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	предполагают удаленный режим работы.
Электронный урок	<p>Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями</p>	<p>Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.</p>

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Тематика	Форма проведения	Трудоемкость
	3 семестр	
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
2. Функциональное проявление	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа	5

здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	с интернет-ресурсами и ЭБС	
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
4. Здоровый образ жизни студента.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
5. Влияние окружающей среды на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	6
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	6
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
Итого за семестр : 32		
4 семестр		
7. Здоровье в иерархии потребностей и ценностей культурного человека.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	участие в НИРС работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
8. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. жизнедеятельности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
9. Самооценка собственного здоровья.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
10. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
11. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
12. Режим труда и отдыха.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5

	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
13. Организация сна, режима питания, двигательной активности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	6
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
14. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	6
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
Итого за семестр : 42		
5 семестр		
15. Закаливание воздухом, солнцем, водой	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
16. Профилактика вредных привычек.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
17. Профилактика вредных привычек	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
18 Критерии эффективности здорового образа жизни.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
19 Физическое самовоспитание и совершенствование – условие здорового образа жизни	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
Итого за семестр : 24		
6 семестр		
20. Понятие о социально-биологических основах физической культуры	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	участие в НИРС работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
21. Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
23. Общее представление о строении тела	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3

человека.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
24.Строение и функции опорно-двигательного аппарата.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
25. Физиологическая классификация утомления и восстановления	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
26. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
27. Показатели тренированности в покое.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
28. Показатели тренированности при выполнении стандартных нагрузок	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	
	Итого за семестр : 24	
Всего часов на самостоятельную работу: 122		

3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Рекомендации по теоретическому обучению.

Лекционных занятий учебным планом не предусмотрено.

Рекомендации по практическому обучению

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры,
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
- ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания,
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий. Тем самым практические занятия способствуют получению наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы.

Приступая к подготовке темы практического занятия, необходимо, прежде всего, внимательно ознакомиться с его планом. Затем необходимо изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). Предлагается к наиболее важным и сложным вопросам темы составлять конспекты ответов. Конспектирование дополнительных источников также способствует более плодотворному усвоению учебного материала. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям, знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

Очевидны три структурные части практического занятия: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно само практического занятия (обсуждение вопросов темы в группе, решение задач по теме) и завершающая часть (последующая работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях, самостоятельное решение задач и выполнение заданий по рассмотренной теме).

Не только само практическое занятие, но и предваряющая, и заключающая части его являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

Перед очередным практическим занятием целесообразно выполнить все задания, предназначенные для самостоятельного рассмотрения, изучить лекцию, соответствующую теме следующего практического занятия, подготовить ответы на вопросы по теории, разобрать примеры. В процессе подготовки к практическому занятию закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, «язык» становится богаче. Столкнувшись в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, необходимо найти ответы самостоятельно или зафиксировать свои вопросы для постановки и уяснения их на самом практическом занятии.

В начале занятия следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении.

В ходе практического занятия каждому студенту надо стараться давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. В ходе практического занятия каждый должен опираться на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников по данной теме.

Самое главное на практическом занятии — уметь изложить свои мысли окружающим, поэтому необходимо обратить внимание на полезные советы:

1. Если студент чувствует, что не владеет навыком устного изложения, необходимо составить подробный план материала, который он будет излагать. Но только план, а не подробный ответ, чтобы избежать зачитывания.

2. Студенту необходимо стараться отвечать, придерживаясь пунктов плана.

3. При устном ответе не волноваться, так как вокруг друзья, а они очень благожелательны к присутствующим.

4. Следует говорить внятно при ответе, не употреблять слова-паразиты.

5. Полезно изложить свои мысли по тому или иному вопросу дома, в общении.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. Работа на всех практических занятиях в течение семестра позволяет подготовиться без трудностей и успешно сдать экзамен или зачет.

Критерии оценки результатов выполнения практического/лабораторного задания:

Оценка «отлично» – точное, правильное выполнение задания, поиск решения.

Оценка «хорошо» – правильное выполнение задания, поиск решения, есть небольшие неточности в полученном результате или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» – много неточностей в порядке выполнения задания, ошибки оформления, затруднения по выполнению аналогичных действий.

Оценка «неудовлетворительно» - отсутствие необходимых знаний по изученному материалу, отсутствие представлений о реализуемой технологии, ошибки в процессе выполнения задания.

Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.

Согласно ст. 16 Федерального закона под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты

непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле - и видеолекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетнопрактических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов, написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ **Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **Спортивный зал** - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.
Флаг – 1 шт.
Шведская стенка – 5 секций
Стол для настольного тенниса – 5 шт.
Стол ученический – 2 шт.
Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.
Сейф – 1 шт.
Гимнастические маты -8 шт.
Канат для перетягивания - 1 шт.
Мяч баскетбольный -30 шт.
Мяч волейбольный -30 шт.
Мяч футбольный - 20 шт.
Насосы для накачивания мячей -3 шт.
Ракетки для бадминтона -50 шт.
Воланы для игры в бадминтон -100 шт.
Скакалки -30 шт.
Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»

Перечень основного оборудования:

1. Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.
2. Пистолет МР 71 - 2 шт.
3. Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.
4. Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.
5. Макет автомата Калашникова - 2 шт.
6. Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
7. Пистолет газовоздушный - 1 шт.
8. Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
9. Пулеулавливатель - 4 шт.
10. Стол письменный - 7 шт.
11. Стул - 14 шт.
Кафедра - 1 шт.
Доска меловая - 1 шт.
12. Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.
Интерактивная доска - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Шкаф для одежды – 1 шт.
Учебно-наглядные пособия
Операционная система Microsoft Windows XP SP3
Операционная система «Альт Образование»
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00
МВ 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Перечень основного оборудования:

13. Беговая дорожка

14. Спортивная площадка

15. 2 стандартные ямы для прыжков в длину

Трибуна

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лаза-ния, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набив-ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- 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, брус, 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, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35,

40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт.

Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.

Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт.

Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

4. Стельмашенок В. А. Основы реабилитации, физиотерапии, массажа и лечебной физкультуры [Электронный ресурс]: учебное пособие/ В. А. Стельмашенок, Н. В. Владимирова. — Электрон.текстовые данные. — Минск: Республиканский институт профессионального образования (РИПО), 2015. — 328 с. https://biblioclub.ru/index.php?page=book_red&id=463688

4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

Дополнительные источники

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с

Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256

Интернет-ресурсы

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

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>
2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»:** коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>
3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>
4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>
5. **Электронная библиотека ТГУ** – база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>
6. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>
7. База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы:

Дневник. ру., зоом.

5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты (освоенные профессиональные и общие компетенции)	Формы и методы контроля
--	-------------------------

<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Тестовый контроль</p> <p>Экспертная оценка выполненных рефератов, сообщений, презентации;</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Контрольные задания для определения и оценки уровня знаний.</p> <p>Текущий и рубежный контроль с применением ДОТ,</p> <p>выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов с применением ЭО.</p>
--	---

6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащенности образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн). Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398)

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
2022-2023 учебный год			

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»
Институт права и национальной безопасности
Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Института права и национальной безопасности

В.А. Шуняева

31 января 2022 г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

подготовки специалистов среднего звена по специальности
«40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»

Квалификация

Юрист

Основная образовательная программа среднего профессионального образования

Год набора 2022

Тамбов - 2022

ОДОБРЕН
на заседании кафедры

«10» января 2022 года
протокол № 5

И.о. зав. кафедрой
В.А. Шуняева

Разработан на основе Федерального
государственного образовательного
стандарта среднего профессионального
образования по специальности
40.02.02–Правоохранительная
деятельность

Директор Института права и
национальной безопасности

В.А. Шуняева

«31» января 2022 года

Составители:

Фетисов А. М., к.п.н., доцент, доцент кафедры
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности, института права и
национальной безопасности

Эксперты:

Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки,
подполковник внутренней службы

Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической
культуры и спортивных дисциплин

Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине

ОГС. 04. «Физическая культура» «40.02.01 – Право и организация социального обеспечения»

1.1 Требования к результатам освоения дисциплины, уровню содержания учебного курса и показателям оценки уровня освоения и освоенных компетенций в рамках дисциплины:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	П К О К	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Знать: Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации Уметь: Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК10	Тема 1 Легкая атлетика.	1 Знает: вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность	Тестирование	Зачет
			2 Знает: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Умеет применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.		
			3 Знает значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования		

физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.			информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		
Знать: Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации Уметь: Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК10	Тема 2 Гимнастика	<p>1 Знает: вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность</p> <p>2 Знает: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Умеет применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p>Знает значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; Умеет использовать для укрепления здоровья,</p>	Тестирование	Зачет

применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.			физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		
Знать: Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации Уметь: Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК10	Тема 3 Спортивные игры Волейбол, баскетбол, футбол	1 Знает: вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность	Тестирование	Зачет
			2 Знает: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Умеет применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека		
			3 Знает значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		

Знать: Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации Уметь: Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК10	Тема 4. Начальное обучение бегу на коньках	1 Знает: вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность	Тестирование	Зачет
			2 Знает: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Умеет применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.		
			3 Знает значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		
Знать: Значение Физической культуры, роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии	ОК 2, ОК 3, ОК 6, ОК10	Тема 5. Плавание	1 Знает: вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность	Тестирование	Зачет

<p>человека Ценностно-мотивационной ориентации Уметь: Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p>			<p>Знает: роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека Умеет применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p style="text-align: center;">3</p> <p>Знает значение физической культуры в общекультурном, развитии человека; роль физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; Умеет использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>		
---	--	--	---	--	--

2. Комплект контрольно-оценочных средств, в том числе для самостоятельной работы

Тема 1. Легкая атлетика

Тест

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- + 776 г. до н.э
- 888 г.
- 1896 г.
- 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- Гепарда
- + Кенгуру
- Страуса
- Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- Бег
- Прыжки
- + 3) Поднятие тяжестей
- Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- + Ходьба
- Вертикальные прыжки
- Метания
- Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- Пастухи
- Плотники
- + Кузнецы
- Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 37 км 100 м
- + 42 км 195 м
- 50 км 170 м
- 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- + 14-16С
- 18-20С
- 20-22С
- 23-25С

8. Вес ядра для женщин -

- + 4 кг
- 4,5 кг
- 5 кг
- 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

- 100 см

- 150 см
- 200 см
- + 250 см

10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- + Разбег, отталкивание, полет, приземление
- Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- Разбег, подпрыгивание, приземление
- Разбег, толчок, приземление

11. Какова длина спринтерской дистанции?

- + 100 м
- 800 м
- 500 м
- 300 м

12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- «Перекат»
- + «Ножницы»
- «Перекид»
- «Пила»

13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- Попытка все равно засчитывается
- Попытка не засчитывается
- Насчитываются штрафные баллы
- + Дается право осуществить повторную попытку

14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- Более 1 м/с
- + Более 2 м/с
- Более 2,5 м/с
- Более 1,75 м/с

15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- + Копья
- Молота
- Ядра
- Диска

16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- Двумя руками на уровне груди
- + Обими руками на уровне пояса
- На уровне бедер двумя руками
- В произвольной позиции обеими руками

17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- Доместик
- Спринтер
- Фаворит
- + Пейсмейкер

18. Размер метательного копья:

- 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- + 230 см (женское) и 260 см (мужское)

19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- Отступить на один шаг назад
- + Поднять руку вверх
- Принести извинения
- Пропустить старт

20. Стипль-чез – это:

- Бег по пересеченной местности
- Забег на стадионе в течение 1 часа
- + Бег на 3 тыс. с препятствиями
- Забег на дистанции 42 км

21. Ритм бега между барьерами:

- + Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- Все шаги на одной скорости
- Перед прыжком два шага с ускорением

22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

- Двумя руками
- левой рукой
- + Правой рукой
- Любой рукой

23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

- Палку
- Флажок
- Оливковую ветвь
- + Груз

24. Какого вида многоборья не существует?

- 5-борья
- + 6-борья
- 7-борья
- 10-борья

25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

- Поднятием правой руки
- + Белым флажком
- Зеленым флажком
- Тройным свистком

26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

- + Передающий участник
- Принимающий участник
- Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- Ее поднимать запрещено

27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

- Е. Исимбаева
- Н.Озолин
- + С. Бубка
- Р. Гатауллин

Темы рефератов

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-зодоровительных мероприятиях по виду спорта.

5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методов планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Тема 2. Гимнастика

Практические тесты

Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20 10,5	10 6,5	5 5,0
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)			
9.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10 230	8 210	5 200
5.Прыжок в длину с места (см)			
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13 12	11 9	8 7
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)			
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Приложение. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

Темы рефератов

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта гимнастики в России.
2. Организация и проведение соревнований по (гимнастике).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Психологическая подготовка гимнаста
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (гимнастике.)

Тема 3. Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке Подвижные игры с элементами баскетбола

«Пятнашки»

В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.

То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.

То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. Каждый из игроков держит в руках какой –нибудь предмет (кегли, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

«Пятнашки в тройках»

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

«Догони партнёра»

Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

«Наседка и ястребы»

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

«Свободное место»

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

«Всадники»

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потери мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

«Ловец и перехватчик»

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

«Кто быстрее»

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

«Салки»

Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

«Вызов номеров»

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

«Пройди защитника»

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

«Выбей мяч»

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

«Один хвост хорошо, а два лучше»

У каждого игрока сзади прикреплён хвост. По сигналу игроки перемещаются с ведением мяча, стараясь оторвать, друг у друга хвост.

«Ведение со скакалкой»

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

«Старт за мячом»

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

«Наездники»

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

«Быстрый прорыв»

Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

«Массовый баскетбол»

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

Подвижные игры с элементами волейбола

Полёт мяча.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

Быстрые передачи.

Задачи: развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

Передачи капитану.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Стремительные передачи.

Задачи: развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

Описание игры. По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает.

Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

Эстафета волейбольных передач.

Задачи: развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

Волейбольный обстрел.

Задачи: развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания.

Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

Попробуй, унеси.

Задачи: развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить.

Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза.

Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

Круговая лапта.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

Описание игры. Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочередно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в кругу. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в кругу. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

Перестрелбол.

Задачи: совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

Описание игры. Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербола). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёны»

возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры - 15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

Эстафета с элементами волейбола.

Задачи: развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

Встречная волейбольная пасовка над сеткой.

Задачи: развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его вперёдистоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

По наземной мишени.

Задачи: развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

Подготовка. На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч.

Описание игры. По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке.

Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко.

Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Двумя мячами через сетку.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная сетка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

Волейбол с выбыванием.

Задачи: развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольный мяч.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери», игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

Эстафета у стены.

Задачи: развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё.

Описание игры. По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3 - 4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

Эстафета волейболистов у стены.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передач мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

Падающая палка.

Задачи: развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, палка.

Подготовка. Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

Описание игры. Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

Эстафета «Челночный бег».

Задачи: развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка.

Подготовка. Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом.

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача.

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очередность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой.

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперед до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперед снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны.

Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета у стены с поворотами.

Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку.

Эстафета с передачей сверху на точность.

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч

вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Борьба за мяч.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх. Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу.

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Волейбол в тройках.

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4, то же - на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д. Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Поймай мяч.

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой. Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны.

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Попади в квадрат.

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны.

Подачи выполняются командами поочерёдно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Сумей принять.

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

Тест (баскетбол).

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Когда была создана международная федерация баскетбола (ФИБА)?

-1904

-1928

+1932

-1947

2. Кто придумал баскетбол, как игру?

+Джеймс Нейсмит

- Пьер де Кубертен

-Хольгер Нильсен

-Уильям Дж.Морган

3. В какой стране изобрели баскетбол?

-Англия

-Бразилия

-Испания

+США

4. Как начинается игра в баскетбол?

-Вбрасыванием из-за лицевой линии

-Вбрасыванием из-за боковой линии напротив линии штрафного броска

-Вбрасыванием от середины боковой линии

+Спорным броском в центральном круге

5. Что означает слово «баскетбол»?

-«Баск (житель баскских земель в Испании) +мяч»

-«Бакс (доллар)+мяч»

-«Бас (мужской голос) +мяч»

+«Корзина+мяч»

6. Какие размеры баскетбольной площадки?

-18×9м

-23,77×10,97м

+28×15м

-40×20м

7. В каком году появился баскетбол?

-1846

-1890

+1891

-1895

8. Какая минимальная высота потолка должна быть над баскетбольной площадкой?

-5м

-6м

+7м

-8м

9. Какие цвета щитов разрешены?

-Белый и чёрный

+Белый и прозрачный

-Жёлтый и прозрачный

-Белый и жёлтый

тест 10. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке непрозрачного щита?

-Белый

+Чёрный

-Жёлтый

-Оранжевый

11. Какой цвет линий разрешено использовать при разметке прозрачного щита?

-Чёрный

+Белый

-Жёлтый

-Оранжевый

12. Сколько судей на площадке должно работать во время матча?

-1

+2

-3

-4

13. Сколько судей должно работать за судейским столиком?

-2

+3

-4

-5

14. Если травмированного игрока не меняют, а оказывают ему медицинскую помощь, то:

-ему записывается персональный фол

+его команде записывается использование 1-минутного перерыва

-команде-сопернику записывается 1 очко

-команда-соперник получает право на 1 штрафной бросок.

15. Кто вместо травмированного игрока получает право выполнить штрафные броски?

- Любой игрок-партнёр травмированного.
- Капитан команды.
- +Игрок, заменивший травмированного.
- Штрафные броски заменяются вбрасыванием из-за боковой линии.

16. Из скольких 10-минутных периодов состоит матч?

- 2
- 3
- +4
- 6

17. Как классифицировать попадание мяча в любую часть тела судьи?

- Выход мяча за боковую линию.
- Выход мяча за лицевую линию.
- Спорный мяч.
- +Как попадание мяча в пол в то место, где стоит судья.

18. Какое решение должен принять судья, если мяч застрял на опоре кольца?

- +спорный мяч.
- вбрасывание той команды, чей игрок последним касался мяча.
- вбрасывание той команды, на чьём щите застрял мяч.
- вбрасывание той команды, для которой щит с застрявшим мячом является чужим.

19. Какой цены заброшенного мяча не существует?

- 1 очко
- 2 очка
- 3 очка
- +4 очка.

тест-20. Какое решение должен принять судья, если игрок неумышленно забросит мяч в своё кольцо?

- +Засчитает очки сопернику.
- Назначит спорный.
- Назначит вбрасывание в пользу соперника.
- Назначит штрафной бросок в пользу соперника.

21. Какое максимальное суммарное количество затребованных 1-минутных перерывов разрешено одной команде за четыре 10-минутных периода?

- 4
- +5
- 6
- 8

22. Какой счёт фиксируется в матче, когда одна команда проигрывает лишением права (техническое поражение)?

- 1:0
- 10:0
- 15:0
- +20:0

23. При каком минимальном количестве игроков в одной команде разрешается продолжать игру?

- 1
- +2
- 3
- 4

24. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у выигрывающей команды?

- Остаётся такой, как на момент прекращения игры.

- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- +Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

25. Какой счёт фиксируется в матче, если он прекращается из-за нехватки игроков у проигрывающей команды?

- +Остаётся такой, как на момент прекращения игры.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:1.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:2.
- Поражение команды с «нехваткой игроков» 0:20.

Тест (волейбол).

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

1. Что означает слово волейбол?

- рука и мяч
- сетка и мяч
- + удар с лёту и мяч
- удар рукой и мяч

2. Кто считается создателем игры волейбол?

- + Уильям Дж. Морган
- Пьер де Кубертен
- Джеймс Нейсмит
- Хольгер Нильсен

3. Какая страна считается родиной волейбола?

- Бразилия
- Куба
- + США
- Испания

4. С чего начинается игра в волейболе?

- + с подачи
- с передачи
- с подбрасывания арбитром над сеткой
- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

5. Какой удар в волейболе называется нападающим?

- любой удар по мячу, находящемуся выше головы бьющего, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу, находящемуся выше уровня сетки, на половину поля соперника (кроме подачи и блока)
- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)
- + любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

6. Какие размеры площадки для игры в волейбол?

- 8 × 16 м
- + 9 × 18 м
- 10,97 × 23,77 м
- 15 × 28 м

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

- + игра ногой
- удар при поддержке партнёра
- 4 удара
- последовательное касание разными частями тела

8. Какова высота свободного пространства над волейбольным игровым полем?

- 8,5 м
- 10,5 м

+12,5 м

- 14,5 м

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

- 2,5 м

+3 м

- 3,5 м

- 4 м

тест 10. Каков вес волейбольного мяча?

+ 260 – 280 г

- 325 – 375 г

- 410 – 450 г

3. - 425 – 475 г

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

- 10

+12

- 14

- 16

12. Какой максимальный номер разрешено иметь игроку в волейболе?

- 12

- 16

- 18

+24

13. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:

+ игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

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

- 3

- 4

+ 5

- 6

15. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?

- 3:2

- 3:1

- 3:0

+ 4:0

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?

- 15

- 20

+ 25

- 30

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?

+ 15

- 17

- 20

- 21

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

- 3
- 4
- 5
- + 6

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

- 1, 2, 3
- + 2, 3, 4
- 4, 5, 6
- 1, 5, 6

тест-20. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?

- + 1
- 2
- 5
- 6

21. Сколько замен разрешено команде в одной волейбольной партии?

- 3
- 4
- 5
- + 6

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

- + последовательное касание одним действием при выполнении первого удара
- неумышленное касание игроком мяча
- к мячу одновременно коснулось несколько игроков
- к мячу коснулись блокирующие игроки

23. Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком
- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой
- единовременное касание мяча разными частями тела
- + удар при поддержке

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

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч
- + засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч
- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша
- засчитать каждой команде по 1 очку

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

- 10
- + 8
- 5
- 3

Темы рефератов

Волейбол

1. Характеристика волейбола как игрового вида спорта.
2. Важность общей физической подготовки волейболистов.
3. Влияние специальной физической подготовки на волейболистов.
4. Методы развития специальных физических качеств волейболистов.
5. Проблемы и задачи современной спортивной педагогики.
6. Вопросы развития двигательных навыков спортсменов в современной педагогике.

7. Повышение эффективности физического воспитания школьников в 21 веке.
8. Психолого-педагогические аспекты развития волейболистов.
9. Важность построения специального спортивного фундамента игроков для развития волейбола.
10. Влияние тренировок на выработку спортивного командного духа волейболистов.
11. Психологическая обстановка в команде и ее влияние на продуктивность волейболистов.
12. Влияние ежедневных тренировок на спортсменов и повышение уровня игры волейболистов.
13. Проблемы современного волейбола и способы их решения.
14. Средства развития физической подготовки юных спортсменов.
15. Сила, быстрота и выносливость как главные качества успешного волейболиста.
16. Влияние силы мышц спортсмена на уровень физической подготовки и процесс игры.
17. Формы проявления быстроты в волейболе и их влияние на спортсменов.
18. Скоростная и игровая выносливость волейболистов.
19. Расслабление мышц как залог хорошей игры волейболиста.
20. Влияние бега на уровень спортивной подготовки волейболистов.
21. Значение контрольных упражнений для развития профессиональных качеств спортсменов.
22. Педагогические принципы воспитания волейболистов со школьного возраста.
23. Занятия волейболом в детстве как способ подготовки к взрослой жизни.
24. Волейбол как средство воспитания коллективного духа.
25. Методика развития точности двигательных функций волейболистов с учетом их индивидуальных способностей.
26. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности волейболистов.
27. Основы управления подготовки юных волейболистов.
28. Теория и методика волейбола .
29. Волейбол как способ решения социальных проблем
30. Пути развития волейбола в современном обществе.

Баскетбол

1. Возникновение и развитие баскетбола.
2. Новые физкультурно-спортивные виды: стрит-бол.
3. Развитие баскетбола в Европе.
4. Развитие баскетбола в России.
5. Характеристика баскетбола как эффективного средства физического воспитания.
6. "Элементы техники игры в защите и нападении. Анализ техники передачи мяча двумя руками от груди. Обучение технике передачи мяча двумя руками от груди.
7. Тактика игры: движущие силы, система игры, тактическая комбинация. Анализ групповых действий в нападении.
8. Обучение командным тактическим действиям в нападении.
9. Функции трюков. Комплектование команды.
10. Способы проведения соревнований по баскетболу.
11. Общая характеристика методики обучения баскетбола.
12. Отбор в баскетболе.
13. Тактика нападения: групповые действия.
14. Тактика защиты: зонная защита.
15. Анализ передачи одной рукой от плеча.
Обучение передаче одной рукой от плеча.
16. НБА Западная конференция (Тихоокеанский и Среднезападный дивизион).
17. НБА Восточная конференция (Центральный и Атлантический дивизион).
18. Исторический очерк развития баскетбола.
19. Развитие баскетбола на современном этапе.

20. Подготовительные, подводящие упражнения. Анализ техники броска в прыжке. Обучение технике броска в прыжке.
21. Последовательность изучения приемов игры в нападении и защите. Анализ техники штрафного броска. Обучения технике штрафного броска.
22. Анализ техники постановки спины. Обучение технике постановки спины.
23. Тактика игры (индивидуальная, групповая, командная). Анализ индивидуальной тактики игры в нападении. Обучение индивидуальной тактике.

Тема 4. Начальное обучение бегу на коньках

Тест

- 1). В каких видах спорта используются коньки? | *Фигурное катание, хоккей, конькобежный, шорт-трек.*
- 2). Чем отличаются фигурные коньки? | *Выпуклая форма лезвия и специальные зубцы на переднем конце.*
- 3). На какие коньки разделяются хоккейные? | *Со съёмным и литым лезвием.*
- 4). Чем отличаются прогулочные коньки? | *Они комфортные.*
- 5). Какие существуют типы стали?
 - А). Легированная Б). Нержавеющая
 - В). Углеродистая Г). Высокоуглеродистая
- 6). В каком году были проведены первые Олимпийские игры по фигурному катанию?
 - А). 1908 Б). 1896 В). 1891
- 7). В каком году был проведен первый чемпионат мира по фигурному катанию?
 - А). 1908 Б). 1896 В). 1891
- 8). Какая продолжительность матча хоккея с шайбой? | *3 периода по 20 минут*
- 9). Когда был первый чемпионат в России после развала Советского Союза?
 - А). 1992 Б). 1993 В). 1991
- 10). Что подразумевается под термином «конькобежный спорт»? | *классическое соревнование на 400-метровом овале.*

Темы рефератов

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта конькобежного спорта в России.
2. Организация и проведение соревнований по (конькобежному спорту).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Техничко-тактических действий в избранном виде спорта .
5. Значение подводящих упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (конькобежному спорту.) в летний период.
7. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта (конькобежному спорту.) в зимний период.

Тема 5. Плавание Практические тесты

Общие развивающие упражнения

- 1) Маховые движения руками вперед, назад, в стороны; одновременные и попеременные.
- 2) Наклоны с различным положением рук и дыханием.
- 3) Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот.
- 4) Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопорном положении.
- 5) Погружения под воду с последующим всплыванием.

Вход в воду

- 1) По трапу бассейна.

- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Спад из положения согнувшись толчком ног.
- 4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

Плавание кролем на груди и спине

- 1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.
- 2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
- 3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

Плавание брассом

- 1) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.
- 2) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
- 3) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.
- 4) Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием.
- 5) Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.

Прикладное плавание

- 1) Плавание на боку.

Темы рефератов

1. Прикладное значение плавания.
2. Оздоровительное значение занятий плаванием.
3. Гигиеническое значение плавания
4. Воспитательное значение плавания.
5. Спортивное значение плавания.
6. Образовательное значение плавания.
7. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
8. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
9. Плавание как одно из средств закаливания.
10. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
11. Водные виды спорта: водное поло.
12. Водные виды спорта: прыжки в воду.
13. Водные виды спорта: синхронное плавание.
14. Новые водные виды спорта (дать название и характеристику).
15. Возникновение и развитие плавания на Руси.
16. Первые методические пособия и школы плавания в России.
17. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
18. Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России. Плавание на первых Олимпийских играх современности.
19. Возникновение и значимость спортивных международных организации FINA (ФИНА) и LEN (ЛЕН).
20. Основные вехи выступлений отечественных пловцов на Олимпийских играх.
21. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы и соревнования; школа плавания Густава Муара де Паули.
22. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
23. Плавание в период Великой отечественной войны.
24. Развитие плавания в послевоенный период (40-е – 50-е годы XX века).
25. Выступление отечественных пловцов на олимпиадах.
26. Спортивная биография пловца (по выбору студента).

Критерии оценки промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура»

	КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЕТА
--	-------------------------------

оценка «зачтено»	Обучающийся показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений, имеет представление о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений. Выполняет тесты по физподготовке разрешенные по медицинским показаниям
оценка «незачтено»	Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Неуверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом. Не выполняет тесты по физподготовке разрешенные по медицинским показаниям

5. 3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий. Материально-техническое обеспечение

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)**

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты -8 шт.

Канат для перетягивания - 1 шт.

Мяч баскетбольный -30 шт.

Мяч волейбольный -30 шт.

Мяч футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей -3 шт.

Ракетки для бадминтона -50 шт.

Воланы для игры в бадминтон -100 шт.

Скакалки -30 шт.

Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»

Перечень основного оборудования:

16. Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.
17. Пистолет МР 71 - 2 шт.
18. Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.
19. Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.
20. Макет автомата Калашникова - 2 шт.
21. Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
22. Пистолет газовоздушный - 1 шт.
23. Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
24. Пулеулавливатель - 4 шт.
25. Стол письменный - 7 шт.
26. Стул - 14 шт.
- Кафедра - 1 шт.
- Доска меловая - 1 шт.
27. Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.
- Интерактивная доска - 1 шт.
- Проектор - 1 шт.
- Шкаф для одежды – 1 шт.
- Учебно-наглядные пособия
- Операционная система Microsoft Windows XP SP3
- Операционная система «Альт Образование»
- Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
- Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08
- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

- KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence
- Операционнаясистема Microsoft Windows 10
- Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08
- 7-Zip 9.20
- MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий

Перечень основного оборудования:

28. Беговая дорожка
29. Спортивная площадка
30. 2 стандартные ямы для прыжков в длину
- Трибуна

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лаза-ния, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набив-ные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- 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, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»

Перечень основного оборудования:

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.
Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
Пистолет газовоздушный - 1 шт.
Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
Пулеулавливатель - 4 шт.
Стол письменный - 7 шт.
Стул - 14 шт.
Кафедра - 1 шт.
Доска меловая - 1 шт.
Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.
Интерактивная доска - 1 шт.
Проектор - 1 шт.
Шкаф для одежды – 1 шт.
Учебно-наглядные пособия
Операционная система Microsoft Windows XP SP3
Операционная система «Альт Образование»
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

Перечень программного обеспечения:

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence
Операционная система Microsoft Windows 10
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08
7-Zip 9.20
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

Информационное обеспечение обучения

Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

Дополнительные источники

Виленский, М.Я. *Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров)* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с

Решетников, Н.В. *Физическая культура: Учебник* / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Бишаева А.А. *Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО.* –М., 2017

б. Виленский, М.Я. *Физическая культура (спо)* / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256

Интернет-ресурсы

xxx. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

Электронно-справочные системы:

8. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>

9. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО** – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>

10. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>

11. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>

12. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

13. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>