

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Жуйкова Татьяна Валерьевна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 20.05.2024 15:51:48  
Уникальный программный ключ:  
d3b13764ec715c944271e8630f1e6d3513421163

Министерство просвещения Российской Федерации  
Нижнетагильский государственный социально-педагогический институт (филиал)  
Федерального государственного автономного образовательного учреждения  
высшего образования  
«Российский государственный профессионально-педагогический университет»

Рабочая программа дисциплины

**ОД.09 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Программа подготовки специалистов среднего звена  
по специальности 49.02.01 Физическая культура

Нижний Тагил  
2024

Программа актуализирована и утверждена на заседании кафедры физической культуры и спорта «26» января 2024 г., протокол №5

Зав. кафедрой

Т.Н. Дейкова

Программа рассмотрена и утверждена на заседании ученого совета факультета спорта и безопасности жизнедеятельности «26» января 2024 г., протокол №5

Декан ФСБЖ

А.В. Неймышев

Составитель: Т.Н. Сандакова преподаватель кафедры ФКС

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                      | 4  |
| 2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                    | 5  |
| 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                 | 7  |
| 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ                     | 12 |
| 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 15 |

## 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» составлена в соответствии с требованиями федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования к обязательному минимуму содержания образования и уровню подготовки выпускников образовательных учреждений среднего профессионального образования.

Программа разработана на основе Примерной программы учебной дисциплины «Физическая культура» ФГУ «ФИРО» Минобрнауки России, автор Бишаева А.А., доктор педагогических наук, профессор, 2008г., а также на основе учебника для учреждений начального и среднего профессионального образования «Физическая культура 10 – 11 классы» под ред. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: «Просвещение», 2010.

### 1.1. Область применения программы

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура», рекомендуемая для освоения студентами, отнесенными по результатам медицинского осмотра к основной, подготовительной и специальной медицинским группам.

Программа учебной дисциплины ОД.09 «Физическая культура» предназначена для ведения занятий со студентами очной формы обучения, осваивающими программу подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01, Физическая культура.

### 1.2. Место учебной дисциплины в структуре ПСССЗ

Дисциплина ОД.09 «Физическая культура» входит в блок «Общеобразовательные дисциплины» общеобразовательного цикла программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 49.02.01 Физическая культура. Учебным планом предусмотрено изучение данной дисциплины на первом курсе (1, 2 семестр).

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

*Цель:* формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

*Задачи:*

- развивать физические качества и повышать функциональные возможности организма, совершенствовать технико-тактические действия в избранном виде спорта;
- воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, развивать интерес к профессиональной деятельности специалиста физической культуры;
- способствовать овладению технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания и прикладной физической подготовки;
- формировать простейшие педагогические умения в организации и проведении занятий физическими упражнениями;
- создавать условия для освоения знаний о физической культуре; ее связи с физическим воспитанием и спортивной подготовкой, роли в формировании здорового образа жизни и сохранении творческого долголетия;
- формировать компетентность в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, творческого опыта в индивидуальных и коллективных формах занятий физическими упражнениями.

**1.4. Рекомендуемое количество часов на освоение программы учебной дисциплины**

максимальной учебной нагрузки – 82 часов, в том числе:  
обязательной аудиторной учебной нагрузки – 80 часов;  
самостоятельной работы – 2 часов.

### 3. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

#### 3.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы

| Вид учебной работы                               | Объем, ч  |
|--|---|
| Максимальная учебная нагрузка (всего)            | 82  |
| Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего) | 80  |
| в том числе:                                     |   |
| лекционные занятия:                              | 4   |
| практические занятия                             | 76  |
| Самостоятельная работа обучающегося (всего)      | 2   |
| Форма отчетности                                 | <i>дифференцированный зачет<br/>во 1 и 2 семестре</i> |

#### 3.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура

| Наименование разделов и тем  | Содержание учебного материала, практические работы, самостоятельная работа обучающихся |   | Объем часов | Уровень освоения |
|--|--|---|-------------|------------------|
| 1  | 2  |   | 3           | 4                |
| <b>Раздел 1. Лёгкая атлетика</b>   |  |   | <b>13</b>   |                  |
| <b>Содержание практических занятий</b>                                   |  |   |             |                  |
| <b>Тема 1.1.<br/>Высокий и низкий старт.<br/>Стартовый разгон</b>        | 1.   | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Правила поведения в спортивном зале, на уроках физической культуры   | 1           |                  |
|  |  | Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника спринтерского бега. Совершенствование техники высокого и низкого старта, финиширования. Совершенствование техники бега на 60 м. | 1           | 2                |
|  | 2.   | Техника спринтерского бега. Совершенствование техники стартового разгона.   | 2           | 2-3              |
| <b>Тема 1.2.<br/>Бег в равномерном и переменном темпе</b>                | <b>Содержание практических занятий</b>   |   |             |                  |
|  | 1.   | Техника бега в равномерном темпе, бег отрезков различной длины  | 1           | 2-3              |
|  | 2.   | Техника бега в переменном темпе, бег отрезков различной длины   | 1           | 2-3              |
| <b>Тема 1.3.<br/>Изучение техники эстафетного бега 4x100 м, 4x400 м.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>   |   |             |                  |
|  | 1.   | Выполнение общеразвивающих упражнений (далее ОРУ) в движении, выполнение специальных беговых упражнений, бег отрезков различной длины   | 1           | 2                |
| <b>Тема 1.4.<br/>Выполнение контрольного норматива челночный бег</b>     | <b>Содержание практических занятий</b>   |   |             |                  |
|  | 1.   | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений  | 1           | 2-3              |
|  |  | <b>Самостоятельная работа</b>   | <b>1</b>    | <b>3</b>         |

|   |  |   |           |     |
|---|--|---|-----------|-----|
| <b>10x10м.</b>  |  | Отработка техники спринтерского бега  |           |     |
| <b>Тема 1.5.<br/>Техника выполнения прыжков в длину</b>                           | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1.                                     | Выполнение специальных беговых упражнений. Выполнение ОРУ с отягощениями  | 1         | 2-3 |
|   | 2.                                     | Выполнение специальных беговых упражнений. Обучение технике прыжка в длину с разбега. Техника выполнения прыжка в длину способом «Согнув ноги»  | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 1.6.<br/>Эстафетный бег</b>   | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1.                                     | Техника выполнения эстафетного бега. Способы держания и передачи эстафетной Палочки. Техника выполнения старта из различных исходных позиций с максимальной скоростью. Техника выполнения бега с изменением темпа и ритма шагов | 2         | 2   |
| <b>Раздел 2. Волейбол</b>   |  |   | <b>12</b> |     |
| <b>Тема 2.1.<br/>Стойка и перемещение волейболиста</b>                            | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1.                                     | Техника безопасности игры в волейбол. Стойка волейболиста. Особенности техники рук и ног волейболиста   | 1         | 2-3 |
|   | 2.                                     | Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону, на бедро и спину  | 1         | 2-3 |
|   | 3.                                     | Техника падений и перемещений волейболиста. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе  | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 2.2.<br/>Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху на месте</b> | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Прием мяча после отскока от сетки.   | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 2.3.<br/>Совершенствование передачи мяча после перемещения</b>            | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1                                      | Выполнение ОРУ для развития скоростной выносливости. Передача мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки   | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 2.4.<br/>Совершенствование техники приема мяча снизу двумя руками</b>     | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития скоростных качеств. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением   | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 2.5.<br/>Совершенствование нижней прямой подачи мяча</b>                  | <b>Содержание практических занятий</b> |   |           |     |
|   | 1.                                     | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Совершенствование нижней прямой   | 1         | 2-3 |

|  |   |   |           |     |
|--|---|---|-----------|-----|
|  |   | подачи мяча   |           |     |
| <b>Тема 2.6.</b><br><b>Подача мяча по зонам</b>  | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение ОРУ для развития прыгучести. Подача мяча по зонам  | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 2.7.</b><br><b>Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра в мини- волейбол.  | 2         | 2   |
| <b>Тема 2.8.</b><br><b>Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.</b> | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение ОРУ для развития силы.<br>Игра по упрощенным правилам мини-волейбола с применением освоенных элементов техники                                     | 1         | 2-3 |
| <b>Раздел 3. Баскетбол</b>   |   |   | <b>15</b> |     |
| <b>Тема 3.1</b><br><b>Стойки и перемещения баскетболиста</b>                           | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойка баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча                               | 2         | 2   |
| <b>Тема 3.2.</b><br><b>Выполнение упражнений с баскетбольным мячом</b>                 | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение ОРУ на месте. Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу   | 2         | 2-3 |
|  | 2.  | Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола  | 1         | 2   |
| <b>Тема 3.3.</b><br><b>Совершенствование техники ведения мяча</b>                      | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение ОРУ в движении. Ведение мяча с изменением направления и скорости с пассивным сопротивлением  | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 3.4.</b><br><b>Выполнение приемов выбивания мяча</b>                           | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение ОРУ в движении. Перехват мяча, приемы, применяемые против броска   | 1         | 2-3 |
| <b>Тема 3.5.</b><br><b>Техника выполнения бросков мяча</b>                             | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Выполнение комплекса ОРУ. Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу (с места, в движении, прыжком). Выполнение штрафного броска | 2         | 2-3 |
| <b>Тема 3.6.</b><br><b>Совершенствование техники бросков мяча</b>                      | <b>Содержание практических занятий</b>  |   |           |     |
|  | 1.  | Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, добивание мяча  | 1         | 2   |
|  | 2.  | Бросок мяча в корзину двумя руками. Выполнение штрафного броска   | 1         | 2   |
|  | <b>Самостоятельная работа</b><br>Отработка техники выполнения бросков мяча в корзину различными способами |   | <b>1</b>  | 2   |

|   |   |   |           |     |   |
|---|---|---|-----------|-----|---|
| <b>Тема 3.7. Совершенствование техники ведения мяча</b>     | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |           |     |   |
|   | 1.  | Выполнение ОРУ на месте. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок   | 1         | 2-3 |   |
|   | 2.  | Выполнение ОРУ в движении. Штрафной бросок. Сочетание приемов: ведение, передача и бросок   | 1         | 2-3 |   |
| Сдача контрольных нормативов по разделу «Баскетбол»         |   |   | 1         | 3   |   |
| <b>Раздел 4. Настольный теннис</b>                          |   |   | <b>10</b> |     |   |
| <b>Тема 4.1. Исходное положение, перемещения теннисиста</b> | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |           |     |   |
|   | 1.  | Техника безопасности при занятиях настольным теннисом. Обучение упражнениям, подводящим к освоению техники настольного тенниса.   | 2         | 2   |   |
| <b>Тема 4.2. Техника ударов мяча в настольном теннисе</b>   | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |           |     |   |
|   | 1.  | Техника удара с отскока. Удар толчок слева с отскока на месте   | 1         | 2   |   |
|   | 2.  | Техника удара откидкой справа/слева. Выполнение подводящих упражнений к выполнению ударов откидкой справа/слева. Подбивания мяча с последующим выполнением удара откидкой. Имитация   | 1         | 2-3 |   |
|   | 3.  | Техника удара подрезкой справа/слева. Подводящие упражнения к выполнению ударов «подрезка». Имитация ударов подрезкой справа/слева. Удары подрезкой справа/слева с наброса мяча в парах   | 1         | 2-3 |   |
|   | 4.  | Техника удара накатом справа/слева. Имитация наката. Выполнение наката справа/слева с наброса в парах. Обмен ударами накатами на столе в парах. Подвижные игры, направленные на воспитание скоростных и координационных способностей Удары справа и слева накатом в парах | 1         | 2-3 |   |
| <b>Тема 4.3. Техника подач мяча в настольном теннисе</b>    | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |           |     |   |
|   | 1.  | Обучение подбросу мяча при подаче. Упражнения для подброса мяча при подаче. Подводящие упражнения (броски мяча) для правильной точки удара. Воспитание скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей   | 1         | 2-3 |   |
|   | 2.  | Обучение балансу при подаче. Имитация подачи со зрительным ориентиром (яркая лента на веревке). Выполнение движения подачи с мячом  | 1         | 2-3 |   |
| <b>Тема 4.4. Техника игры в настольный теннис</b>           | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |           |     |   |
|   | 1.  | Выполнение приема подачи. Ловля мяча из различных исходных положений. Прием подачи по заданному направлению. Прием подачи по выбранному направлению и розыгрыш очка. Игры в парах   | 2         | 2-3 |   |
|   | Сдача контрольных нормативов по разделу «Настольный теннис» |   |           | 1   | 3 |
| <b>Раздел 5. Лыжная подготовка</b>                          |   |   | <b>14</b> |     |   |
| <b>Тема 5.1. Попеременные лыжные ходы</b>                   | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |           |     |   |
|   | 1.  | Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Техника выполнения попеременного двухшажного и четырехшажного ходов. Прохождение дистанции изученными попеременными ходами  | 2         | 2   |   |

|   |   |   |                      |     |  |
|---|---|---|----------------------|-----|--|
| <b>Тема 5.2. Одновременные лыжные ходы</b>              | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Техника выполнения одновременного бесшажного, одношажного, двухшажного хода   | 2                    | 2-3 |  |
|   | 2.  | Прохождение дистанции изученными одновременными ходами  | 1                    | 2-3 |  |
| <b>Тема 5.3. Коньковый ход</b>                          | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Техника выполнения одноименного конькового хода. Прохождение дистанции  | 1                    | 2-3 |  |
| <b>Тема 5.4. Способы перехода с хода на ход</b>         | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Изучение способов перехода с одновременных ходов на попеременные  | 1                    | 2-3 |  |
| <b>Тема 5.5. Способы преодоления подъемов и спусков</b> | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Выполнение подъема в гору скольжением, ступающим шагом, елочкой, лесенкой   | 2                    | 2-3 |  |
| <b>Тема 5.6. Способы торможений</b>                     | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Выполнение торможения боковым соскальзыванием, преднамеренное падение   | 2                    | 2-3 |  |
|   | Сдача контрольных нормативов по разделу «Лыжная подготовка» |   | 2                    | 3   |  |
| <b>Раздел 6. Гимнастика</b>                             |   |   | <b>14</b>            |     |  |
| <b>Тема 6.1 Строевые упражнения</b>                     | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении | 2                    | 2   |  |
|   | 2.  | Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.               | 2                    | 2   |  |
| <b>Тема 6.2. Общеразвивающие упражнения</b>             | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.  | 2                    | 2   |  |
|   | 2.  | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах.   | 2                    | 2   |  |
| <b>Тема 6.3. Акробатические упражнения</b>              | <b>Содержание практических занятий</b>                      |   |                      |     |  |
|   | 1.  | Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног на месте и в движении                                 | 2                    | 2-3 |  |
|   | 2.  | Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками                                    | 2                    | 2-3 |  |
|   | 3.  | Выполнение комплекса акробатических упражнений из освоенных элементов   | 2                    | 2-3 |  |
|   | <b>Содержание лекционных занятий</b>                        |   |                      |     |  |
|   | 1   | 1. Физические качества человека.<br>2. Основные понятия здорового образа жизни  | <b>2</b><br><b>2</b> |     |  |
| Сдача контрольных нормативов по разделу «Гимнастика»    |   |   | 1                    | 3   |  |

|               |  |           |  |
|---------------|--|-----------|--|
| <b>Всего:</b> | <b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка:</b> | <b>76</b> |  |
|               | <b>Самостоятельная работа:</b>                   | <b>2</b>  |  |

## 4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 4.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению

Для реализации учебной дисциплины используются спортсооружения вуза: универсальный спортивный зал, зал борьбы и тренажерный зал, фитнес зал, лыжная база (зал настольного тенниса).

Оборудование и спортивный инвентарь: (мячи волейбольные, мячи баскетбольные, гимнастическая стенка, гимнастический мостик, лыжи, лыжные палки, сетка волейбольная, теннисные столы, гимнастические коврики, скакалки, обручи, гантели, гимнастические скамейки, брусья, мячи гимнастические, гимнастические маты) и др.

### 4.2. Информационное обеспечение обучения

#### *Основная литература*

1. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник / А. А. Бишаева. – М.: Академия, 2012. – 304 с.

#### *Дополнительная литература*

1. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании / А.А.Дмитриев. М., 2006.

2. Железняк, Ю. Д., Спортивные игры: Техника, тактика обучения: Учебник для студентов высших педагогических учебных заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А. В. Лексаков. М.: Академия, 2006.

3. Лях, В. И., Физическая культура 10—11 класс / В. И. Лях, А. А. Зданевич. М., 2006.

4. Решетников, Н. В. Физическая культура / Н.В. Решетников. М., 2006.

5. Решетников Н.В. Физическая культура: учебное пособие для студентов СПО / Н. В. Решетников, Ю. Л. Кислицин. М., 2006.

6. Хрущев, С. В. Физическая культура детей с заболеванием органов дыхания: учеб. пособие для вузов / С.В.Хрущев. М., 2006.

7. Барчуков, И. С. Физическая культура / И. С. Барчуков. М., 2003.

8. Бишаева, А. А. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью / А. А. Бишаева, В. Н. Зимин. Кострома, 2003.

9. Вайнер, Э. Н. Валеология / Э. Н. Вайнер. М., 2002.

10. Вайнер Э.Н. Валеология: учебный практикум / Э. Н. Вайнер, Е. В. Волынская. М., 2002.

11. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М. М. Безруких, В. Д.Сонькина. М., 2002.

12. Туревский, И. М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры / И. М. Туревский. М., 2005.

#### *Электронные ресурсы:*

1. Сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

2. Газета «Здоровье детей» [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://zdd.1september.ru/>

3. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://www.infosport.ru/press/fkvot/>

4. Теория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры [Электронный ресурс] – Режим доступа <http://tpfk.infosport.ru>

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

| Раздел учебной дисциплины                                   | Результаты (освоенные умения, знания)  | Основные показатели результатов   | Формы и методы контроля  |
|---|--|---|--|
| Раздел 1.<br>Легкая атлетика                                | Знание основ техники бега на короткие и средние дистанции, прыжков в длину и высоту. Умение применять полученные знания об учебно-тренировочном процессе по легкой атлетике в практической деятельности  | Развитие кондиционных (выносливости, скоростно-силовых, скоростных) и кондиционных (ориентирование в пространстве, ритм, способность к согласованию движений и реакции, точность дифференцирования основных параметров движений). | Контроль за выполнением практических заданий<br>Контрольные нормативы (бег 100 м, прыжок в длину с места, челночный бег 3 по 10 м) |
| Раздел 2-4.<br>Волейбол.<br>Баскетбол.<br>Настольный теннис | Знание основ технических и тактических приемов игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис. Знание элементов техники перемещения, остановок, поворотов, владения мячом (ловля, передачи, ведения, броски, подачи и т.д.), защитных действий. Знание правил игры. Двигательные умения в групповых взаимодействиях в нападении и защите. | Владеет техническими и тактическими приемами игры в волейбол, баскетбол, настольный теннис.   | Контроль за выполнением практических заданий;<br>Контрольная игра  |
| Раздел 5.<br>Лыжная подготовка                              | Знание основных способов передвижения на лыжах. Умение преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения.   | Выбирает оптимальные способы передвижения на лыжах. Владеет техникой выполнения лыжных ходов.   | Контроль за выполнением практических заданий<br>Контрольное прохождение дистанции  |
| Раздел 6.<br>Гимнастика                                     | Знание основ техники строевых, общеразвивающих, акробатических упражнений. Умение составлять и выполнять комплексы ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и мышц ног. Умение составлять комплексы акробатических упражнений.   | Владеет средствами гимнастики. Владеет основами построения комплекса УГГ (ОРУ).   | Контроль за выполнением практических заданий;<br>Оценивание акробатического комплекса  |