

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 13.09.2021 11:07:38  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 7.19.1.  
ОПОП/ППССЗ  
специальности 34.02.01  
Сестринское дело

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**  
**основной профессиональной образовательной программы**  
**/программы подготовки специалистов среднего звена по специальности СПО**  
**34.02.01. Сестринское дело**

*в том числе адаптированные для обучения инвалидов*  
*и лиц с ограниченными возможностями здоровья*  
**ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА<sup>1</sup>**

**2 курс**

*Базовая подготовка*  
*среднего профессионального образования*  
*(год приема: 2019)*

Фонд оценочных средств составил(и):

*преподаватели высшей квалификационной категории, Апасов Ю.Н., Калугин С.Л..*

Оренбург

<sup>1</sup> Фонд оценочных средств подлежит ежегодной актуализации в составе основной профессиональной образовательной программы/программы подготовки специалистов среднего звена (ОПОП/ППССЗ). Сведения об актуализации ОПОП/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОПОП/ППССЗ.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Общие положения	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка усвоения учебной дисциплины	7
3.1 Формы и методы оценивания	7
3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	16
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине	54

## 1. Общие положения

Контрольно-оценочные средства (в том числе адаптированные для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовая подготовка) могут быть использованы при различных образовательных технологиях, в том числе и как дистанционные контрольные средства при электронном / дистанционном обучении.

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности «Сестринское дело» следующими умениями, знаниями и освоить общие компетенции:

### **знать/понимать:**

**31.** О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.

**32.** Основы здорового образа жизни.

**У1.** Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен освоить общие компетенции

**ОК 1.** Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.

**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 7.** Брать ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.

**ОК 8.** Самостоятельно определять задачи профессионального и личностного развития, заниматься самообразованием, осознанно планировать и осуществлять повышение своей квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.

**ОК 10.** Бережно относиться к историческому наследию и культурным традициям народа, уважать социальные, культурные и религиозные различия.

**ОК 11.** Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу, человеку.

**ОК 12.** Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.

**ОК 13.** Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является **зачёт**.

## 2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций:

Таблица 1.1

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>		
<b>З1.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. <b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задания в тестовой форме
<b>З2.</b> Основы здорового образа жизни. <b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме
<b>Уметь:</b>		
<b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей. <b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью; знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания Дифференцированный зачет

### **3. Оценка освоения умений и знаний ( типовые задания):**

#### **3.1. Формы и методы оценивания**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОГСЭ.04 Физическая культура.

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы. Текущий контроль осуществляется в форме: тестирования и сдачи контрольных нормативов-. Промежуточный контроль проводится в виде дифференцированного зачёта. К зачету допускаются обучающиеся, если выполнены на положительную оценку все текущие виды работ, контрольные тестовые работы, сдана самостоятельная работа.

#### **Критерии оценок для текущего контроля знаний**

##### **Критерии оценки для устного и письменного опроса:**

Оценка «5» ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимися всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдения культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «4» ставится в случае:

1. Знания всего изученного программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
3. Допущения незначительных (негрубых) ошибок, недочётов при воспроизведении изученного материала; соблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «3» ставится в случае:

1. Знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, возникновения необходимости незначительной помощи преподавателя.
2. Умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.
3. Наличия грубой ошибки, нескольких грубых ошибок при воспроизведении изученного материала; незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «2» ставится в случае:

1. Знания и усвоения материала на уровне ниже минимальных требований программы; наличия отдельных представлений об изученном материале.
2. Отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.
3. Наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «1» ставится в случае:

1. Нет ответа.

**Критерии оценки для тестирования:**

оценка «5» ставится, если верно выполнено 90%-100% предлагаемых заданий;  
оценка «4» ставится при правильном выполнении не менее 80% предлагаемых заданий.  
оценка «3» ставится, если выполнено не менее 50% предлагаемых заданий.  
оценка «2» - ставится, если выполнено менее 30% предлагаемых заданий.

**Критерии оценки для самостоятельной работы:**

оценка «5» ставится, если верно выполнено 86%-100% предлагаемых заданий;  
оценка «4» ставится при правильном выполнении не менее 76% предлагаемых заданий.  
оценка «3» ставится, если выполнено не менее 61% предлагаемых заданий.  
оценка «2» - ставится, если выполнено менее 60% предлагаемых заданий.

**Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 2 курс**

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
<b>Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности</b>				<i>У1.,31.,32</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13
<b>Тема 1.1.</b> Физическая культура и основы здорового образа жизни	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13	<i>Тестирование</i>	<i>У1.,31.,32</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13
<b>Раздел 2. Легкая атлетика.</b>		<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.1.</b> Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.2.</b> Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		

<b>Тема 2.3.</b> Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.4.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.5.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.6.</b> Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.7.</b> Бег на длинные дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.8.</b> Бег на длинные дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 2.9.</b> Бег на длинные дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		



<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<i>Тестирование</i>	<i>У1.,31.,32</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13</i>
<b>Тема 3.1.</b> Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,</i> <i>10,11,12,13</i>		
<b>Тема 3.2.</b> Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,</i> <i>10,11,12,13</i>		
<b>Тема 3.3.</b> Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,</i> <i>10,11,12,13</i>		
<b>Тема 3.5.</b> Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,</i> <i>10,11,12,13</i>		
<b>Тема 3.6.</b> Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,</i> <i>10,11,12,13</i>		
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>			<i>Тестирование</i>	<i>У1.,31.,32.</i> <i>ОК1,2,3,6,8,9,10,11,12,13</i>

<b>Тема 4.1.</b> Попеременно-двухшажный ход.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 4.2.</b> Попеременно-двухшажный ход	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 4.3.</b> Попеременно-двухшажный ход	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 4.4.</b> Техника одновременного- бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9,  10,11,12,13		
<b>Тема 4.5.</b> Техника одновременного- бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9,  10,11,12,13		
<b>Тема 4.6.</b> Техника одновременного- бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9,  10,11,12,13		
<b>Тема 4.7.</b> Техника одновременного одношажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	У1.,31.,32. ОК1,2,3,6,8,9,  10,11,12,13		

<b>Тема 4.8.</b> Техника одновременного одношажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 4.9.</b> Техника одновременного одношажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Раздел 5. Гимнастика</b>	Комплексы упражнений Практические Задания		<i>Тестирование</i>	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13
<b>Тема 5.1.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 5.2.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 5.3.</b> Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		

<b>Тема 5.4.</b> Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 5.5.</b> Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 5.6.</b> Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<i>Тестирование</i>	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13
<b>Тема 6.1</b> Техника эстафетного бега.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 6.2</b> Техника эстафетного бега.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		

<b>Тема 6.3</b> Техника эстафетного бега.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 6.4.</b> Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		
<b>Тема 6.5.</b> Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1.,31.,32.</i> ОК1,2,3,6,8,9, 10,11,12,13		

### 3.2. Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины

#### Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<p><b>З1.</b>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p><b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>З2.</b>Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
Уметь:		
<p><b>У1.</b>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</p> <p>применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания Дифференцированный зачет</p>

## Тема 1.1. Теория Физическая культура и основы здорового образа жизни.

### Самостоятельная работа №1

Подготовка сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

**Темы сообщений** (для обучающихся спец мед группы) :

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).

## Раздел 2. Легкая атлетика

<b>Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знать:		
<b>З1.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. <b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задания в тестовой форме

<p><b>32.</b> Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У1.</b> Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта;</p> <p>применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений</p> <p>Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

## Тема 2.1. Бег на короткие дистанции

### Самостоятельная работа №2

Составление плана письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

#### Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

- И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
- И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
- И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
- И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
- И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

## Тема 2.2. Бег на короткие дистанции



### Самостоятельная работа №3

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

#### Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

#### Тема 2.3.Бег на короткие дистанции

### Самостоятельная работа №4

Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

#### Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

#### Тема 2.4.

Прыжки в длину, способом согнув ноги

### Самостоятельная работа №5

Написание письменного сообщения по теме: «Средства, методы, развития выносливости в работе скоростного характера».

### **Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

### **Тема 2.5.Прыжки в длину, способом согнув ноги**

#### **Самостоятельная работа№6**

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».

### **Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

### **Тема 2.6.Прыжки в длину, способом согнув ноги**

#### **Самостоятельная работа№7**

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».

### **Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.

3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох

5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

## **Тема 2.7**Бег на длинные дистанции

### **Самостоятельная работа№8**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».

#### **Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.

2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.

3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох

5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

## **Тема 2.8.**Бег на длинные дистанции

### **Самостоятельная работа№9**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».

#### **Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.

2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.

3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох

5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

## Тема 2.9. Бег на длинные дистанции

### Самостоятельная работа №10

Защита презентации на тему: «Основы и методы рационального дыхания».

#### Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

#### Текущий контроль к разделу Лёгкая атлетика

**Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:**

#### Примерные задания опроса по разделу Лёгкая атлетика:

**1. Термин «Олимпиада» означает:**

- а) четырехлетний период между Олимпийскими играми;
- б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры;
- в) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр.

**2. В каком году Олимпийские игры проводились в нашей стране:**

- а) 1944г;
- б) 1976.;
- в) 1980г.;
- г) еще не проводились.

**3. Процесс обучения двигательному действию рекомендуется начинать с освоения:**

- а) основ техники;
- б) ведущего звена техники;
- в) деталей техники.

**4. Физическая культура-это :**

- а) стремление к высшим спортивным достижениям;
- б) разновидность развлекательной деятельности человека;
- в) часть человеческой культуры.

**5. Физическая подготовленность характеризуется:**

- а) высокой устойчивостью организма к стрессовым ситуациям;
- б) уровнем развития физических качеств;
- в) хорошим развитием систем дыхания и кровообращения;
- г) высокими результатами в учебной и трудовой деятельности.

**6. Укажите норму частоты сердечных сокращений (ЧСС) в покое у здорового нетренированного человека:**

- а) 85-90 уд./мин.;
- б) 80-84 уд./мин.;
- в) 60-80 уд./мин.

**7. Основными показателями физического развития человека являются:**

- а) антропометрические характеристики человека;
- б) результаты прыжка в длину с места;
- в) результаты в челночном беге;
- г) уровень развития общей выносливости.

**8. Физическое упражнение -это:**

- а) одно из вспомогательных средств физической культуры, направленное на решение конкретной задачи;
- б) один из методов физического воспитания;
- в) основное средство физической культуры, способствующее решению задач физического воспитания.

**9. При выполнении физических упражнений нагрузка характеризуется:**

- а) сочетанием объема и интенсивности при выполнении двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения.

**10. Укажите диапазон предельно допустимой ЧСС во время физической нагрузки у нетренированного человека:**

а) 180-200 уд/мин; б) 170-180 уд/мин; в) 140-160 уд/мин,

**11. Что понимается под закаливанием:**

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействиям внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с физическими упражнениями.

**12. Что называется осанкой:**

- а) качество позвоночника, обеспечивающее хорошее самочувствие;
- б) пружинные характеристики позвоночника и стоп;
- в) привычная поза человека в вертикальном положении.

**13. Под физическим развитием понимается:**

- а) процесс изменения морфофункциональных свойств организма на протяжении жизни человека;
- б) процесс совершенствования физических качеств;
- в) уровень, обусловленный регулярностью занятий физической культурой и спортом.

**14. Главной причиной нарушения осанки является:**

- а) привычка определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движения во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля в одной руке.

**15. Под быстротой как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, позволяющих передвигаться с большой скоростью;
- б) комплекс физических свойств человека, позволяющих быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;
- в) способность человека быстро набирать скорость.

**16. Какая дистанция в легкой атлетике не является классической:**

- а) 100 м.;
- б) 200 м.;
- в) 500 м

**17.Что такое двигательный навык:**

- а) умение правильно выполнять двигательное действие под постоянным контролем сознания
- б) двигательное действие, доведенное до автоматизма
- в) знания о выполнении двигательного действия в нестандартных условиях

**18.Чем характеризуется утомление:**

- а) отказом от работы
- б) временным снижением работоспособности организма
- в) повышенной ЧСС

**19.Под силой как физическим качеством понимается:**

- а) способность поднимать тяжелые предметы
- б) возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений
- в) возможность человека преодолевать внешнее сопротивление либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 19 -20и более заданий;
- Оценка «4» - за правильное выполнение 15- 18 заданий;
- Оценка «3» - за правильное выполнение 11-14 заданий;
- Оценка «2» - за правильное выполнение менее 10заданий.

**Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:**

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	14.0	14.4	14.8
2	Бег 3000 м.(мин)	12.30	14.00	б/вр

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	16.6	17.1	18.4
2	Бег 2000 м. (мин)	11.00	13.00	б/вр

### Раздел 3. Гимнастика

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<p><b>31.</b>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p><b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>32.</b>Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
Уметь:		
<p><b>У1.</b>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>



<p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	
---	--	--

### Тема 3.1. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения

#### Самостоятельная работа №11

Составление плана письменного сообщения по теме: «Развитие физического качества(гибкость)».

#### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

### Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения

#### Самостоятельная работа №12

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Развитие физического качества(гибкость)».

#### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.

6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

**Тема 3.3.** Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения

### **Самостоятельная работа №13**

Написание письменного сообщения по теме: «Развитие физического качества(гибкость)».

#### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

**Тема 3.4.** Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка. Строевые упражнения

### **Самостоятельная работа №14**

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Развитие физического качества (координация)».

#### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

**Тема 3.5.** Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения

## Самостоятельная работа №15

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Развитие физического качества(координация)».

### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

**Тема 3.6.** Техника кувырка, перекач назад в стойку на лопатках. Строевые упражнения

## Самостоятельная работа №16

Защита презентации на тему: «Развитие физического качества(координация)».

### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

### Текущий контроль к разделу Гимнастика.

- Оценка «5» ставится за правильное выполнение 19 -20и более заданий;
- Оценка «4» - за правильное выполнение 15- 18 заданий;
- Оценка «3» - за правильное выполнение 11-14 заданий;

- Оценка «2» - за правильное выполнение менее 10заданий.

**Контрольные нормативы по разделу Гимнастика:**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
3	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже
			17	12	9–10	4	18	13–15	6

**Раздел 4. Лыжная подготовка**

<b>Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
Знать:		

<p><b>31.</b>О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.</p> <p><b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>32.</b>Основы здорового образа жизни.</p> <p><b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p>	<p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У1.</b>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

Тема 4.1. Попеременно-двухшажный ход.

Самостоятельная работа №17

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.2.** Попеременно-двухшажный ход

### **Самостоятельная работа №18**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.3.** Попеременно-двухшажный ход

### **Самостоятельная работа №19**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.4.** Техника одновременного-бесшажного хода

### **Самостоятельная работа №20**



Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур»

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.5.** Техника одновременного-бесшажного хода

### **Самостоятельная работа №21**

Защита презентации на тему: «Организация и методы проведения закаливающих процедур».

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.6.** Техника одновременного-бесшажного хода

### **Самостоятельная работа №22**

Написание письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организму»

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.7.** Техника одновременного одношажного хода

### **Самостоятельная работа №23**

Составление плана письменного сообщения по теме: «Применение закаляющих процедур без вреда организма»

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.8.** Техника одновременного одношажного хода

### **Самостоятельная работа №24**

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организма»

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Тема 4.9.** Техника одновременного одношажного хода

### **Самостоятельная работа №25**

Написание письменного сообщения по теме: «Применение закаливающих процедур без вреда организму»

### **Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах**

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.
6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.
7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.
8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.
9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.
10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднятие и перестановка носков лыж в сторону.
11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.
12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.
13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.
14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног
15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.
16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.
17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

**Текущий контроль к разделу Лыжная подготовка.**

**Контрольные нормативы по разделу Лыжная подготовка:**

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

18. (девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр

## Раздел 5. Гимнастика

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Знать:		
<b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. <b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задания в тестовой форме
<b>32.</b> Основы здорового образа жизни. <b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме

здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.		
<b>Уметь:</b>		
<p><b>У1.</b>Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>

### Тема 5.1. Техника кувырка вперед в группировке

#### Самостоятельная работа №26

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».

#### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.



## **Тема 5.2.** Техника кувырка вперёд в группировке

### **Самостоятельная работа №27**

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».

#### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

## **Тема 5.3.** Техника кувырка вперёд в группировке

### **Самостоятельная работа №27**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».

#### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

## **Тема 5.4.** Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

### **Самостоятельная работа №28**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».

### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

**Тема 5.5.** Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

### **Самостоятельная работа №29**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей».

### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.
4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

**Тема 5.6.** Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

### **Самостоятельная работа №30**

Защита презентации на тему: «Основные методы развития силовых способностей»

### **Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:**

1. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание. При вдохе брюшная стенка выпячивается вверх, при выходе опускается вниз.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Положить оба колена вправо, затем влево. 4-6 раз.
3. И.п. – лежа на спине, руки внизу. Скрестные движения прямыми ногами в горизонтальной плоскости 5-10 с.

4. И.п. – то же. Поднимание прямых ног поочередно и одновременно и их удержание над полом 2-3 с.
5. И.п. – упор на коленях. Поочередное отведение прямой ноги назад по 4-6 раз каждой ногой.
6. И.п. – то же. Скрестно коснуться левым локтем правого колена и наоборот по 3-5 раз.
7. И.п. – то же. Поочередное отведение прямой ноги в сторону по 4-6 раз.
8. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки в стороны; 1- приподнять таз; 2 – И.п.; 3 – прижать колени руками к животу; 4 – И.п. 8-10 раз
9. И.п. – лежа на спине. Диафрагмальное дыхание, 2-3 раза.

### **Текущий контроль к разделу Гимнастика.**

**Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:**

**1. Под техникой двигательных действий понимают:**

- а) способ целесообразного решения двигательной задачи
- б) способ организации движений при выполнении упражнений
- в) последовательность движений при выполнении упражнений

**2. Выносливость человека не зависит от:**

- а) функциональных возможностей систем энергообеспечения
- б) быстроты двигательной реакции
- в) настойчивости, выдержки, умения терпеть

**3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- а) тяжелая атлетика
- б) гимнастика
- в) современное пятиборье

**4. Физическая культура направлена на совершенствование:**

- а) морально-волевых качеств людей
- б) техники двигательных действий
- в) природных физических свойств человека

**5. Под выносливостью как физическим качеством понимается:**

- а) комплекс свойств человека, обуславливающих возможность выполнять разнообразные физические упражнения
- б) комплекс физических свойств человека, определяющих способность организма противостоять утомлению

в) способность сохранять заданные параметры работы

**6. При развитии выносливости какая ЧСС вызывает поддерживающий режим:**

а) 110-130 уд/мин.

б) 140 уд/мин в) 140-160 уд/мин. г) свыше 160 уд/мин

**7. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе**

а) сила

б) выносливость

в) ловкость

г) быстрота

**8. Первая помощь при ушибах заключается в том, что поврежденное место следует:**

а) охладить

б) постараться положить на возвышение и постараться обратиться к врачу

в) нагреть, наложить теплый компресс

**9. В каком году проводились первые Всемирные юношеские игры:**

а) 1976г

б) 1998г

в) 1980г

**10. Укажите, с какого способа плавания начинается комбинированная эстафета:**

а) дельфин

б) кроль на спине

в) брасс

г) кроль на груди

**11. На Олимпийских играх 776 г до н.э атлеты состязались в беге на дистанции, равной:**

а) 200м.

б) двойной стадии

в) одной стадии

**12. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:**

а) стрельба

- б) фехтование
- в) гимнастика
- г) верховая езда

**13. Укажите количество игроков волейбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**14. Отличительная особенность упражнений при развитии силы заключается в том, что:**

- а) их выполняют медленно;
- б) в качестве отягощения используется собственный вес тела;
- в) они вызывают значительное напряжение мышц.

**15. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время:**

- а) подвижных и спортивных игр;
- б) прыжков в высоту;
- в) бега с максимальной скоростью.

**16. Укажите количество игроков баскетбольной команды:**

- а) 5
- б) 6
- в) 7

**16. Что означает баскетбольный термин «пробежка» при выполнении броска в кольцо:**

- а) выполнение с мячом в руках одного шага;
- б) выполнение с мячом в руках двух шагов;
- в) выполнение с мячом в руках трех шагов.

**17. Укажите количество игроков футбольной команды:**

- а) 7
- б) 9
- в) 11

**18. Укажите, каким Олимпийским играм была впервые предложена Олимпийская эмблема из пяти переплетенных колец:**

- а) 1908г.-Лондон;
- б) 1912г. - Стокгольм;
- в) 1920г.-Антверпен.

**19. Какой континент символизирует кольцо красного цвета в олимпийской эмблеме**

- а) Азия;
- б) Австралия;
- в) Африка;
- г) Америка;
- д) Европа.

**20. С какого цвета начинается эмблема колец Международного олимпийского комитета (МОК)**

- а) желтый;
- б) синий;
- в) черный;
- г) красный
- д) зеленый.

**Контрольные нормативы по разделу Гимнастика:**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190	160 и ниже
			17	240	205–220	190	210	170–190	160
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 и выше	12–14	7 и ниже
			17	15	9–12	5	20	12–14	7
			16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15	6 и ниже

	переклади- не из виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади- не из виса лежа, количество раз (девушки)	17	выше 12	9–10	ниже 4	18	13–15	6
--	---	----	------------	------	-----------	----	-------	---

**Раздел 6. Легкая атлетика Тема**

<b>Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции</b>	<b>Показатели оценки результатов</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>Знать:</b>		
<b>31.</b> О роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. <b>ОК 9.</b> Ориентироваться в условиях частой смены технологий в профессиональной деятельности.	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;	Задания в тестовой форме
<b>32.</b> Основы здорового образа жизни. <b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме
<b>Уметь:</b>		
<b>У1.</b> Использовать физкультурно-	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях	Комплексы упражнений

<p>оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>физкультурно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p> <p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.</p>	<p>Практические Задания</p> <p>Дифференцированный зачет</p>
---	---	---

### 6.1 Техника эстафетного бега.

#### Самостоятельная работа №31

Составление плана письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».

#### Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

### Тема 6.2 Техника эстафетного бега.

#### Самостоятельная работа №32

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».

#### Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:



1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

### **Тема 6.3 Техника эстафетного бега.**

#### **Самостоятельная работа №33**

Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».

#### **Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

### **Тема 6.4. Кроссовая подготовка**

#### **Самостоятельная работа №34**

Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».

#### **Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:**

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

### Тема 6.5. Кроссовая подготовка

#### Самостоятельная работа №35

Написание письменного сообщения по теме: «Комплекс упражнений для снижения массы тела».

#### Типовые задания : комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

- И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
- И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
- И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
- И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
- И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

#### Текущий контроль к разделу Лёгкая атлетика.

#### Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр

#### **4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине**

Предметом оценки являются умения и знания.

Оценка освоения дисциплины предусматривает использование накопительной системы оценивания и проведение зачёта

##### **I. ПАСПОРТ**

###### **Назначение:**

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04 Физическая культура (базовый уровень подготовки)

Предметом оценки являются умения, знания и навыки (общие компетенции).

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий, ответов на вопросы, контрольного тестирования, а также выполнения обучающимися самостоятельной работы и индивидуальных заданий.

##### **II. ЗАДАНИЕ ДЛЯ ЗАЧЕТА.**

Условием допуска к **зачету** является положительная текущая аттестация по всем практическим заданиям учебной дисциплины, ключевым теоретическим вопросам дисциплины.

**Контрольные нормативы:**

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	32.0	33.0	34.0
2	Бег 400 м. (мин)	1.12	1.14	1.16
3	Бег 1000 м (мин)	3.40	3.50	4.00
4	Прыжки в длину с разбега (м)	4.15	4.00	3.80
5	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.35	1.30	1.25
6	Метание гранаты 700 гр.(м)	34	31..5	28
7	Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	9	7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	27	22
10	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	52	50	48
11	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.2	9.6	10.1

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3

1	Бег 200 м. (сек)	40.0	42.0	44.0
2	Бег 800м. (мин)	4.00	4.07	4.10
3	Прыжки в длину с разбега (м)	3.30	3.10	2.80
4	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.10	1.05	95
5	Метание гранаты 500 гр. (м)	19	17	15
6	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
7	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)	18	13	1
8	Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)	8	6	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	12	10
10	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.8	10.2	11.0