

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Попов Анатолий Николаевич  
Должность: директор  
Дата подписания: 13.09.2021 11:09:53  
Уникальный программный ключ:  
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 7.6.  
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*

**ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА<sup>1</sup>**

**1 курс**

*Базовая подготовка  
среднего профессионального образования  
(год приема: 2021)*

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	9
3.1 Формы и методы оценивания	9
3.2 Типовые задания для оценки освоения учебной дисциплины	22
4. Контрольно-оценочные материалы для промежуточной аттестации по дисциплине	88

## 1. Общие положения

Контрольно- оценочные средства (в том числе адаптированные для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура могут быть использованы при различных образовательных технологиях, в том числе и как дистанционные контрольные средства при электронном / дистанционном обучении.

В результате освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС СОО по специальности «Сестринское дело» следующими умениями, знаниями и освоить общие компетенции:

### **уметь:**

**У<sub>1</sub>**выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

**У<sub>2</sub>**выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

**У<sub>3</sub>**преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

**У<sub>4</sub>**выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

**У<sub>5</sub>**осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**У<sub>6</sub>**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

**У<sub>7</sub>**повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

**У<sub>8</sub>**подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

**У<sub>9</sub>** организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

**У<sub>10</sub>** активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;

**У<sub>11</sub>**понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

### **знать:**

**З<sub>10</sub>** влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;

**З<sub>20</sub>** способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

**З<sub>30</sub>** правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

В результате изучения ОУД.06Физическая культура на базовом уровне 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 выполнение и качество.

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

**ОК 4.** Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.

**ОК 5.** Использовать информационно-коммуникационные технологии в профессиональной деятельности.

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

**ОК 7.** Брать на себя 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 квалификации.

**ОК 9.** Ориентироваться в условиях 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 и 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 ДФК и дифференцированный 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>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме
<b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
<b>З<sub>30</sub></b> правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
<b>Уметь:</b>		
<b>У<sub>1</sub></b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>2</sub></b> выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>3</sub></b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>4</sub></b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной	Комплексы упражнений Практические

	деятельностью	Задания
<b>У<sub>5</sub></b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>6</sub></b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для: повседневной жизни	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>7</sub></b> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>8</sub></b> подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;	выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>10</sub></b> активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>11</sub></b> понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания Дифференцированный зачет
<b>Знать:</b>		
<b>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме

З <sub>20</sub> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
З <sub>30</sub> правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
<b>Результаты освоения общих компетенций</b>	<b>Основные показатели оценки результата</b>	<b>Формы и методы контроля и оценки результатов обучения</b>
<b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания Дифференцированный зачет
<b>ОК2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
<b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать и применять нужную информацию.	Задания в тестовой форме
<b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>ОК9.</b> Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически	Комплексы упражнений

к природе, обществу и человеку.	оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Практические Задания
<b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе; умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.	Задания в тестовой форме



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

#### 3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине ОУД.06 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)

Таблица 2.2

Элемент учебной дисциплины	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З	Форма контроля	Проверяемые ОК, У, З
Раздел 1. Научно-методические Основы формирования физической культуры личности		У1.,У2.,У3.,У4.,У5.,У6., У1.,У7.,31.,32.,33	<i>Тестирование</i>	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК1,ОК2, ОК3,ОК4, ОК5
Раздел 2. Легкая атлетика				У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 2.1. Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 2.2. Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 2.3. Бег на короткие дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9

Тема 2.4. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 2.5. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 2.6. Прыжки в длину, способом согнув ноги	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 2.7. Бег на средние дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 2.8. Бег на средние дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 2.9. Бег на средние дистанции	Комплексы упражнений Практические	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7,</i>

	Задания			<i>OK8,OK9</i>
Тема 2.10. Бег на длинные дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 2.11 Бег на длинные дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 2.12. Бег на длинные дистанции	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 2.13 Бег по прямой и виражу	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 2.14 Бег по прямой и виражу	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 2.15 Бег по прямой и виражу	Комплексы	<i>У1., У2., У3., У4., У5.,</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6.,</i>

	упражнений Практические Задания	У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 2.16 Техника спортивной ходьбы.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 2.17 Техника спортивной ходьбы.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 2.18. Техника спортивной ходьбы.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
<b>Раздел 3. Гимнастика</b>			<i>Тестирование</i>	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК10,ОК11, ОК12,ОК13
Тема 3.1 Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9

Тема 3.2. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
Тема 3.3. Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
Тема 3.4. Кувырок вперед в группировке.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
Тема 3.5. Техника стойки на голове и руках.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
Тема 3.6. Техника стойки на голове и руках.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9
Тема 3.7. Техника стойки на голове и руках.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1., У7., 31., 32., 33 ОК6, ОК7, ОК8, ОК9

			<i>Тестирование</i>	
<b>Раздел 4. Лыжная подготовка</b>				
Тема 4.1. Теория. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.	Задания в тестовой форме	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK10,OK11, OK12,OK13</i>
Тема 4.2. Попеременно-двухшажный ход	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 4.3. Попеременно-двухшажный ход	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 4.4. Попеременно-двухшажный ход	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 4.5. Техника одновременного- бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>



Тема 4.6. Техника одновременного- бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 4.7. Техника одновременного- бесшажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 4.8. Техника одновременного- одношажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 4.9. Техника одновременного- одношажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 4.10. Техника одновременного- одношажного хода	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 4.11 Техника одновременного- двухшажного хода.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>

Тема 4.12 Техника одновременного- двухшажного хода.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 4.13 Техника одновременного- двухшажного хода.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Раздел 5. Гимнастика			<i>Тестирование</i>	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК12,ОК13
<b>Тема 5.1</b> <b>Теория .Физическая культура в</b> <b>профессиональной деятельности</b> <b>специалиста</b>		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33	<i>Тестирование</i>	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 5.2. Техника кувyrка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 5.3. Техника кувyrка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9

Тема 5.4. Техника кувырка вперёд в группировке	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 5.5. Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 5.6. Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 5.7. Техника кувырка, пережат назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 5.8. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>
Тема 5.9 . Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9</i>

Тема 5.10. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
<b>Раздел 6. Легкая атлетика</b>			<i>Тестирование</i>	
Тема 6.1 Эстафетный бег.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 6.2 Эстафетный бег.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 6.3 Эстафетный бег.	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 6.4. Низкий старт	Комплексы упражнений Практические Задания	У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33		У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 ОК6,ОК7, ОК8,ОК9
Тема 6.5. Низкий старт	Комплексы	У1., У2., У3., У4., У5.,		У1., У2., У3., У4., У5., У6.,

	упражнений Практические Задания	<i>У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 6.6. Низкий старт	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 6.7. Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 6.8. Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 6.9. Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>
Тема 6.10 Кроссовая подготовка	Комплексы упражнений Практические Задания	<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33</i>		<i>У1., У2., У3., У4., У5., У6., У1.,У7.,31.,32.,33 OK6,OK7, OK8,OK9</i>

### 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
<b>Знать:</b>		
<p><b>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности 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>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>ОК2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>З<sub>30</sub></b> правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации,</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>

необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.		
<b>Уметь:</b>		
<p><b>У<sub>1</sub></b>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<p><b>У<sub>2</sub></b>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</p>	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<p><b>У<sub>3</sub></b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p><b>ОК9.</b>Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>4</sub></b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной	Комплексы упражнений Практические Задания

<p><b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>деятельностью</p>	
<p><b>У<sub>5</sub></b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</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><b>У<sub>6</sub></b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для: повседневной жизни</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>7</sub></b> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</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>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>8</sub></b> подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных</p>	<p>выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>



ситуациях и нести за них ответственность.		
<p><b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p><b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</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><b>У<sub>10</sub></b>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>11</sub></b>понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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 1.1.** Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

### Самостоятельная работа №1

Написание реферата по теме: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями»

**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>
<b>Знать:</b>		
<p><b>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности 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>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>

<p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>информацию.</p>	
<p><b>З3</b>о правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У1</b>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У2</b>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и</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>

противопожарной безопасности.		
<p>У<sub>3</sub> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p><b>ОК9.</b> Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<p>У<sub>4</sub> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<p>У<sub>5</sub> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<p>У<sub>6</sub> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для: повседневной жизни</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний	Комплексы упражнений Практические Задания

<p><b>У<sub>7</sub></b>повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</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>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>8</sub></b>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p><b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</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><b>У<sub>10</sub></b>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

<p>У<sub>11</sub> понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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 2.1. Бег на короткие дистанции

### Самостоятельная работа №2

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «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 информации для выполнения презентации на тему: «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.

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**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «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**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «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 изображений для выполнения презентации на тему: «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 2.6.Прыжки в длину, способом согнув ноги**

#### **Самостоятельная работа№7**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «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 2.7.Бег на средние дистанции**

#### **Самостоятельная работа№8**

Защита презентации на тему: «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 2.8.**Бег на средние дистанции

### **Самостоятельная работа№9**

Защита презентации на тему: «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 2.9.**Бег на средние дистанции

### **Самостоятельная работа№10**

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 2.10.**Бег на длинные дистанции

### **Самостоятельная работа№11**

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 2.11.**Бег на длинные дистанции

**Самостоятельная работа №12**

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 2.12.**Бег на длинные дистанции

**Самостоятельная работа №13**

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 2.13.**Бег по прямой и виражу

#### **Самостоятельная работа №14**

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 2.14.**Бег по прямой и виражу

#### **Самостоятельная работа №15**

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 2.15.**Бег по прямой и виражу

### **Самостоятельная работа №16**

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.

**Тема 2.16.**Техника спортивной ходьбы

### **Самостоятельная работа №17**

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.

**Тема 2.17.**Техника спортивной ходьбы

### **Самостоятельная работа №18**

Подбор информации для написания реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».

**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 2.18.Техника спортивной ходьбы**

**Самостоятельная работа №19**

Написание реферата на тему: «Методы восстановления организма после занятий физическими упражнениями».

**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
<b>Знать:</b>		
<p><b>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности 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>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	Задания в тестовой форме
<b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать</p>	Задания в тестовой форме

<p>подготовленности;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>и применять нужную информацию.</p>	
<p><b>З3о</b> правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У1</b>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У2</b>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований</p>	<p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их;</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	овладение навыками ЗОЖ.	
<b>У<sub>3</sub></b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения <b>ОК<sub>9</sub></b> . Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>4</sub></b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>5</sub></b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>6</sub></b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для повседневной жизни <b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний	Комплексы упражнений Практические Задания

<p><b>У<sub>7</sub></b>повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</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>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>8</sub></b>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p><b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</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><b>У<sub>10</sub></b>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

<p>У<sub>11</sub> понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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 3.1** Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

### Самостоятельная работа №20

Подготовка сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».

#### 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 №21

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения»

#### 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 22**

Составление плана письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».

#### **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.**Кувырок вперед в группировке. Строевые упражнения

### **Самостоятельная работа №23**

Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».

#### **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 стойки на голове и руках.

#### **Самостоятельная работа №24**

Подбор афоризмов, поговорок и пословиц для письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».

#### **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 стойки на голове и руках.

#### **Самостоятельная работа №25**

Написание письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».

#### **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 3.7.** Техника стойки на голове и руках

#### **Самостоятельная работа №26**

Написание письменного сообщения по теме: «Нарушение осанки, их причины, способы профилактики их нарушения».

### 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 виса, кол-во раз (юноши), на низкой переклади-	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



		не из вися лежа, количество раз (девушки)							
--	--	---	--	--	--	--	--	--	--

#### Раздел 4. Лыжная подготовка

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>		
<p><b>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности 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>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	Задания в тестовой форме
<p><b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>ОК2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	Задания в тестовой форме
<b>З<sub>30</sub></b> правилах и способах планирования системы	Знание основ здорового образа жизни;	Задания в тестовой форме

<p>индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У<sub>1</sub></b>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>2</sub></b>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</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><b>У<sub>3</sub></b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p><b>ОК9.</b>Ориентироваться в условиях смены технологий в</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

<p>профессиональной деятельности.</p>		
<p><b>У<sub>4</sub></b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>5</sub></b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</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><b>У<sub>6</sub></b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для повседневной жизни</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>7</sub></b> повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</p> <p><b>ОК 13.</b> Вести здоровый образ жизни, заниматься физической культурой и спортом для укрепления здоровья, достижения</p>	<p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

жизненных и профессиональных целей.		
<p><b>У<sub>8</sub></b>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p><b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</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><b>У<sub>10</sub></b>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>11</sub></b>понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</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>

<p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</p>		
--	--	--

**Тема 4.1.** Теория. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом. Контроль уровня совершенствования профессионально важных психофизиологических качеств.

#### **Самостоятельная работа №27**

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

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

1. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
- 2 Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- 3 Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
4. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
5. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
7. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
8. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.
- 9.Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.
10. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

**Тема 4.2.** Техника попеременно-двухшажный ход

#### **Самостоятельная работа №28**

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 4.3. Техника попеременно-двухшажный ход**

### **Самостоятельная работа №29**

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 4.4. Техника попеременно-двухшажный ход**

### **Самостоятельная работа №30**

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 поднимание 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 №31**

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 поднимание 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 №32**

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 скольжением 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-бесшажного хода**

### **Самостоятельная работа №33**

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 4.8.** Техника одновременного-одношажного хода

### Самостоятельная работа №34

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «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 поднимание 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 №35

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «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 поднимание 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 поднимание 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 4.10. Техника одновременного-одношажного хода**

### **Самостоятельная работа №36**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «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 поднимание 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 поднимание 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 4.11** Техника одновременного-двухшажного хода.

### **Самостоятельная работа №37**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «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 поднимание 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 поднимание 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 4.12** Техника одновременного-двухшажного хода.

### **Самостоятельная работа №38**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «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 поднимание 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 поднимание 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 4.13** Техника одновременного-двухшажного хода.

### Самостоятельная работа №39

Защита презентации на тему: «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.

### Текущий контроль к разделу Лыжная подготовка.

#### Контрольные нормативы по разделу Лыжная подготовка:

#### 18. (юноши)

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

#### 19. (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
<b>Знать:</b>		
Знание влияния оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных	Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном	Задания в тестовой форме

<p>заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности 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>обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	
<p><b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p><b>ОК2.</b> Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>З<sub>30</sub></b> правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У<sub>1</sub></b> выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

<p>гимнастики;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>		
<p><b>У<sub>2</sub></b>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.</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><b>У<sub>3</sub></b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения</p> <p><b>ОК9.</b>Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>4</sub></b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;</p> <p><b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>5</sub></b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;</p> <p><b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</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><b>У<sub>6</sub></b>использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для: повседневной жизни</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>7</sub></b>повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</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>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>8</sub></b>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p><b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</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><b>У<sub>10</sub></b>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>11</sub></b>понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста

### Самостоятельная работа №40

Подбор информации для выполнения презентации по теме: «Основные методы развития силовых способностей»

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

1. Особенности ЛФК (лечебная физкультура), корригирующей гимнастики и т.п. Методика составления программ по физической культуре с оздоровительной, рекреационной направленностью.
- 2 Особенности, содержание и структура спортивной подготовки.
- 3 Учет половых и возрастных особенностей при занятиях физической культурой и спортом.
4. Физические качества. Методы воспитания физических качеств на занятиях физической культурой и спортом.
5. Возможности и условия коррекции физического развития, телосложения, функциональных возможностей организма средствами физической культуры и спорта.
6. Самоконтроль на занятиях физической культурой и спортом. Способы и методы самоконтроля за функциональным состоянием организма.
7. Врачебный и педагогический контроль на занятиях физической культурой и спортом. Их цели, задачи, содержание.
8. Понятие об утомлении и переутомлении. Средства восстановления.

- 9.Изменение показателей функционального состояния организма под воздействием регулярных занятий физической культурой и спортом.  
10. Понятие профессионально-прикладной физической подготовки.

### Тема 5.2.Техника кувырка вперёд в группировке

#### Самостоятельная работа№41

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

#### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

### Тема 5.3.Техника кувырка вперёд в группировке

#### Самостоятельная работа№42

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

#### Комплекс упражнений для раздела Гимнастика:

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21

8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжатие и разжатие пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в броске; 2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.4.**Техника кувырка вперед в группировке

#### **Самостоятельная работа №43**

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

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжатие и разжатие пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в броске; 2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.5.**Техника кувырка, перекач назад в стойку на лопатка Строевые упражнения.

#### **Самостоятельная работа №44**

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

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.

5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.6.**Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка Строевые упражннения.

### **Самостоятельная работа №45**

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях пред собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.7.**Техника кувырка, перекаат назад в стойку на лопатка Строевые упражннения

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях пред собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.



5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

### **Самостоятельная работа №46**

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.8.** Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»

### **Самостоятельная работа №47**

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.

2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удерживать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в броске;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.9 .Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»**

### **Самостоятельная работа №48**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удерживать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в броске;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

**Тема 5.10. Техника опорного прыжка «Гимнастический козёл»**

### **Самостоятельная работа №49**

Защита презентации на тему: «Основные методы развития ловкости»

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

*И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях перед собой ладонями вниз, друг на друга, подбородок на кистях.*

1. И.П.; 1. поднять голову и плечи, руки на пояс ( живот от пола не отрывать, лопатки соединить), задержаться до 5с, 2, - и.п.
2. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – руки к плечам; 3. – в стороны; 4. – И.п.
3. И.П.; 1. – руки в сторону; 2. – за голову; 3. – в стороны; 4. – И.п.
4. И.П.; 1. – руки вверх, удержать положение до 5с.; 2.– И.п.
5. И.П.; 1. – руки вверх; 2. –руки к плечам; 3. –руки вверх; 4. – И.п. Задержаться в каждом положении 1-2 с.
6. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, к плечам, вверх, к плечам, в стороны; 2.- И.п.
7. То же, что 1,2,3,4, но каждое положение держать 10-15-20 с. 21
8. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в стороны, сжимание и разжимание пальцев 5-10 раз; 2. – И.п.
9. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, пружинистые движения прямыми руками назад; 2. – И.п.
10. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки вверх, три хлопка в ладоши; 2. – И.п.
11. И.П.; 1. – поднять голову и плечи, руки в сторону небольшие круговые движения руками вперед и назад; 2. – И.п.
12. И.П.; 1.- движения руками как в брассе;2. – И.п.
13. И.П.; 1.- движения руками - имитация бокса; 2. – И.п.

#### **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 стади
- в) одной стади

**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 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
3	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

## Раздел 6. Легкая атлетика

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<b>Знать:</b>		
<p><b>З<sub>10</sub></b> влиянии оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности 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>Знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе;</p> <p>умение сознательно организовывать свою познавательную деятельность.</p>	Задания в тестовой форме
<b>З<sub>20</sub></b> способах контроля и оценки индивидуального физического развития и физической	Знание основ здорового образа жизни; умение правильно извлекать	Задания в тестовой форме

<p>подготовленности;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>и применять нужную информацию.</p>	
<p><b>З3о</b> правилах и способах планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Знание основ здорового образа жизни;</p> <p>умение правильно извлекать и применять нужную информацию.</p>	<p>Задания в тестовой форме</p>
<p><b>Уметь:</b></p>		
<p><b>У1</b>выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;</p> <p><b>ОК2.</b>Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их выполнение и качество.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У2</b>выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации</p> <p><b>ОК12.</b> Организовывать рабочее место с соблюдением требований</p>	<p>Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их;</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>



охраны труда, производственной санитарии, инфекционной и противопожарной безопасности.	овладение навыками ЗОЖ.	
<b>У<sub>3</sub></b> преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения <b>ОК<sub>9</sub></b> . Ориентироваться в условиях смены технологий в профессиональной деятельности.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>4</sub></b> выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки; <b>ОК 7.</b> Брать на себя ответственность за работу членов команды (подчиненных), за результат выполнения заданий.	Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>5</sub></b> осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой; <b>ОК 6.</b> Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.	Умение взаимодействовать с партнерами; умение критически оценивать собственные достижения и стремиться улучшить их; овладение навыками ЗОЖ.	Комплексы упражнений Практические Задания
<b>У<sub>6</sub></b> использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и для повседневной жизни <b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.	знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний	Комплексы упражнений Практические Задания

<p><b>У<sub>7</sub></b>повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;</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>знание, понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов, изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>8</sub></b>подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;</p> <p><b>ОК 3.</b> Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p>	<p>выполнения методико-практической деятельности обучающегося; выполнение практических заданий, контрольных упражнений и тестов.</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>
<p><b>У<sub>9</sub></b> организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;</p> <p><b>ОК 11.</b> Быть готовым брать на себя нравственные обязательства по отношению к природе, обществу и человеку.</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><b>У<sub>10</sub></b>активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни;</p> <p><b>ОК 4.</b> Осуществлять поиск и использование информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач, профессионального и личностного развития.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью</p>	<p>Комплексы упражнений Практические Задания</p>

<p>У<sub>11</sub>понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.</p> <p><b>ОК 1.</b> Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес.</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 6.1 Эстафетный бег.

#### Самостоятельная работа №50

Подбор тезисов к написанию письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».

#### 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 6.2 Эстафетный бег.

#### Самостоятельная работа №51

Составление плана письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».

#### 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.

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 Эстафетный бег.**

#### **Самостоятельная работа №52**

Подбор цитат, высказываний великих личностей для письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания».

#### **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. Низкий старт**

#### **Самостоятельная работа №53**

Написание письменного сообщения по теме: «Основные методы и требования рационального питания». **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. Низкий старт

### Самостоятельная работа №54

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».

#### 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 6.6. Низкий старт

### Самостоятельная работа №55

Подбор информации для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».

#### 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 6.7. Кроссовая подготовка

### Самостоятельная работа №56

Составление таблиц, схем для презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».

### **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 6.8.Кроссовая подготовка**

#### **Самостоятельная работа №57**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».

### **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 6.9.Кроссовая подготовка**

#### **Самостоятельная работа №58**

Подбор изображений для выполнения презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».

### **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 6.10 Кроссовая подготовка

### Самостоятельная работа №59

Защита презентации на тему: «Методы контроля за физическим развитием и состоянием здоровья».

#### 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.

#### 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 дифференцированного зачёта

##### I. ПАСПОРТ

###### Назначение:

КОС предназначен для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая культура по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

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 ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОГО ЗАЧЕТА.

Условием допуска к дифференцированному 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



<b>9</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>	32	27	22
<b>10</b>	<b>Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин</b>	52	50	48
<b>11</b>	<b>Челночный бег 4*9 м (сек)</b>	9.2	9.6	10.1

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
<b>1</b>	<b>Бег 200 м. (сек)</b>	40.0	42.0	44.0
<b>2</b>	<b>Бег 800м. (мин)</b>	4.00	4.07	4.10
<b>3</b>	<b>Прыжки в длину с разбега (м)</b>	3.30	3.10	2.80
<b>4</b>	<b>Прыжки в высоту с разбега (м)</b>	1.10	1.05	95
<b>5</b>	<b>Метание гранаты 500 гр. (м)</b>	19	17	15
<b>6</b>	<b>Прыжки в длину с места (см)</b>	190	175	160
<b>7</b>	<b>Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)</b>	18	13	1
<b>8</b>	<b>Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)</b>	8	6	4
<b>9</b>	<b>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)</b>	14	12	10
<b>10</b>	<b>Челночный бег 4*9</b>	9.8	10.2	11.0

	<b>м (сек)</b>			
--	----------------	--	--	--

Контрольно-оценочные средства предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебной дисциплины ОУД.06 Физическая Культура в форме дифференцированного зачета по специальности 34.02.01 Сестринское дело (базовая подготовка).

Предметом оценки являются умения, знания, навыки, а так же, общие компетенции.

Дифференцированный зачет проводится в форме тестирования.

Тестирование проходит в режиме онлайн. Каждый студент получает доступ в Электронную информационную систему ОрИПС во время проведения дифференцированного зачета.

Общее время тестирования – 40 минут.

Количество вопросов для каждого студента – 40. Выбор проводится автоматически в случайном порядке.

Рекомендуется выполнять задания в том порядке, в котором они даны. Баллы, полученные при выполнении заданий, суммируются.

Проходной балл – 24.

Максимальный балл – 40.

Каждый вопрос размещается на отдельной странице.

После завершения тестирования, студент видит количество набранных баллов и оценку.

Отметка (оценка)	Количество правильных ответов в баллах	Количество правильных ответов в процентах
5 (отлично)	40-35 баллов	от 86% до 100%
4 (хорошо)	31-34 баллов	от 76% до 85 %
3 (удовлетворительно)	24-30 баллов	от 61% до 75%
2 (неудовлетворительно)	менее 24	от 0% до 60%

**Вопрос № 1. Древнейшей формой организации физической культуры были:(1балл)**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

**Вопрос № 2. Физическая культура рабовладельческого общества имела: (1балл)**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**Вопрос № 3. Российский Олимпийский Комитет был создан в: (1балл)**

- А) 1908 году
- Б) 1911 году
- В) 1912 году
- Г) 1916 году

**Вопрос № 4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в: (1балл)**

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**Вопрос № 5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья: (1балл)**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- В) гимнастика
- Г) верховая езда

**Вопрос № 6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? (1балл)**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**Вопрос № 7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции? (1балл)**

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

**Вопрос № 8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? (1балл)**

- А) долиходром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

**Вопрос № 9. Какая организация руководит современным олимпийским движением? (1балл)**

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

**Вопрос № 10. Физическая работоспособность — это: (1балл)**

- А) способность человека быстро выполнять работу
- Б) способность разные по структуре типы работ

- В) способность к быстрому восстановлению после работы
- Г) способность выполнять большой объем работы

**Вопрос № 11. Что понимается под закаливанием: (1балл)**

- А) посещение бани, сауны
- Б) повышение устойчивости организма к воздействию неблагоприятных условий окружающей среды
- В) купание, принятие воздушных и солнечных ванн в летнее время
- Г) укрепление здоровья

**Вопрос № 12. При получении травмы или ухудшении самочувствия на уроке учащийся должен прекратить занятие и поставить в известность: (1балл)**

- А) учителя, проводящего занятие
- Б) классного руководителя
- В) своих одноклассников

**Вопрос № 13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время? (1балл)**

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

**Вопрос № 14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран - участниц открывает (идет первой): (1балл)**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны - организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

**Вопрос № 15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней): (1балл)**

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны- организатора
- В) делегация страны - организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

**Вопрос № 16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? (1балл)**

- А) 1890
- Б) 1894
- В) 1892
- Г) 1896

**Вопрос № 17. Термин «Олимпиада» означает: (1балл)**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**Вопрос № 18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране? (1балл)**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

**Вопрос № 19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? (1балл)**

1.кулачный бой 2.верховая езда 3.прыжки в длину 4.прыжки в высоту  
5.метание диска 6.бег 7.стрельба из лука 8.борьба  
9.плавание 10.метание копья

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

**Вопрос № 20. Сколько игроков может находиться на площадке во время игры в одной команде: (1балл)**

- а) 5
- б) 6
- в) 8

**Вопрос № 21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке: (1балл)**

- А) вверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое
- Б) вверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) вверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) вверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**Вопрос № 22. Олимпийские игры состоят из: (1балл)**

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

**Вопрос № 23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады? (1балл)**

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**Вопрос № 24. Талисманом Олимпийских игр является: (1балл)**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**Вопрос № 25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в: (1балл)**

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**Вопрос № 26. Двигательное умение – это: (1балл)**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**Вопрос № 27. Кто является создателем игры волейбол: (1балл)**

- а) Морган
- б) Акост
- в) Эйнгорн

**Вопрос № 28. Что означает слово «волейбол»: (1балл)**

- а) скользящий мяч
- б) удар с лету
- в) прыгающий мяч

**Вопрос № 29. Размеры игрового поля в волейбол: (1балл)**

- а) 15х30
- б) 12х24
- в) 9х18

**Вопрос № 30. Высота сетки у мужчин: (1балл)**

- а) 2.43
- б) 2.50
- в) 2.20

**Вопрос № 31. Во время игры команда получает очко: (1балл)**

- а) мяч попал в сетку
- б) мяч вылетел в аут
- в) при успешном приземлении мяча на площадку соперника

**Вопрос № 32. Во время игры команда получает очко: (1балл)**

- а) команда соперника совершает ошибку
- б) мяч попал в сетку
- в) мяч вылетел в аут

**Вопрос № 33. Партия считается выигранной, если: (1балл)**

- а) команда первая набирает 15 очков с преимуществом минимум 2 очка
- б) команда первая набирает 30 очков
- в) команда первая набирает 25 очков с преимуществом минимум 2 очка

**Вопрос № 34. Сколько раз можно коснуться мяча на площадке: (1балл)**

- а) 2

- б) 3
- в) 1

**Вопрос № 35. Какой подачи нет в волейболе: (1балл)**

- а) закручивающая подача
- б) верхняя прямая
- в) подача в прыжке

**Вопрос № 36. Игра в волейболе начинается с: (1балл)**

- а) переброса
- б) подачи
- в) передачи

**Вопрос № 37. Может игрок в 3 зоне принять мяч после подачи: (1балл)**

- а) да, может
- б) любой игрок может принять мяч
- в) мяч могут принять только игроки в 5,6 и 1 зоне

**Вопрос № 38. Переход игроков осуществляется: (1балл)**

- а) куда покажет тренер
- б) против часовой стрелке
- в) по часовой стрелке

**Вопрос № 39. Как называется действие игрока позволяющий оставить мяч в игре после подачи: (1балл)**

- а) прием мяча
- б) все ответы верны
- в) отбивание мяча

**Вопрос № 40. Цель игры в три касания: (1балл)**

- а) запутать соперника
- б) подготовка к нападающему удару
- в) для разыгрывания мяча

**Вопрос № 41. Как называется свободный защитник: (1балл)**

- а) Лимеро
- б) Лидеро
- в) Либеро

**Вопрос № 42. В последнее время в практике волейбола распространены: (1балл)**

- а) три варианта комплектования стартовой шестерки
- б) два варианта комплектования стартовой шестерки
- в) четыре варианта комплектования стартовой шестерки

**Вопрос № 43. Групповые и командные тактические действия вначале изучаются: (1балл)**

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически

**Вопрос № 44. В достижении спортивного результата в волейболе условно можно выделить: (1балл)**

- а) две ступени
- б) три ступени
- в) пять ступеней

**Вопрос № 45. Стартовая позиция блокирующего игрока – в середине сетки, в ... от нее: (1балл)**

- а) одном метре
- б) двух метрах
- в) полметре

**Вопрос № 46. Игра в защите состоит из: (1балл)**

- а) индивидуальных действий
- б) индивидуальных, групповых и командных действий
- в) приема, передачи и нападающего удара

**Вопрос № 47. Моделирование в волейболе представляет собой: (1балл)**

- а) тактику действий команды на конкретную игру
- б) тактику действий сильнейших игроков команды
- в) выражение конечного состояния отдельных волейболистов и команды в целом

**Вопрос № 48. Передача мяча начинается с: (1балл)**

- а) выбора направления движения мяча
- б) разгибания ног, туловища, рук
- в) удара по мячу и последующего сопровождения мяча

**Вопрос № 49. В волейболе быстрота проявляется в:**

- а) четырех основных формах(1балл)
- б) двух основных формах
- в) трех основных формах

**Вопрос № 50. Овладение спортивной техникой волейбола в процессе обучения осуществляется по: (1балл)**

- а) конкретным указаниям тренера
- б) определенной схеме
- в) произвольной схеме

**Вопрос № 51. При приеме подач игроку необходимо располагаться: (1балл)**

- а) не ближе средней части площадки
- б) в задней части площадки
- в) за границей площадки

**Вопрос № 52. В соревновательном периоде тренировочного процесса наиболее целесообразно применять: (1балл)**

- а) постепенное повышение нагрузки
- б) ступенчатый принцип нагрузки
- в) скачкообразный принцип нагрузки

**Вопрос № 53. Соревнования по волейболу могут быть: (1балл)**

- а) только командными
- б) командными и личными
- в) только личными



**Вопрос № 54. Можно ли менять расстановку игроков в волейболе? (1балл)**

- А) Да, по указанию тренера
- Б) нет
- В) да, по указанию судьи
- Г) да, но только в начале каждой партии

**Вопрос № 55. Сколько разрешено замен в волейболе в каждой партии и в продолжение нескольких перерывов? (1балл)**

- А) максимум 3
- Б) максимум 8
- В) максимум 6
- Г) максимум 9

**Вопрос № 56. Ошибками в волейболе считаются: (1балл)**

- А) «три удара касания»
- Б) «четыре удара касания», удар при поддержке «двойное касание»
- В) игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча
- Г) мяч соприкоснулся с любой частью тела

**Вопрос № 57. Поддача мяча в волейболе после свистка судьи выполняется в течении: (1балл)**

- А) 3 секунд
- Б) 5 секунд
- В) 6 секунд
- Г) 8 секунд

**Вопрос № 58. Может ли игрок волейбольной команды играть без обуви? (1балл)**

- А) да
- Б) нет
- В) только при высокой температуре воздуха
- Б) только при высокой влажности воздуха

**Вопрос № 59. «Бич – волей» - это: (1балл)**

- А) игровое действие
- Б) пляжный волейбол
- В) подача мяча
- Г) прием мяча

**Вопрос № 60. Укажите количество игроков волейбольной команды, находящихся одновременно на площадке. (1балл)**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 8

**Вопрос № 61. Игра в баскетболе начинается: (1балл)**

- А) со времени, указанного в расписании игр
- Б) с начала разминки

- В) с приветствия команд
- Г) спорным броском в центральном круге.

**Вопрос № 62. Игра в баскетболе заканчивается: (1балл)**

- А) когда звучит сигнал секундометриста, указывающий на истечение игрового времени
- Б) уходом команд с площадки
- В) в момент подписания протокола старшим судьей
- Г) мяч вышел за пределы площадки

**Вопрос № 63. Мяч в баскетболе «входит» в игру, когда: (1балл)**

- А) судья входит в круг, чтобы провести спорный бросок
- Б) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания, вне пределов площадки
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) судья дает свисток

**Вопрос № 64. Мяч в баскетболе становится «живым», когда: (1балл)**

- А) он достиг своей высшей точки при спорном броске, и отбивается первым игроком
- Б) судья передает его в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок
- В) мяча касается игрок на площадке после вбрасывания из-за пределов площадки
- Г) мячом владеет игрок, находящийся в месте вбрасывания вне пределов площадки

**Вопрос № 65. Мяч в баскетболе становится «мертвым», когда: (1балл)**

- А) заброшен любой мяч
- Б) звучит свисток судьи, когда мяч «живой» или «в игре»
- В) мяч в распоряжении игрока, выполняющего штрафной бросок
- Г) звучит сигнал «оператора 24 секунд», когда мяч «живой»

**Вопрос № 66. Кто из членов баскетбольной команды имеет право просить перерыв? (1балл)**

- А) любой член команды
- Б) капитан команды
- В) тренер или помощник тренера
- Г) никто

**Вопрос № 67. Команде «А» в баскетболе предоставлен перерыв. Через 30 секунд команда «А» готова продолжить игру. Когда судьи должны продолжить игру? (1балл)**

- А) через 1 минуту после выхода на площадку команды «Б»
- Б) в любом случае через 15 секунд
- В) в любом случае через 1 минуту
- Г) немедленно

**Вопрос № 68. Укажите количество игроков баскетбольной команды, одновременно находящихся на площадке(1балл)**

- А) 5
- Б) 6
- В) 7
- Г) 4

**Вопрос № 69. Что обозначает в баскетболе термин «пробежка»? (1балл)**

- А) выполнение с мячом в руках более одного шага
- Б) выполнение с мячом в руках двух шагов
- В) выполнение с мячом в руках трех шагов
- Г) выполнение с мячом в руках более двух шагов

**Вопрос № 70. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке? (1балл)**

- А) 8
- Б) 10
- В) 11
- Г) 9

**Вопрос № 71. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе? (1балл)**

- А) 9 м
- Б) 10 м
- В) 11 м
- Г) 12 м

**Вопрос № 72. Что означает «желтая карточка» в футболе? (1балл)**

- А) замечание
- Б) предупреждение
- В) выговор
- Г) удаление

**Вопрос № 73. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе? (1балл)**

- А) серединой подъема
- Б) внутренней частью подъема
- В) внешней частью подъема
- Г) внутренней стороной стопы

**Вопрос № 74. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего? (1балл)**

- А) форвард
- Б) голкипер
- В) стоппер
- Г) хавбек

**Вопрос № 75. Укажите аббревиатуру Международной федерации футбола? (1балл)**

- А) УЕФА
- Б) ФИФА
- В) ФИБА
- Г) ФИЛА

**Вопрос № 76. Какая страна считается Родиной игры в футбол? (1балл)**

- А) Бразилия
- Б) Испания
- В) Германия
- Г) Англия

**Вопрос № 77. Кто из наших футбольных вратарей становился лучшим игроком Европы – обладателем «Золотого мяча»? (1балл)**

- А) Яшин
- Б) Дасаев
- В) Овчинников
- Г) Акинфеев

**Вопрос № 78. После скольких желтых карточек в ходе Чемпионата России по футболу игрок дисквалифицируется на один матч? (1балл)**

- А) после 2 карточек
- Б) после 3 карточек
- В) после 4 карточек
- Г) после 5 карточек

**Вопрос № 79. Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок: (1балл)**

- А) «с разбега»
- Б) «перешагиванием»
- В) «перекатом»
- Г) «ножницами»

**Вопрос № 80. В легкой атлетике ядро: (1балл)**

- А) метают
- Б) бросают
- В) толкают
- Г) запускают

**Вопрос № 81. Назовите способ прыжка, которым преодолевают планку спортсмены на международных соревнованиях в прыжках высоты. (1балл)**

- А) «нырок»
- Б) «ножницы»
- В) «перешагивание»
- Г) «фосбери-флоп»

**Вопрос № 82. «Королевой спорта» называют: (1балл) (1балл)**

- А) спортивную гимнастику
- Б) легкую атлетику
- В) шахматы
- Г) лыжный спорт

**Вопрос № 83. К спринтерскому бегу в легкой атлетике относится: (1балл)**

- А) бег на 5000 метров
- Б) кросс
- В) бег на 100 метров
- Г) марафонский бег

**Вопрос № 84. Кросс – это –(1балл)**

- А) бег с ускорением

- Б) бег по искусственной дорожке стадиона
- В) бег по пересеченной местности
- Г) разбег перед прыжком

**Вопрос № 85. В беге на длинные дистанции в легкой атлетике основным физическим качеством, определяющим успех, является: (1балл)**

- А) быстрота
- Б) сила
- В) выносливость
- Г) ловкость

**Вопрос № 86. Какой лыжный ход самый скоростной? (1балл)**

- А) одновременный бесшажный
- Б) одновременный одношажный
- В) одновременный двухшажный
- Г) попеременный двухшажный

**Вопрос № 87. Какая стойка лыжника при спуске является более скоростной? (1балл)**

- А) высокая стойка
- Б) средняя стойка
- В) низкая стойка
- Г) основная стойка

**Вопрос № 88. Самая большая дистанция лыжных гонок на Чемпионате мира у мужчин – (1балл)**

- А) гонка на 30 км
- Б) гонка на 50 км
- В) гонка на 60 км
- Г) гонка на 70 км

**Вопрос № 89. Главный элемент тактики лыжника-(1балл)**

- А) старт
- Б) лидирование
- В) распределение сил
- Г) обгон

**Вопрос № 90. Высота палок при свободном (коньковом) лыжном ходе должна быть: (1балл)**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см плеч ученика

**Вопрос № 91. Высота лыжных палок при классическом ходе должна быть: (1балл)**

- А) до уровня плеч ученика
- Б) до уровня глаз ученика
- В) выше на 3-4 см роста ученика
- Г) ниже на 3-4 см уровня плеч ученика

**Вопрос № 92. Главным отличием физических упражнений от других двигательных действий является то, что они: (1балл)**

- А) строго регламентированы;
- Б) представляют собой игровую деятельность;
- В) не ориентированы на производство материальных ценностей;
- Г) создают развивающий эффект.

**Вопрос № 93. Под физической культурой понимается: (1балл)**

- А) педагогический процесс по физическому совершенствованию человека
- Б) регулярные занятия физическими упражнениями, закаливание организма
- В) достижения общества, отражающие физическое и духовное развитие человека

**Вопрос № 94. Какое из понятий является наиболее емким (включающим все остальные): (1балл)**

- А) спорт
- Б) система физического воспитания
- В) физическая культура

**Вопрос № 95. Процесс, направленный на разностороннее воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием, называется: (1балл)**

- А) общей физической подготовкой
- Б) специальной физической подготовкой
- В) гармонической физической подготовкой
- Г) прикладной физической подготовкой

**Вопрос № 96. Состояние организма, характеризующееся прогрессивными функциональными изменениями, произошедшими под влиянием повторения двигательных действий, обозначается как: (1балл)**

- А) развитие
- Б) закаленность
- В) тренированность
- Г) подготовленность

**Вопрос № 97. К показателям физической подготовленности относятся: (1балл)**

- А) сила, быстрота, выносливость
- Б) рост, вес, окружность грудной клетки
- В) артериальное давление, пульс
- Г) частота сердечных сокращений, частота дыхания

**Вопрос № 98. Совокупность упражнений, приемов и методов, направленных на обучение двигательными и другим умениям и навыкам, а также их дальнейшее совершенствование обозначается как: (1балл)**

- А) тренировка
- Б) методика
- В) система знаний
- Г) педагогическое воздействие

**Вопрос № 99. Какая страна является родиной Олимпийских игр: (1балл)**

- А) Рим
- Б) Китай
- В) Греция

Г) Египет

**Вопрос № 100. Где проводились древнегреческие Олимпийские игры: (1балл)**

- А) в Олимпии
- Б) в Спарте
- В) в Афинах

**Вопрос № 101. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает: (1балл) (1балл)**

- А) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек
- Б) регулярное обращение к врачу
- В) физическую и интеллектуальную активность
- Г) рациональное питание и закаливание

**Вопрос № 102. Какой фактор играет определяющую роль для состояния здоровья человека: (1балл)**

- А) образ жизни
- Б) наследственность
- В) климат

**Вопрос № 103. При физической работе в душном помещении или одежде, которая плохо пропускает воздух, может возникнуть: (1балл)**

- А) ожог
- Б) тепловой удар
- В) перегревание
- Г) солнечный удар

**Эталоны ответов:**

1	Г	51	А	101	В
2	Б	52	В	102	А
3	Б	53	А	103	Б
4	А	54	Г		
5	В	55	В		
6	Б	56	Б		
7	В	57	Г		
8	Б	58	А		
9	В	59	Б		
10	Г	60	Б		
11	Б	61	Г		
12	А	62	А		
13	В	63	В		
14	Г	64	Г		
15	А	65	В		
16	Б	66	В		
17	А	67	Г		
18	В	68	А		
19	Б	69	Г		
20	Б	70	В		
21	А	71	В		
22	Г	72	Б		
23	А	73	Г		
24	В	74	А		
25	А	75	Б		

26 Б  
27 А  
28 Б  
29 В  
30 А  
31 В  
32 А  
33 В  
34 Б  
35 А  
36 Б  
37 А  
38 В  
39 А  
40 Б  
41 В  
42 Б  
43 В  
44 Б  
45 А  
46 Б  
47 В  
48 Б  
49 В  
50 б

76 Г  
77 А  
78 В  
79 А  
80 В  
81 Г  
82 Б  
83 В  
84 В  
85 В  
86 Б  
87 В  
88 Б  
89 В  
90 Б  
91 Г  
92 В  
93 В  
94 В  
95 А  
96 В  
97 А  
98 Б  
99 В  
100 А