**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ**

**ПОЛИТИКИ ВОРОНЕЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение

Воронежской области

**«Воронежский индустриальный колледж»**

**(ГБПОУ ВО «ВИК»)**

УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБПОУ ВО «ВИК»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Л.Г. Захарова

«\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г.

Рабочая программа дисциплины

ОП.06 «Физическая культура»

по профессии

08.01.14 «Монтажник санитарно-технических, вентиляционных

систем и оборудования»

**2021 г.**

Программа общепрофессиональной дисциплины разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (далее – ФГОС) по профессии 08.01.14 «Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования» ,утвержденного Приказом МинОбрНауки России от 28 февраля 2018 г. № 142.

Организация-разработчик: ГБПОУ ВО «ВИК»

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора ГБПОУ ВО «ВИК» по учебной работе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Беляева Л.В.

31 августа 2021г.

Программа рассмотрена на заседании цикловой комиссии

общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

протокол № 1 от 31 августа 2021 г.

Председатель цикловой комиссии

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Гунькова С.С.

Составитель программы:

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Оруджева М.М., преподаватель физической культуры

ГБПОУ ВО «ВИК»

31 августа 2021 г.

**СОДЕРЖАНИЕ стр**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| 1. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| 1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИНЫ | 7 |
| **4.**КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ | 9 |

**1. ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫДИСЦИПЛИНЫ**

**ОП.06 «Физическая культура»**

**1.1. Область применения программы.**

Рабочая программа учебной дисциплины является частью ППКРС / ППССЗ

в соответствии с ФГОС СПО, по направлению подготовки 08.01.14 «Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** дисциплина входит в профессиональный цикл общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

**1.3. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины.**

Целью изучения дисциплины является:

* формирование физической культуры личности будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
* развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
* формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельностью;
* овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
* овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
* освоение системы знаний о занятиях физической культуры, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
* приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятия физическими упражнениями.

В рамках программыдисциплины обучающимися осваиваются

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Код ПК, ОК | Умения | Знания |
| ОК 02-06  ОК 08 | использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей | о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;  основы здорового образа жизни |

**1.4. Требования к уровню освоения дисциплины.**

Процесс изучения дисциплины направлен на формирование у обучающегося следующих общих компетенций:

ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие;

ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;

ОК05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста;

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей;

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объемдисциплины и видыработы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид работы** | **Объем в часах** |
| **Объем дисциплины** | **40** |
| **Самостоятельная работа** | **–** |
| в том числе: | |
| теоретическое обучение |  |
| практические занятия | 40 |
| **Промежуточная аттестация** | дифференцированный зачет |

**2.2. Тематический план и содержание дисциплины**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала и формы организации деятельности обучающихся** | **Объем в часах** | **Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы** |
| **Раздел 1. Основы физической культуры** | | **2** |  |
| Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО. Сдача тестов физической подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивания) | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| Информация |
| 1«Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО» Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. |
| Практическое занятие. |
| П.З.№1Сдача тестов физ.подготовленности (прыжок в длину с места, подтягивание на высокой (м) и низкой (д) перекладинах) |
| **Раздел 2. Гимнастика и атлетическая гимнастика** | | **6** |  |
| Тема 2.1.Техника безопасности во время занятий. Сдача тестов по физ.подготовленности –челночный бег10мх3; прыжки со скакалкой за 1мин.Упражнения с гирей 16 кг. Упражнения со штангой | **Содержание учебного материала** | 2 | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| Информация |
| Техника безопасности во время занятий. |
| Практические занятия |
| ПЗ№2. Сдача тестов по физ.подготовленности –челночный бег10м.х3; прыжки со скакалкой за 1мин.  Упражнения с гирей 16 кг. Упражнения со штангой. |
| Тема 2.2.  Упражнения со штангой.  Висы и упоры. | ПЗ № 3.Висы и упоры.Последовательная проработка основных групп мышц. Отжимания от пола(м),от гимнастической скамейки (д). | 2 | ОК 02-06  ОК 08 |
| Тема 2.3.  Сдача контрольных нормативов погимнастике и атлетической гимнастики | ПЗ№4. Сдача контрольных нормативов:Оценивание силовых способностей | 2 | ОК 02-06  ОК 08 |
| **Раздел 3 Спортивные игры** | | **14** |  |
| Тема3.1Волейбол. Техника безопасности игры. Техника верхнего и нижнего приема и передачи мяча.Учебная игра. | **Содержание учебного материала** |  | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **Практические занятия** |
| ПЗ№5.Техника безопасности игры. Изучение технических приемов в игровых условиях, Совершенствование игро­вого приема в групповых упражнениях и игре. Формирование навыка владения мячом при передаче мяча двумя руками сверху; снизу | 2 |
| Тема3.2.Техника блокирования во время игры.Сдача контрольных нормативов по волейболу. | ПЗ№6. Обучениютехническому элементу, с помощью которого предотвращается атака соперника. | 2 |
| Тема3.3.Баскетбол. Техника безопасности игры.Ведение, броски мяча в корзину. | ПЗ№7 Техника безопасности игры. Ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком) | 2 |
| Тема3.4. Баскетбол. Техника игры в защите, нападении. | ПЗ№8 Совершенствование техники игры в баскетбол -передачи мяча, прием передачи, ведение мяча, броски в корзину, совершенствование техники владения телом и обманным движениям. | 2 |
| Тема3.5. Баскетбол.Тактика игры в защите и нападении.Сдача контрольных нормативов по баскетболу | ПЗ№ 9. Овладение следующими основными техническими приемами игры в защите:  а) защитной стойкой, б)передвижением, так называемым «боксерским шагом», остановками, поворотами, в) приемами борьбы за овладение мячом (перехват, выбивание, вырывание, взятие мяча после отскока от щита).  Оценивание способностей владения мячом, передачами мяча, ловли мяча, броскам в кольцо. | 2 |  |
| Тема3.5.Русская лапта. Техника безопасности во время игры русская лапта. Учебная игра | ПЗ№10.Техника безопасности во время игры русская лапта. Учебная игра. | 2 | ОК 02-06  ОК 08 |
| Тема3.6. Русская лапта. Подача мяча, удары по мячу, перебежки. Осаливание,самоосаливание, ловля мяча слета.  Учебная игра | ПЗ№11.Подача мяча, удары по мячу, перебежки.Осаливание, самоосаливание, ловля мяча слета. Учебная игра | 2 |
| **Раздел 4. Виды спорта (по выбору) мини-футбол** | | **16** |  |
| Тема 4.1..Мини-футбол | **Содержание учебного материала** |  | ОК 02-06  ОК 08 |
| Не предусмотрено |
| **Практические занятия** |
| ПЗ№12.Техника безопасности во время игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой, головой на месте и в прыжке.Правила игры. Учебная игра. | 2 |
| ПЗ№13.Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. | 2 |
| ПЗ№14.Техника игры в нападении и защите | 2 |
| ПЗ№15.Остановка мяча грудью, ногой, отбор мяча, обманные движения. | 2 |
| ПЗ№.16Техника игры вратаря. Учебная игра | 2 |
| ПЗ№17.Учебная игра. | 2 |
| ПЗ№18. Учебная игра. | 2 |
| ПЗ№19. Сдача контрольных нормативов по элементам мини-футболу. | 2 |
| **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета** | | **2** |
| **Итого:** | | **40** |

**3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению.**

Реализация программы дисциплины требует наличияспортивного зала, открытой спортивной площадки.

**Оборудование спортивного зала:**

два щита баскетбольных, два кольца баскетбольных, ворота мини-футбольные, разметка для двух площадок (баскетбол, волейбол) турник навесной, перекладина гимнастическая, брусья параллельные, гимнастическое бревно, конь прыжковой, скамьи, стол теннисный, спорт. тренажер, беговая дорожка магнитная (Атеми 605), велотренажер магнитный, штанга, гири, гантели, шведская стенка.

Сетка волейбольная, мячи (футбольные, волейбольные, баскетбольные), маты гимнастические, секундомер, сетка для настольного тенниса, ракетки теннисные, мячи для настольного тенниса.

Технические средства обучения:

компьютер;

**3.2. Информационное обеспечение обучения.**

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет-ресурсов, дополнительной литературы.

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

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации

Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).

Приказ Министерства образования и наука РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».

**Дополнительные:**

Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физ культура студента: уч. пособие. — М., 2013.

**Интернет-ресурсы:**

Национальная информационная сеть «Спортивная Россия». [Электронный ресурс]. – URL: [http://www.infosport.ru](http://www.infosport.ru/) (дата обращения 04.12.2017 г.)

Научная электронная библиотека. eLIBRARY[Электронный ресурс]. – RL:<http://www.elibrary.ru/> (дата обращения 04.12.2017 г.)

Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры" [Электронный ресурс]. – URL:<http://www.teoriya.ru/journals/> (дата обращения 04.12.2017 г.)

Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.teoriya.ru/fkvot/>(дата обращения 04.12.2017 г.)

Международный олимпийский комитет [Электронный ресурс]. – URL: <http://www.olympic.org/>(дата обращения 04.12.2017 г.)

Ежедневные новости спорта [Электронный ресурс]. – URL: <http://news.sportbox.ru/> (дата обращения 04.12.2017 г.)

www.minist/gov/ru (Офиц.сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu/ru (Федеральный портал “Российское образование»)

www.olimpik.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета

**4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯДИСЦИПЛИНЫ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Результаты обучения (освоенные умения,  усвоенные знания) | | | Формы и методы контроля и оценка результатов обучения | |
| Умения: | | |  | |
| использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; | | | Подготовка комплекса специальных физических упражнений. Выполнение упражнений утренней гимнастики.  Соблюдение правил личной гигиены.  Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, принятие нормативов. | |
| Знания | | |  | |
| о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека | | | Индивидуальный устный опрос.  Устные ответы на вопросы.  Выполнение индивидуальных заданий для внеаудиторной самостоятельной работы. | |
| основ здорового образа жизни | | | Подготовка сообщений, рисунков.  Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы. | |
| Результаты освоения дисциплины | | | | |
| Результаты (освоенные общие  компетенции) | Основные показатели оценки результата | | | Формы и методы контроля и  оценки |
| ОК02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности; | Получение  информации через электронные УМК по дисциплинам;  поиск необходимой информации  с использованием различных источников,  включая электронные. | | | Наблюдение и оценка на  практических занятиях при  выполнении работ на уроке |
| ОК03.Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие; | Реализация собственного профессионального и личного развития | | | Владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности. |
| ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами; | Умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО); | | | Решение ситуационных задач, применение техники и тактики в спортивных играх при подготовке к соревнованиям. |
| ОК 05. Осуществлять устную и письменную коммуникацию на государственном языке Российской Федерации с учетом особенностей социального и культурного контекста; | | Осуществление устной и письменной коммуникации на государственном языке РФ с учетом особенностей социального и культурного контекста | | Решение ситуационных задач, применение знаний и умений для участия в подготовке к соревнованиям. |
| ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей | | Демонстрация осознанного поведения на основе традиционных общечеловеческих ценностей | | Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы (включая домашнее задание). Выполнение тестовых заданий. Подготовка сообщений, докладов, презентаций. Индивидуальный опрос. Фронтальный опрос. Практические занятия. |
| ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности | | Владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью | | Выполнение упражнений утренней гимнастики. Соблюдение правил личной гигиены. Подготовка комплекса специальных физических упражнений. |

Приложение к рабочей программе по учебной дисциплине

ОП.06 «Физическая культура» по профессии

08.01.14 «Монтажник санитарно-технических, вентиляционных

систем и оборудования»

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ И ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Физические способности** | **Контрольное упражне-ние (тест)** | **Воз-раст, лет** | **Оценка** | | | | | |
| **Юноши** | | | **Девушки** | | |
| **5** | **4** | **3** | **5** | **4** | **3** |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м, с | 16  17 | 4,4 и выше  4,3 | 5,1-4,8  5,0-4, | 5,2 и  Ниже  5,2 | 4,8 и  Выше  4,8 | 5,9-5,3  5,9-5,3 | 6,1  Ниже  6,1 |
| **2** | Координационные | Челноч-  ный бег  3х10 м, с | 16  17 | 7,3 и  выше  7,2 | 8,0-7,7  7,9-7,5 | 8,2 и  ниже  8,1 | 8,4 и  выше  8,4 | 9,3-8,7  9,3-8,7 | 9,7  ниже  9,6 |
| **3** | Скоростно-силовые | Прыжки  в длину с места, см | 16  17 | 230 и  выше  240 | 195-210  205-220 | 180 и ниже  190 | 210 и выше  210 | 170-190  170-190 | 160  Ниже  160 |
| **4** | Выносливость | 6-минут-  ный бег, м | 16  17 | 1500 и выше  1500 | 1300-1400  1300-1400 | 1100 и ниже  1100 | 1300 и выше  1300 | 1050-1200  1050-1200 | 900 и ниже  900 |
| **5** | Гибкость | Наклон впередиз 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 |
| **6** | Силовые | Подтягивания: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, кол-во (девушки) | 16  17 | 11 и выше  12 | 8-9  8-9 | 4 и ниже  4 | 18 и выше  18 | 13-15  13-15 | 6 и ниже  6 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ЮНОШЕЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 3000 м (мин, с). | 12,30 | 14,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с) | 45,00 | 52,00 | б/вр |
| 3.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз каждой ноге). | 10 | 8 | 5 |
| 4.Прыжок в длину с места (см). | 230 | 210 | 190 |
| 5.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) | 9,5 | 7,5 | 6,5 |
| 6.Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз). | 13 | 11 | 8 |
| 7.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз). | 12 | 9 | 7 |
| 8.Координационный тест – челночный бег 3х10 м (с). | 7,3 | 8,0 | 8,3 |
| 9.Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз). | 7 | 5 | 3 |
| 10.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  (из 10 баллов) | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тесты** | **Оценка в баллах** | | |
| **5** | **4** | **3** |
| 1.Бег 2000 м (мин, с). | 11,00 | 13,00 | б/вр |
| 2.Плавание 50 м (мин, с). | 1,00 | 1,20 | б/вр |
| 3.Прыжки в длину с места (см). | 190 | 175 | 160 |
| 4.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге). | 8 | 6 | 4 |
| 5.Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз). | 20 | 10 | 5 |
| 6.Координационный тест – челночный бег 3х10м (с). | 8,4 | 9,3 | 9,7 |
| 7.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м). | 10,5 | 6,5 | 5,0 |
| 8.Гимнастический комплекс упражнений:  -утренней гимнастики;  -производственной гимнастики;  -релаксационной гимнастики  (из 10 баллов). | До 9 | До 8 | До 7,5 |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

**СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА**

1. Легкая атлетика:

- кроссовая подготовка – 2000-3000 м. – без учета времени;

1. Волейбол:

- игра в парах через сетку – с учетом времени;

-подача мяча – произвольная форма;

- 2-х сторонняя командная игра;

1. Баскетбол:

- техника ведения мяча – произвольная форма;

- броски мяча в корзину – штрафные, 3-х очковые, боковые, из- под кольца

Оценка индивидуальных образовательных достижений по результатам текущего контроля и промежуточной аттестации производится в соответствии с универсальной шкалой (таблица).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Процент результативности  (правильных ответов) | Качественная оценка индивидуальных  образовательных достижений | |
| балл (отметка) | Вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 70 ÷ 89 | 4 | хорошо |
| 50 ÷ 69 | 3 | удовлетворительно |
| менее 50 | 2 | неудовлетворительно |

**КОС промежуточной аттестации.**

**Дифференцированный зачет №1**

**Тестовые задания по физической культуре по теме: "Баскетбол"**

**1. Размеры баскетбольной площадки (м):**

а) 26×14; б) 28×15; в) 30×16.

**2. Во время игры на площадке с одной стороны может находиться (игроков):**

а) 4; б) 5; в) 6.

**3. В каком году появился баскетбол как игра:**

а) 1819; б) 1899; в) 1891.

**4. Кто придумал баскетбол как игру:**

а) Д.Формен; б) Д.Фрейзер; в) Д.Нейсмит.

**5. Запрашивать тайм-ауты и замены имеет право:**

а) только тренер команды;

б) только главный тренер и капитан;

в) любой игрок, находящийся на площадке.

**6. Встреча в баскетболе состоит из:**

а) двух таймов по 20 минут;

б) четырех таймов по 10 минут;

в) трех таймов по 15 минут.

**7. Если команда без уважительных причин вовремя не выходит на площадку, то:**

а) ей засчитывается поражение со счетом 0:20;

б) необходимо подождать 15 минут;

в) игра переносится на другой день.

**8. Как начинается игра?**

а) жеребьевкой; б) вводом мяча из-за боковой линии; в) спорным броском.

**9. Какое количество замен разрешается делать во время игры?**

а) максимум 10;    б) максимум 20;    в) количество замен не ограничено.

**10. Сколько времени дается на ввод мяча в игру?**

а) 3 секунды;    б) 5 секунд;    в) 8 секунд.

**11. Что происходит с игроком, получившим пять фолов?**

а) Автоматически выбывает из игры;

б) продолжает играть;

в) может замениться, если хочет.

**12. Что происходит с командой после получения игроками этой команды четырех фолов?**

а) За каждый последующий фол соперники выполняют два штрафных броска;

б) продолжает играть;

в) выполняется один штрафной бросок.

**13 Что происходит при равном счете после четырех четвертей?**

а) Игра продолжается до разницы в два мяча;

б) назначается дополнительный период в пять минут;

в) матч переигрывается на следующий день.

**14. Сколько времени отводится на атаку корзины соперника?:**

а) 30;  б) 28;  в) 24.

**15. Может ли начаться игра, если в одной из команд нет 5 игроков?**

а) Может;  б) не может;  в) по согласию соперника.

**16. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):**

а) 5;  б) 4;  в) 3.

**17. Когда зафиксирован технический фол, штрафные броски могут быть выполнены:**

а) любым игроком;

б) только игроком, против которого нарушили правила;

в) тем, кого назначит тренер.

**18. Во время штрафного броска первое место по обе стороны трехсекундной зоны может быть занято только:**

а) соперниками игрока, выполняющего бросок;

б) партнерами игрока, выполняющего броски;

в) с одной стороны партнером, с другой стороны соперником.

**19. Попадание в баскетбольное кольцо приносит команде:**

а) одно очко;

б) два очка (три очка при попадании из-за шестиметровой линии и одно – при попадании со штрафного броска);

в) три очка.

**20. Сжатый кулак указывает на кольцо нарушившей команды. Этот жест судьи означает:**

а) толчок игрока;

б) фол в атаке;

в) удар игрока.

**21. Вытянутая рука с тремя пальцами вперед. Этот жест судьи означает:**

а) три очка;

б) трехочковый бросок;

в) нарушение правил трёх секунд.

**22. Ладонь и палец образуют букву «Т». Этот жест судьи означает:**

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) замену игрока.

**23. Две открытые ладони, образующие букву «Т». Этот жест судьи означает:**

а) технический фол;

б) минутный перерыв;

в) неправильную игру руками.

**24. Вращение кулаками. Этот жест судьи означает:**

а) пробежку игрока;

б) замену игрока;

в) прокат мяча.

**25. Поднятые большие пальцы рук. Этот жест означает:**

а) 2 очка;

б) спорный мяч;

в) мертвый мяч.

**Оценка знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| *Диапазон правильных ответов* | *Оценка* |
| 1 – 6 | 2 |
| 7 – 12 | 3 |
| 13 – 18 | 4 |
| 19 – 25 | 5 |

**Дифференцированный зачет №2**

**Тестовые задания по физической культуре по теме: "Волейбол"**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

**1. Кто считается создателем игры волейбол?**

-Уильям Дж. Морган

- Пьер де Кубертен

- Джеймс Нейсмит

- Хольгер Нильсен

**2. Сколько игроков одной команды находится на площадке во время игры?**

-5

-8

-12

- 6

**3. С чего начинается игра в волейболе?**

- с подачи

- с передачи

- с подбрасывания арбитром над сеткой

- с вбрасывания арбитром на одну из сторон

**4.Какой удар в волейболе называется нападающим?**

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

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

- любой удар по мячу на половину поля соперника в прыжке (кроме подачи и блока)

- любой удар по мячу на половину соперника (кроме подачи и блока)

**5. Какие размеры площадки для игры в волейбол?**

- 8 × 16 м

- 9 × 18 м

- 10,97 × 23,77 м

- 15 × 28 м

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

- игра ногой

- удар при поддержке партнёра

- 4 удара

- последовательное касание разными частями тела

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

- 10

- 12

- 14

- 16

**8. Что из перечисленного является запрещённым в волейболе:**

- игра без номеров

- игра в холодную погоду в тренировочных костюмах

- игра в очках

- игра босиком

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

- 3

- 4

- 5

- 6

**10. Какой счёт в волейбольном матче неправильный?**

- 3:2

- 3:1

- 3:0

- 4:0

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

- 15

- 17

- 20

- 21

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

- 3

- 4

- 5

- 6

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

- 1, 2, 3

- 2, 3, 4

- 4, 5, 6

- 1, 5, 6

**14. Какой номер позиции имеет подающий игрок в волейболе?**

- 1

- 2

- 5

- 6

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

- последовательное касание одним действием при выполнении первого удара

- неумышленное касание игроком мяча

- к мячу одновременно коснулось несколько игроков

- к мячу коснулись блокирующие игроки

**16.Что из перечисленных случаев считается ошибкой в волейболе?**

- три удара в добавок к блокирующему касанию своим игроком

- три удара в добавок к обоюдному касанию соперниками мяча над сеткой

- единовременное касание мяча разными частями тела

- удар при поддержке

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

- засчитать ошибку команде, на чьей стороне упал мяч

- засчитать очко команде на чьей стороне упал мяч

- засчитать обоюдную ошибку и назначить повтор розыгрыша

- засчитать каждой команде по 1 очку

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

- 10

- 8

- 5

- 3

**19. Что из перечисленного запрещается в волейболе?**

- блокирование подачи соперника

- удар игроком по мячу после того, как этот же игрок коснулся мяча в блоке

- три удара по мячу после того, как мяч коснулся своих блокирующих игроков

- несколько последовательных касаний мяча блокирующими игроками

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

- четвёртая партия

- четыре удара по мячу

- время на подачу истекло

- игрок с номером четыре

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

- мяч «в площадке»

- мяч «за»

- переигровка

- потеря права на подачу без засчитывания очка кому-либо

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

- 0:1 и 0:1

- 0:1 и 0:25

- 0:3 и 0:1

- 0:3 и 0:25

**Оценка знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Диапазон правильных ответов*** | ***Оценка*** |
| **1 – 5** | **2** |
| **6 – 10** | **3** |
| **11 –18** | **4** |
| **19-22** | **5** |

**Дифференцированный зачет №3**

**Тестовые задания по физической культуре по теме: "Мини-футбол"**

**1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?**

А) 7.

Б) 6.

В) 5.

**2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?**

А) (в 6 м. от ворот).

Б) **(**в 7 м. от ворот).

В) (в 12м. от ворот).

**3. Проводятся ли чемпионаты Европы по мини-футболу?**

А) Нет.

Б) Да.

В) Проводились только до 2010 года.

**4. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?**

А) Да.

Б) Нет

В) Если мяч ни коснулся вратаря

**5. Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?**

А) Замена игрока.

Б) Предупреждение

В) Перерыв

**6. Продолжительность футбольного матча?**

А) 2 x25.

Б) 4 x10.

В) 2 x30.

**7. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?**

А) Тайм-аут.

Б) Предупреждение.

В) Удаление.

**8. Разрешается ли в спортивном зале играть в минифутбол в бутсах с шипами?**

А) Нет

Б) Да

В) По усмотрению судьи

**9. Как наказывается игрок за подножку сопернику в своей штрафной площади?**

А) Назначается 6 метровый пенальти

Б) Назначается свободный удар

В) Удаление игрока нарушившего правила

**10. Что означает жест судьи «Поднятая вверх рука»?**

А) Мяч забит

Б) Свободный удар

В) Мяч не засчитан

**11.Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно со**

**свободного удара?**

А) Нет

Б) Да

В) Может засчитаться по усмотрению судьи

**12.Засчитывается ли гол, забитый в ворота соперников непосредственно**

**со штрафного удара?**

А) Да

Б) Нет

В) Может засчитаться по усмотрению судьи

**Оценка знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Диапазон правильных ответов*** | ***Оценка*** |
| **1 – 4** | **2** |
| **5 – 8** | **3** |
| **9–11** | **4** |
| **12** | **5** |

**Дифференцированный зачет №4**

**Тестовые задания по физической культуре по теме: "Спортивные игры"**

**Вопросы по мини футболу**

**1. Сколько игроков в одной команде играет в мини-футбол?**

А) 7.

Б) 6.

В) 5.

**2. Где обозначается отметка для пробития мини-футбольного пенальти?**

А) в 6 м. от ворот.

Б) в 7 м. от ворот.

В в 12м от ворот.

**3. Засчитывается ли гол, забитый в ворота непосредственно с углового удара?**

А) Да.

Б) Нет

В) Если мяч ни коснулся вратаря

**4.Что означает желтая карточка, предъявленная судьей?**

А) Замена игрока.

Б) Предупреждение.

В) Перерыв.

**5. Продолжительность матча по мини-футболу ?**

А) 2 x25.

Б) 4 x10.

В) 2 x30.

**6. Что означает красная карточка, предъявленная судьей?**

А) Тайм-аут.

Б) Предупреждение.

В) Удаление.

**Вопросы по волейболу**

**1.Сколько игроков от каждой команды на поле?**

А) по 5

Б) по 6

В) по 7

**2.Счет в партии …?**

А) до15

Б) до 25(если равный, то до разницы в счете в 2 очка)

В) до 25

**3.Сколько раз можно касаться мяча одному и тому же игроку за один розыгрыш не**

**считая блока?**

А)1.

Б) 2.

В) 3.

**4.Какого вида подачи не существует**

А)Сверху

Б)Силовой

В)Двумя руками снизу

**5. Как называется защитник, играющий на задней линии**

А) Лидеро

Б) Либеро

В) Ливеро

**6.Сколько раз игроку можно подбросить мяч во время подачи?**

А)1

Б) 2

В) Сколько хочет

**7.В каком году волейбол был включён в программу Олимпийских игр?**

А) 1964

Б) 1974

В) 1984

**Вопросы по баскетболу**

**1 Когда был включён баскетбол в программу Олимпийских игр:**

А) 1908 год, IV О.И., Лондон

Б) 1936 год, XI- О.И. в Берлине

В) 1952 год, XV 0,И., Хельсинки

**2. На каких Олимпийских играх советские баскетболисты стали чемпионами?**

А) XVIII О.И.- Токио, 1964 год

Б) XX О.И.- Мюнхен, 1972 год

В) XXI О.И.- Монреаль, 1976 год

**3. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:**

А) ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б) передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В) ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

**4.Сколько человек играют на площадке:**

А) 4

Б) 5

В) 6

**5. Размеры баскетбольной площадки?**

А) 9м. х 18м.

Б)15м. х 28м.

В)12м. х 24м.

**6. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?**

А) 3 шага

Б) 2 шага

В) 1 шаг

**7. Продолжительность игры в баскетбол?**

А)2 тайма по 20 минут

Б) 4 тайма по 10 минут

В) 4 тайма по 12 минут

**8. Какое максимальное количество времени даётся игроку на выбрасывание мяча:**

А) 3 сек.

Б) 5 сек.

В)10 сек.

**9. Игрок нападающей команды не должен находится в зоне под корзиной более (с):**

А) 5;

Б) 4;

В) 3.

**10. Что здесь фолы:**

А) аут, пробежка, нарушение ведения мяча

Б) возвращения мяча в зону защиты, восемь секунд, плотноопекаемый игрок

В) персональный, технический, неспортивный, дисквалифицирующий;

**Дифференцированный зачет №5**

**Тестовые задания по физической культуре по теме:**

**"Гимнастика и атлетическая гимнастика"**

**1. Какие мышцы работают при подтягиваниях?**

а – широчайшие, трапециевидные, ромбовидные, круглые;

б – большие и малые грудные;

в – бицепс, трицепс, плечевая и задняя дельтовидная мышца рук и предплечья;

г – передняя зубчатая мышца.

**2. Что означает слово «гимнастика»?**

а – совокупность упражнений, методических приемов, которые используют для укрепления здоровья и развития физических данных;

б – популярный вид спорта;

в – набор специальных снарядов для тренировочного процесса;

г – способ поддержания эмоционального здоровья.

**3. Утренняя гимнастика это –**

а – ряд физических упражнений, выполняемых в утреннее время, направленных на повышение тонуса организма;

б – элемент двигательной активности;

в – совокупность упражнений, которые выполняются в кровати после пробуждения;

г – разминка для мышц и суставов.

**4. К спортивным видам гимнастики относят:**

а – акробатическая;

б – цирковая;

в – атлетическая;

г – уличная.

**5.Физическое качество, которое развивает гимнастика и атлетическая гимнастика:**

а – сила;

б – скорость;

в – красота;

г – гибкость;

**6.** **Способность организма запоминать, а затем воспроизводить движения, усвоенные давно:**

а – условный рефлекс;

б – мышечная память ;

в – моторика;

г – кинестетика.

**7.** **К упражнениям на равновесие относят:**

а – выполнение стоек;

б – повороты и наклоны;

в – челночный бег;

г – все виды гимнастических упражнений.

**8**. **В первую очередь акробатические упражнения влияют на функцию:**

а – сердечно-сосудистой системы;

б – вестибулярный аппарат;

в – дыхательную систему;

г – опорно-двигательный аппарат.

**9**. **Атлетическая гимнастика это –**

а – один из способов совершенствования скоростных способностей;

б – разные виды беговых нагрузок;

в – комплекс упражнений с отягощением, направленный на создание красивого тела, укрепления здоровья;

г – упражнение для снижения массы тела.

**10** **Вис это –**

а – положение тела на снаряде, при котором точка опоры находится выше уровня плеч;

б – положение тела на снаряде, при котором точка опоры расположена ниже уровня плеч;

в – способ удерживания на снаряде;

г – хват сверху на ширине плеч.

**11. Тренажеры это –**

а)- это специальное оборудование, которое различается по назначению, размеру, форме и сложности и представляет собой комбинацию веса, шкифов и тросов.

б)- славянский шкаф

в) форма одежды

г) велодорожка

**12.** **Простое оборудование для атлетов это**

а) гантели

б) штанги

в) «блины»

г) все ответы верны

**Оценка знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Диапазон правильных ответов*** | ***Оценка*** |
| **1 – 4** | **2** |
| **5 – 7** | **3** |
| **8 –10** | **4** |
| **11 – 12** | **5** |

**Дифференцированный зачет №6**

**Тестовые задания по физической культуре по теме: "Русская лапта"**

**1.Какую форму должна иметь площадка по правилам игры русская лапта?**

а. прямоугольника;

б. круга

в. треугольника

**2. Сколько по времени, согласно правил длится игра русская лапта?**

а. 2 тайма по 10 мин.;

б. 2 тайма по 20 мин.;

в. 2 тайма по 30 мин.;

**3. Какие размеры по правилам игры должна иметь площадка?**

а. 30 м. в длину, 10 м. в ширину;

б. 40 м. в длину, 25 м. в ширину;

в. 60 м. в длину, 30 м. в ширину;

**4. Сколько попыток дается нападающему для пробития по мячу?**

а. одна;

б. две;

в. три;

**5. Где должен во время игры находиться игрок подбрасывающий мяч?**

а. обеими ногами на кону;

б. обеими ногами находиться на площадке подающего;

в. одна нога находится на площадке подающего, другая в поле;

**6. Когда удар битой по мячу, согласно правил игр, считается правильный,**

**действительный?**

а. мяч попал в штрафную зону;

б. мяч улетел за боковую линию;

в. мяч попал в пределах игрового поля, но перелетел за контрольную линию

**7. Сколько очков приносит игрок свое команде при удачно выполненной попытке, если он перебежит игровое поле за кон и вернет обратно?**

а. одно;

б. два;

в. три;

**8. Сколько игроков должно находиться на площадке по правилам, во время игры русская лапта?**

а. 5 игроков;

б. 6 игроков;

в. 8 игроков;

**9. Каким мячом согласно правил – играют в лапту?**

а. теннисным;

б. литым;

в. бейсбольным;

**10. Какими должны быть согласно правил игры размеры биты?**

а. 40-50 см.;

б. 55-80 см.;

в. 60-110 см.;

**11. Сколько по времени согласно правил игры длится перерыв между таймами?**

а. 5 мин.;

б. 10 мин.;

в. 15 мин.;

**12. Какой, согласно правил игры, должна быть бита?**

а. цельнодеревянной;

б. деревянной с дополнительной обмоткой;

в. деревянной с металлической оковкой;

**13.Что обозначает по правилам игры русская лапта термин: «пригород»?**

а. это место, для расположения запасных игроков;

б. это место для игроков, которые совершают перебежки после ударов

битой по мячу;

в. это место для нахождения подающего игрока;

**14. Что обозначает по правилам игры русская лапта термин: «площадка**

**очередности»?**

а. это место, где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу

б. это место предназначенное для запасных игроков;

в. это место, откуда совершаются перебежки по очереди;

**15. Что обозначает по правилам игры русская лапта термин площадка подающего и бьющего?**

а. это место, где расположены игроки не бившие по мячу;

б. это место для подачи мяча защитником и удары по нему нападающим;

в. это место для подающего игрока;

**16. Для чего предназначена штрафная зона?**

а. для отбывания наказания игроков, получивших штрафные очки;

б. это зона, где играют только защитники;

в. для определения действительности удара по мячу;

**Оценка знаний.**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Диапазон правильных ответов*** | ***Оценка*** |
| **1 – 4** | **2** |
| **5 – 8** | **3** |
| **9–12** | **4** |
| **13 – 16** | **5** |

**Дифференцированный зачет №7**

**Тестовые задания по физической культуре по теме: Легкая атлетика и кроссовая подготовка**

**1.К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

а) Бег

б) Прыжки

в) Поднятие тяжестей

г) Метание

**2.Протяженность марафонской дистанции:**

а) 37 км 100 м

б) 42 км 195 м

в) 50 км 170 м

г) 54 км 230 м

**3.Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

а) Разбег, отталкивание, полет, приземление

б) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление

в) Разбег, подпрыгивание, приземление

г) Разбег, толчок, приземление

**4.Какова длина спринтерской дистанции?**

а) 100 м

б) 1000 м

в) 1500 м

г)3000м

**5.При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**

а) гранаты

б) Молота

в) Ядра

г4) Диска

**6.Стипль-чез – это:**

а) Бег по пересеченной местности

б) Забег на стадионе в течение 1 часа

в) Бег на 3 тыс. с препятствиями

г) Забег на дистанции 42 км

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

а) Двумя руками

б) Левой рукой

в) Правой рукой

г) Любой рукой

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

а) Поднятием правой руки

б) Белым флажком

в) Зеленым флажком

г) Тройным свистком

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

а) Передающий участник

б) Принимающий участник

в) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит

г) Ее поднимать запрещено

**10.Для определения ловкости используют тест:**

а) 6 минутный бег;

б) челночный бег;

в) бег 60 м.

г) приседание

**11.Назовите фазы прыжка в длину с разбега:**

а) разбег, отталкивание, полет, приземление

б) разбег, подпрыгивание, приземление

в) толчок, подпрыгивание, полет, приземление

г) разбег, толчок, приземление

**12.Кросс – это?**

а) бег с ускорением

б) бег по искусственной дорожке стадиона

в) бег по пересечённой местности

г) разбег перед прыжком

Ключи к ответам

Дифференцированный зачет №1

Раздел-баскетбол

1-б,2-б,3-в,4-в,5-а,6-б,7-б,8-в,9-в,10-б,11-а,12-а,13-б,14-в,

15-б,16-в,17-а,18-а,19-б,20-б,21-в,22-б,23-а,24-а,25-б.

Дифференцированный зачет №2

Раздел –волейбол

1-а,2-г,3-а,4-г,5-б,6-а,7-б,8-а,9-в,10-г,11-а,

12-г,13-б,14-а,15-а,16-г,17-б,18-б,19-а,20-г,21-а,22-г.

Дифференцированный зачет №3

Раздел– мини-футбол

1-в,2-а,3-а,4-а,5-а,г, 6-б,7-а,8-б,9-в,10-а,11-а,12-г.

Дифференцированный зачет №4

Тесты по спортивным играм

1-в.2-а.3-а.4-б.5-а.6-в.(мини-футбол)

1-б.2-б.3-а.4-в.5-б.6-а.7-а.(волейбол)

1-а.2-в.3-в.4-б.5-б.6-б.7-б.8-б.9-б.10-в.(баскетбол)

Дифференцированный зачет №5

Раздел- Гимнастика и атлетическая гимнастика

1-а,б,в,г,2-а,3-а,4-а,5-а,г. 6-б,7-а,8-б,9-в,10-а,11-а,12-г.

Дифференцированный зачет №6

Раздел -Русская лапта

1-а,2-а,3-в,4-б,5-б,6-в,7-б,8-б,9-а,10-в,11-б,12-а,13-б,14-а,15-б,16-в.

Дифференцированный зачет №7

1-в,2-б,3-а,4-а,5-а, 6-в ,7-в ,8-б, 9-а,10-а,11-а,12-в.

**Программа самостоятельной работы студента по дисциплине «Физическая культура»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Разделы и темы** | **Методические указания** | **Формы выполнения самостоятельной работы обучающегося** |
| **Раздел: Теоретическая часть** |  | Подготовка докладов, сообщений, конспектов (по выбору студентов) с использованием информационных технологий по теме: |
| **Тема 1. Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья** | Знать историю развития физической культуры и спорта. Оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек. | 1.Здоровье и здоровый образ жизни.  2.Способы закаливания организма.  3.Физическая культура и спорт в системе обеспечения здоровья.  4.В здоровом теле – здоровый дух!  5.Подготовка комплекса утренней гимнастики.  6Движение – наша жизнь. |
| **Тема 2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.** | Знать основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена. Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. | 1.Утренняя гигиеническая гимнастика.  2.Упражнения в течение учебного (рабочего) дня  3.Как можно оценить нагрузку в самостоятельном занятии?  4. Каковы цели направленность и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями? |
| **Тема 3.Самоконтроль, его основные методы, показатели и критерии оценки.** | Использование методов стандартов, антропометрических индексов, номограмм, функциональных проб, упражнений-тестов для оценки физического развития, телосложения, функционального состояния организма, физической подготовленности. Коррекция содержания и методики занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля. | 1. Форма самоконтроля.  2. Дневник самоконтроля.  3.Оценка физического состояния организма и физической подготовленности |
| **Тема 4.** **Психофизиологические основы учебного и производственного труда.** | На психофизическом состоянии студентов отражаются также субъективные и объективные факторы. | 1.Работоспособность и утомляемость.  2.Динамика работоспособности студентов в учебном году и факторы, ее определяющие.  3.Субъективные и объективные факторы. |
| **Тема 5. Профессионально-оздоровительная направленность физического воспитания** | Ознакомление с комплексом ГТО «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». | 1. Средства физической культуры.  2. Задачи комплекса ГТО.  3. Ступени комплекса ГТО. |
| **Практическая часть** |  |  |
| **Раздел I. Легкая атлетика, кроссовая подготовка** |  |  |
| Бег на короткие дистанции. | Ускорения 6-8 раз по 30 м, ускорения 4-6 раз по 100м с отдыхом между повторами 2-3 мин. | 1.Специальные подготовительные упражнения (СПУ).  2.Скоростные качества. Средства и методы развития. |
| Длительный бег. | Развитие общей выносливости. Бег в сочетании с ходьбой слабой и средней интенсивности 20-30 мин. | 1.Определение выносливости  2.Выносливость. Средства и методы развития. |
| Развитие скоростной выносливости | Бег слабой интенсивности, по ходу передвижения выполнять 5-6 ускорений по 100-200м - 15-20 мин. | 1.Средства тренировки. |
| Метание гранаты | Выполняется метание гранаты с места 4-5 раз. Отрабатывается разбег с подготовкой к метанию. Выполняется метание гранаты с разбега в полной координации 6-8 раз. | 1.Комплекс упражнений для развития мышц плечевого пояса. |
| Кроссовая подготовка. | Бег на выносливость. Бег слабой и средней интенсивности по пересеченной местности 30-40 мин. | 1.Задачи кроссовой подготовки. |
| **Раздел II. Гимнастика, атлетическая гимнастика** | В начале каждого занятия выполняется разминка: - легкий бег 5-10 мин. - общеразвивающие упражнения |  |
| Общеразвивающие упражнения. Комплексы упражнений для утренней оздоровительной гимнастики. | Проводить утром в качестве утренней гимнастики, желательно на свежем воздухе. | 1.Составить комплекс утренней оздоровительной гимнастики.  2.Здоровый образ жизни и факторы, его определяющие.  3. Основные формы оздоровительной физической культуры. |
| Общеразвивающие упражнения. Комплекс силовой гимнастики. | Включать в комплексы упражнений элементы силовой гимнастики на снарядах (перекладина, брусья, гимнастическая стенка) | 1.Элементы силовой гимнастики. |
| Силовые упражнения с отягощением. Силовые упражнения в парах. | Для эффективного развития силовых качеств используются эспандеры, гантели, гири, штанга и другие спортивные снаряды. | 1.Силовые упражнения |
| Комплекс корригирующей гимнастики. Упражнения для развития гибкости. | Упражнения выполняются со слабой интенсивностью с широкой амплитудой движений. | 1.Комплекс упражнений для развития гибкости.  2.Осанка. Средства и методы развития и коррекции.  3. Гибкость. Средства и методы развития. |
| **Раздел III.** **Спортивные игры.** |  |  |
| **Тема: Волейбол**. |  | 1.Элементарные правила волейбола |
| Техника верхней передачи мяча | Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении. На каждое упражнение делать 3-4 подхода. |  |
| Верхняя передача мяча в парах. | Упражнение выполняется с партнером. Передачи выполняются на месте, в движении со сменой направлений, через сетку. |  |
| Техника нижней передачи мяча. | Передачи выполняются над собой, у стены. Упражнения делать на месте и в движении. На каждое упражнение делать 3-4 подхода |  |
| Техника передачи мяча в тройках и четверках. | Задание выполняется в группе. Передачи выполняются сверху и снизу, на месте и в движении, стоя в круге и через сетку. |  |
| Верхняя прямая подача. | Прямая подача в стену. Прямая подача через сетку. Подачи в определенные зоны площадки. |  |
| Техника и тактика игры. | Для овладения приемами игры в волейбол желательно организоваться в группы по месту жительства, в местах отдыха, где есть волейбольные площадки. При игре применять освоенные умения и навыки игры в волейбол. |  |
| **Тема: Баскетбол** |  | 1.Элементарные правила баскетбола |
| Техника передачи и ловли мяча. | Выполнять передачи и ловлю мяча индивидуально со стеной, а также с партнером. Передачи выполнять различными способами - двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, одной рукой от плеча, одной рукой от головы, двумя и одной рукой с отскоком от пола. Ловля мяча осуществляется на вытянутые руки. |  |
| Техника ведения мяча. | При ведении мяча использовать движения кисти и предплечья. Мяч должен постоянно находиться сбоку-спереди. Вести мяч дальней от защитника рукой, закрывая мяч туловищем. При передвижении ноги полусогнуты, туловище наклонено вперед. Ведение осуществлять как правой, так и левой рукой. |  |
| Техника бросков. | Броски можно выполнять двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча, одной рукой сверху. При броске одной рукой удерживать мяч бросающей рукой и контролировать другой спереди или сзади, принять устойчивое положение, смотреть на кольцо. При броске мяча придать ему обратное вращение, тело подать вперед. Отработать броски с различных дистанций, а также в движении и в прыжке. |  |
| Техника и тактика игры. | Техника и тактика игры отрабатывается в двусторонней игре. Для этого нужно сформировать команды из друзей и знакомых по месту жительства, отдыха, из своих однокурсников. В игре применять освоенные приемы игры в баскетбол. |  |
| **Тема: Мини-футбол** |  | 1.Элементарные правила мини-футбола |
| Техника ударов по мячу. | Отрабатывается в двусторонней игре. Сильные удары выполняются за счет применения как можно большей ударной массы или за счет высокой скорости движения стопы бьющей ноги |  |
| Техника игры в нападении и в защите | Составной частью техники владения мячом являются удары по мячу ногами и головой, прием (остановка) мяча, его ведение и финты, отбор, а также специальные технические приемы вратаря. |  |
| Техника владения мячом. | Совершенствование ударов по мячу различными способами(внутренней стороной стопы, внешней частью подъема, носком, головой |  |
| **Раздел IV Виды спорта по выбору** |  |  |
| **Тема: Атлетическая гимнастика**. Техника безопасности на занятиях при работе на тренажерах. Упражнения со штангой | Ознакомление с инструкцией по т.б.  Упражнения силовой подготовки. Прорабатывание мышц, плечевого пояса , рук, спины | 1.Комплекс упражнений силовой подготовки.  2. Силовые качества. Средства и методы развития. |
| Круговой метод тренировки с гирей, штангой. | Последовательная проработка основных групп мышц |  |
| **РазделV Лыжная подготовка** | Занятия по лыжной подготовке направлены на формирование навыков в способах передвижения, строевых приемах на лыжах, развитие выносливости, воспитание настойчивости и упорства, закаливание организма. | 1 Развитие выносливости.  2. Закаливание. Способы закаливания и методы применения. 3.Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы. |
| Техника переменного двухшажного хода. | Упражнение выполняется на равнинном круге длиной 300-400м. Передвижение осуществляется вначале без палок. Добиваться сохранения равновесия при свободном одноопорном скольжении. Перед отталкиванием ногой делать подседание. Маховые движения руками выполнять попеременно с широкой амплитудой. При передвижении с палками согласовывать работу рук и ног. |  |
| Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. | Строго соблюдать инструкцию по технике безопасности на занятиях по лыжной подготовки. |  |
| Овладение техникой лыжных ходов. | Передвижение на лыжах в условиях пересеченной местности 40-60 мин. При движении использовать 5 изученные способы техники лыжных ходов. Для развития различных физических качеств наиболее эффективными средствами являются лыжные туристические походы, лыжные прогулки. |  |
| Техника одновременных ходов. | Упражнение начинать следует под небольшой уклон. Отталкиваться одновременно двумя палками, наклоняясь вперед, ноги параллельно. Добиваться сохранения скорости на всем отрезке пути. Затем к одновременной работе рук подключать отталкивание ногой. |  |
| Переход с одновременных лыжных ходов на попеременные | Одновременно с выполнением толчка правой ногой к постановке на снег готовится правая лыжная палка. Пока идет скольжение на левой ноге, нужно подготовиться к постановке левой палки — выполнить отталкивание правой палкой, затем левой. Переход завершен. |  |
| Развитие общей выносливости. | Равномерное передвижение на лыжах по равнинному кругу 1-2 км со слабой интенсивностью 30-40 мин |  |
| Преодоление подъемов и препятствий. | 1.Производится перешагиванием боком, а широкие канавы и крутые овраги преодолеваются спуском наискось или «лесенкой».  2.Перед прыжком несколько подседают на толчковой ноге, подняв другую, и, подав тело в сторону прыжка, маховым движением посылают ее в сторону. Одновременно с толчком ноги сильно отталкиваются также и рукой с помощью палки. |  |
| Развитие специальной и скоростной выносливости | Передвижение на лыжах по кругу 1 -2км. По ходу движения выполнить 4-5 ускорений по200-300 м - 20-30 мин. |  |

**Дополнительные темы внеаудиторных работ по выбору студента:**

1.Социальные функции физической культуры и спорта.

2.Физическая культура и ее роль в жизни современного общества.

3. Место физической культуры и спорта в повседневной жизни.

4. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств.

5.Занятия спортом как средство развития физических качеств, необходимых для профессиональной деятельности (на примере своей профессии).

6.История зарождения олимпийского движения, первые олимпийские игры (Древняя Греция).

7. История зарождения олимпийского движения в России и первое участие в Олимпийских играх ( конец 19 - начало 20 века).

8.Олимпийские игры 1980г. в г. Москве.

9.Зимние Олимпийские игры 2014г. в г. Сочи.

10.Лучшие спортсмены России.

11. Известные спортсмены г. Воронежа.

12. Лечебная физкультура при заболеваниях дыхательной системы.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**на V семестр 2021 – 2022учебного года**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Kypc III | | |
| Профессия: 08.01.14 «Монтажник санитарно-технических, вентиляционных систем и оборудования» | | |
| по дисциплинеОП.06 «Физическая культура» | | |
| Преподаватель:Оруджева М.М. | | |
|  | V семестр | За год |
| Количество часов по учебному плану - | 40 |  |
| практических  в том числе:  теоретических | 40 | - |
| Итого: | 40 | 40 |
| Составлена в соответствии с рабочей программой, утвержденной | | |
| (когда, кем утверждена программа)  на цикловой комиссии Общеобразовательного, математического и естественно-научного циклов | | |
| Протокол № от «\_\_\_ » 2021 г. | | |
| Председатель цикловой комиссии С.С.Гунькова | | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Раздел, тема | Кол-во часов | Виды занятий | Инвентарь | Задания для студентов | Примечание |
| Раздел 1. Основы физической культуры | | | | | | |
| 1 | Тема 1.1. Введение. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов СПО.  Сдача тестов физической подготовленности. | 2 | Практическое занятие  Сдача тестов по физ.подготовленности.  1.прыжки в длину с места.  2.подтягивания:  а) на высокой перекладине (м)  б) на низкой перекладине(д) | Рулетка, судейский свисток.  Интернет-ресурсы:[https://yandex.ru/search/?lr=193&oprnd=9861548218&text=Физическая+культура+в+общекультурной+и+профессиональной+подготовке+студентов+СПО.](https://yandex.ru/search/?lr=193&oprnd=9861548218&text=Физическая+культура+в+общекультурной+и+профессиональной+подготовке+студентов+СПО.%20) | Использовать методические рекомендации и соблюдать т.б. на занятиях фк | 1.Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает ИП: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед.  2.Подтя́гивания — базовое физическое упражнение, развивающее группы мышц верхней части тела: широчайшие, бицепсы, брахиалис, грудные, верхний отдел позвоночника, мышцы брюшной стенки, предплечья. Выполняется в висе и представляет собой поднятие и опускание тела с помощью рук. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП): вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. |
| **Раздел 2. Гимнастика и атлетическая гимнастика** | | | | | | |
| 2 | Техника безопасности во время занятий. Сдача тестов по физ.подготовленности –челночный бег10мх3; прыжки со скакалкой за 1мин.  Упражнения с гирей 16 кг. Упражнения со штангой. | 2 | Практическое занятие  Последовательная проработка основных групп мышц.  Сдача тестов по физ.подготовленности –челночный бег10мх3; прыжки со скакалкой за 1мин. | Интернет-ресурсы: <https://каталог-статей.рф/sport/atleticheskaa-gimnastika-tehnika-bezopasnosti-na-trenirovkah.html>  Штанга, гири, тренажеры. | Ознакомление с инструкцией по т.б. на занятиях по атлетической гимнастике. Выполнение упражнений силовой подготовки | При работе с тяжестями всегда используйте только исправное оборудование и снаряды.  Всегда делайте разминку перед началом тренировки. |
| 3 | Упражнения со штангой.  Висы и упоры. | 2 | Практическое занятие  Последовательная проработка основных групп мышц. Отжимания от пола(м),от гимнастической скамейки (д). | Шведская стенка, тренажеры. | Выполнение упражнений силовой подготовки | Строго соблюдать т.б на занятиях. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию.  Стопы упираются в пол без опоры. Сгибание и разгибание рук в упоре о гимнастическую скамью выполняется из исходного положения (ИП): руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (сиденья стула), кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. |
| 4 | Сдача контрольных нормативов по гимнастике и атлетической гимнастики | 2 | Практическое занятие  Оценивание силовых способностей | Штанга, гири, тренажеры, шведская стенка, гимнастическая скамейка. | Выполнение упражнений ППФП | Строго соблюдать т.б на занятиях |
| **Раздел 3 Спортивные игры** | | | | | | |
| 5 | Волейбол. Техника безопасности игры. Техника верхнего и нижнего приема и передачи мяча. Учебная игра. | 2 | Практическое занятие  Изучение технических приемов в игровых условиях. Совершенствование игрового приема в групповых упражнениях и игре. Формирование навыка владения мячом при передаче мяча двумя руками сверху; снизу | Волейбольные мячи | Выполнение упражнений ППФП | Обратить внимание на правильную постановку рук при приеме мяча снизу |
| 6 | Техника блокирования во время игры. Сдача контрольных нормативов по волейболу. | 2 | Практическое занятие  Обучению техническому элементу, с помощью которого предотвращается атака соперника. | Волейбольные мячи | Выполнение упражнений ППФП | Задача блокирующего— поставить блок так, чтобы мяч после удара отскочил на половину площадки чужой команды. |
| 7 | Баскетбол. Техника безопасности игры.  Ведение, броски мяча в корзину | 2 | Практическое занятие  Упражнения по перемещению игрока с мячом по площадке и одновременным совершением попеременных отскоков мяча от пола при помощи одной руки.  Совершенствование бросков мяча в корзину, бросков двумя руками от головы**,** бросков одной рукой от плеча**.** | Инструкция по т.б. на уроках физкультуры, Баскетбольные мячи | Выполнение основной тренировочной программы | Соблюдение во время игры правил техники безопасности.  Основное значение при бросках имеет точность, которая зависит от целого ряда причин и прежде всего от технически правильного и постоянно одинакового выполнения броска, от вращения и траектории полета мяча. |
| 8 | Баскетбол. Техника игры в защите, нападении. | 2 | Практическое занятие  Совершенствование техники в защите - вырывание, выбивание, накрывание, перехват мяча | Баскетбольные мячи | Выполнение основной тренировочной программы | Правильное применение техники в баскетболе во многом зависит от соблюдения правил игры. |
| 9 | Баскетбол. Тактика игры в защите и нападении. Сдача контрольных нормативов по баскетболу. | 2 | Практическое занятие  Совершенствование основных технических приемов игры в защите:  а) защитная стойка, б)передвижение, так называемым «боксерским шагом», остановки, повороты, в) приемы борьбы за овладение мячом (перехват, выбивание, вырывание, взятие мяча после отскока от щита).Оценивание способностей владения мячом, передачами мяча, ловли мяча, броскам в кольцо. | Баскетбольные мячи | Выполнение основной тренировочной программы | Суть защиты – не дать сопернику получить мяч |
| 10 | Русская лапта. Техника безопасности во время игры русская лапта. Учебная игра. | 2 | Практическое занятие  Техника безопасности во время игры. Совершенствование ударов по мячу, ловля его, бросок, бег с прыжками и увертываниями вырабатывание быстроты, ловкости, глазомера, меткости. | Бита, теннисные мячи | Ознакомление с инструкцией по т.б. на занятиях по Выполнение основной тренировочной программы | Каждый игрок бьющей команды имеет право на один удар по мячу. Если мяч плохо подброшен, удар можно не производить (делается повторная подача). 2. Право на новый удар игрок приобретает после перебежки из "города" в "дом" и обратно. |
| 11 | Русская лапта. Подача мяча, удары по мячу, перебежки. Осаливание, самоосаливание, ловля мяча слета. Учебная игра | 2 | Практическое занятие  Совершенствование попадания мяча в игрока атаки. Выполнение специальных беговых упражнений. | Бита, теннисные мячи | Выполнение основной тренировочной программы | Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты находящийся в поле.  Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился за линию дома или кона. |
| **Раздел 4.Виды спорта (по выбору) мини-футбол** | | | | | | |
| 12 | Техника безопасности во время игры в мини-футбол. Удары по мячу ногой, головой на месте и в прыжке. Учебная игра. | 2 | Практическое занятие  Выполнение ударов основными способами: внутренней стороной стопы, внутренней, средней и внешней частями подъема, носком, пяткой, а также коленом, бедром и внешней стороной стопы. Отработка ударов по неподвижному мячу, а также по мячам, катящимся и летящим в различных направлениях; с места, в движении, в прыжке, с поворотом. | Футбольные мячи | Выполнение упражнений ППФП | Выполняя разбег, необходимо рассчитывать, чтобы удар по мячу был нанесен заранее намеченной ногой. |
| 13 | Тактика игры в нападении и защите. Учебная игра. | 2 | Теоретическое занятие  Ознакомление с системой игры 5х5(определенной расстановкой игроков на поле с учетом их индивидуальных способностей.)hello_html_m69fce8dc.jpg | Методическая разработка "Тактика мини-футбола"  (<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-taktika-minifutbola-985367.html>) | Выполнение упражнений ППФП |  |
| 14 | Техника игры в нападении и защите. | 2 | Практическое занятие  Совершенствование техники игры-быстрое изменение направлений, неожиданная смена ритма, внезапные остановки, умение в любой момент провести смену положения ног при ведении мяча и подойти к мячу без снижения скорости. Совершенствование ударов по мячу.http://4.bp.blogspot.com/-prBO6ZJP_ZQ/T9tI4o2UkzI/AAAAAAAAAcQ/CzASgcxQDyg/s320/100021.jpg | Футбольные мячиhttp://footballtoplay.blogspot.com/p/blog-page\_8148.html | Выполнение упражнений ППФП | По способу выполнения удары по мячу ногой делят на удары серединой подъема (прямым подъемом), внутренней и внешней частями подъема, внутренней стороной стопы, а также носком и пяткой  http://1.bp.blogspot.com/-KADo-W9nfDk/T9tIhJyLYBI/AAAAAAAAAcE/iPHIrLrxGVw/s320/10001.jpg |
| 15 | Остановка мяча грудью, ногой, отбор мяча, обманные движения. | 2 | Практическое занятие  Совершенствование остановки мяча грудью, внутренней стороной стопы, подошвой, подъемом. Повторение и совершенствование основных приемов обманных движений: “уходом”, “ударом”, “остановкой”. | Футбольные мячи<https://studbooks.net/803098/turizm/tehnika_ostanovki_myacha_obmannye_dvizheniya_otbor_myacha> | Выполнение упражнений ППФП | В подготовительной фазе принимается целесообразное для остановки положение: футболист располагается лицом к мячу; стойка ноги врозь или на ширине небольшого шага (50-70 см.), грудь подается вперед, руки слегка согнуты в локтевом суставах, опущены вниз. Рабочая фаза характеризуется уступающим движением. При приближении мяча туловище отводится назад, плечи и руки выдвигаются вперед.  Финт “уходом” - технический прием, выполняемый различными способами, основан на принципе неожиданного и быстрого изменения направления движения. |
| 16 | Техника игры вратаря. Учебная игра | 2 | Практическое занятие  Изучение и совершенствование ловли, отбивании, переводов и бросков мяча. | Футбольные мячи<https://www.google.com/search?client=opera&q=Техника+игры+вратаря.+Учебная+игра&sourceid=opera&ie=UTF-8&oe=UTF-8> | Выполнение основной тренировочной программы | Эффективность действий “стража” ворот во многом обусловлена его правильным исходным положением. Оно характеризуется стойкой ноги врозь (на ширине плеч и несколько согнуты). |
| 17 | Учебная игра. | 2 | Практическое занятие  Совершенствование технических и тактических действий игроков | Методическая разработка внеклассного мероприятия «Обучение технике и тактике игры в мини-футбол в условиях нестандартных спортзалов»<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-vneklassnogo-meropriyatiya-obuchenie-shkolnikov-tehnike-i-taktike-igri-v-minifutbol-v-usloviyah-nestan-3909575.html>  Футбольные мячи | Выполнение основной тренировочной программы |  |
| 18 | Учебная игра. | 2 | Практическое занятие  Совершенствование технических и тактических действий игроков | Методическая разработка внеклассного мероприятия «Обучение технике и тактике игры в мини-футбол в условиях нестандартных спортзалов»<https://infourok.ru/metodicheskaya-razrabotka-vneklassnogo-meropriyatiya-obuchenie-shkolnikov-tehnike-i-taktike-igri-v-minifutbol-v-usloviyah-nestan-3909575.html>  Футбольные мячи | Выполнение основной тренировочной программы |  |
| 19 | Сдача контрольных нормативов по элементам мини-футбола. | 2 | Практическое занятие  Удары по воротам на точность Жонглирование мячом  Челночный бег 10х3 | Футбольные мячи, судейский свисток, секундомер | Выполнение основной тренировочной программы |  |
| 20 | **Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета 2ч** | | | | | |
|  | **Итого-40ч.** | | | | | |