

Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное
учреждение
«Ульяновский техникум железнодорожного транспорта»

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ
ОУД.06 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

общеобразовательный цикл

*программы подготовки специалистов среднего звена
по специальности*

*27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте
(железнодорожном транспорте)*

ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

г. Ульяновск, 2020 год

Составитель: Щербакова Н.Г., Зинин А.В., преподаватели ОГБПОУ УТЖТ.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД. 06. Физическая культура составлен в соответствии с требованиями к минимуму результатов освоения ОУД. 05 Физическая культура, изложенными в Федеральном государственном стандарте среднего профессионального образования по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), утвержденном приказом Министерства образования и науки РФ от 28 февраля 2018 г. №139.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД.06 Физическая культура входит в *общеобразовательный цикл дисциплин* и является частью основной профессиональной образовательной программы ОГБПОУ «Ульяновский техникум железнодорожного транспорта» по специальности 27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте (железнодорожном транспорте), разработанной в соответствии с примерной программой от 2018 года.

Учебно-методический комплекс по дисциплине ОУД.06 Физическая культура адресован студентам очной формы обучения.

УМКД включает теоретический блок, перечень практических занятий и/или лабораторных работ, задания по самостоятельному изучению тем дисциплины, вопросы для самоконтроля, перечень точек рубежного контроля, а также вопросы и задания по промежуточной аттестации (при наличии).

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов	стр.
1. Введение	4
2. Образовательный маршрут	7
3. Содержание дисциплины	7
3.1 тема 1.1. Учебно-методические занятия	8
3.2 тема 1.2. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка	17
3.3 тема 1.3. Лыжная подготовка	19
3.4 тема 1.4. Гимнастика	22
3.5 тема 1.5. Плавание	27
3.6 тема 1.6. Баскетбол	33
3.7 тема 1.7. Волейбол	36
3.8 тема 1.8 Футбол	48
3.9 тема 1.9. Ритмическая гимнастика. Атлетическая гимнастика	52
4. Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	56
5. Глоссарий	61
6. Информационное обеспечение дисциплины	62

УВАЖАЕМЫЙ СТУДЕНТ!

Учебно-методический комплекс по дисциплине *ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА* создан Вам в помощь для работы на занятиях, при выполнении домашнего задания, самостоятельной (внеаудиторной) работы и подготовки к текущему и итоговому контролю по дисциплине.

Учебная дисциплина ОУД.06 «Физическая культура» входит в общеобразовательный цикл и относится к базовым общеобразовательным дисциплинам.

Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих **результатов**:

личностных:

Развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;

Готовность к служению отечеству, его защите;

Формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;

Исключение из своей жизни вредных привычек (курения, пьянства и т. Д.);

Воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью, как к индивидуальной и общественной ценности;

Освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;

метапредметных:

Овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

Овладение навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;

Формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;

Приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;

Развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;

Формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций;

Формирование умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

Развитие умения применять полученные теоретические знания на практике: принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;

Формирование умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения;

Развитие умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, отстаивать свою точку зрения, находить компромиссное решение в различных ситуациях;

Освоение знания устройства и принципов действия бытовых приборов и других технических средств, используемых в повседневной жизни;

Приобретение опыта локализации возможных опасных ситуаций, связанных с нарушением работы технических средств и правил их эксплуатации;

Формирование установки на здоровый образ жизни;

Развитие необходимых физических качеств: выносливости, силы, ловкости, гибкости, скоростных качеств, достаточных для того, чтобы выдерживать необходимые умственные и физические нагрузки;

Предметных:

Сформированность представлений о культуре безопасности жизнедеятельности, в том числе о культуре экологической безопасности как жизненно важной социально-нравственной позиции личности, а также о средстве, повышающем защищенность личности, общества и государства от внешних и внутренних угроз, включая отрицательное влияние человеческого фактора;

Получение знания основ государственной системы, российского законодательства, направленного на защиту населения от внешних и внутренних угроз;

Сформированность представлений о необходимости отрицания экстремизма, терроризма, других действий противоправного характера, а также асоциального поведения;

Сформированность представлений о здоровом образе жизни как о средстве обеспечения духовного, физического и социального благополучия личности;

Освоение знания распространенных опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

Освоение знания факторов, пагубно влияющих на здоровье человека;

Развитие знания основных мер защиты (в том числе в области гражданской обороны) и правил поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;

Формирование умения предвидеть возникновение опасных и чрезвычайных ситуаций по характерным для них признакам, а также использовать различные информационные источники;

Развитие умения применять полученные знания в области безопасности на практике, проектировать модели личного безопасного поведения в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях;

Получение и освоение знания основ обороны государства и воинской службы: законодательства об обороне государства и воинской обязанности граждан; прав и обязанностей гражданина до призыва, во время призыва и прохождения военной службы, уставных отношений, быта военнослужащих, порядка несения службы и воинских ритуалов, строевой, огневой и тактической подготовки;

Освоение знания основных видов военно-профессиональной деятельности, особенностей прохождения военной службы по призыву и контракту, увольнения с военной службы и пребывания в запасе;

Владение основами медицинских знаний и оказания первой помощи пострадавшим при неотложных состояниях (травмах, отравлениях и различных видах поражений), включая знания об основных инфекционных заболеваниях и их профилактике.

В соответствии с учебным планом на изучение учебной дисциплины «Основы безопасности жизнедеятельности» отводится максимально 257 часов, в том числе 159 часов – практические занятия.

Выполнение обучающимися практических занятий направлено на:

- обобщение, систематизацию, углубление, закрепление полученных теоретических знаний по конкретным темам учебной дисциплины;
- формирование общих компетенций;
- формирование элементов профессиональных компетенций.

Целью практических занятий является формирование умений общих и профессиональных компетенций, необходимых в последующей учебной и профессиональной деятельности.

Содержание практических занятий по учебной дисциплине «Физическая культура» направлено на реализацию требований Федерального государственного образовательного стандарта по профессии специальности среднего профессионального образования 08.01.08 «Мастер отделочных строительных работ»

Практическое занятие включает следующие структурные элементы:

- 1) инструктаж, проводимый преподавателем,
- 2) самостоятельная деятельность обучающихся,

3) анализ и оценка физической формы.

Выполнению практических занятий предшествует домашняя подготовка с выполнением заданных физических упражнений (в соответствии с изучаемым разделом) и проверка знаний и умений обучающихся как критерий их теоретической и физической готовности к выполнению задания.

Контроль и оценка результатов выполнения обучающимися практических заданий направлены на проверку освоения умений и двигательных навыков, развития общих и формирование профессиональных компетенций, определённых программой учебной дисциплины.

Для контроля и оценки результатов физического развития и двигательных навыков используются такие формы и методы контроля, как наблюдение за выполнением упражнений обучающихся, тестирование, сдача контрольных нормативов, самооценка деятельности.

Оценки за выполнение заданий на практических занятиях выставляются по пятибалльной системе и учитываются как показатели текущей успеваемости обучающихся.

Внимание! Если в ходе изучения дисциплины физическая культура у Вас возникают трудности, то Вы всегда можете к преподавателю прийти на дополнительные занятия, которые проводятся согласно графику. Время проведения дополнительных занятий Вы сможете узнать у преподавателя, а также ознакомившись с графиком их проведения, размещенном на двери кабинета преподавателя.

В случае если Вы пропустили занятия, Вы также всегда можете прийти на консультацию к преподавателю в часы дополнительных занятий.

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ МАРШРУТ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Таблица 1

Формы отчетности, обязательные для сдачи	Количество
консультации	14
практические занятия	157
Точки рубежного контроля	3
Дифференцированный зачет	

СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Тема 1. Учебно-методические занятия.

Понятийный материал:

Основные понятия в сфере физической культуры (физическая культура, физическая культура личности, компоненты физической культуры, массовая физическая культура, физическая рекреация, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, спорт, физическое воспитание, цели и задачи физического воспитания); основные понятия здорового образа жизни (различные определения здоровья, компоненты здоровья, основные показатели здоровья, понятие образа жизни, категории образа жизни, принципы здорового образа жизни); основные подходы к сбережению здоровья в социальных институтах.

Задание 1. Выяснить в процессе самостоятельной работы и последующего обсуждения смысл данных понятий.

Вопросы для обсуждения: Понятие о физической культуре и ее компонентах. Понятие ЛФК, АФК. Здоровый образ жизни, принципы ЗОЖ. 1

Задание 2. Подготовка словаря терминов (тезауруса) по основным понятиям в сфере физической культуры и здорового образа жизни.

Задание 3 (дополнительное). Обзор интернет - источников по проблеме физической культуры населения. Из доступных вам интернет - ресурсов подберите информацию по теме «Государственная политика по развитию физической культуры и спорта».

Ответьте на вопросы:

- Какие технологии сбережения физического здоровья представлены в публикациях наиболее широко?

- В чем должна заключаться комплексная стратегия укрепления здоровья нации в условиях глобализации, укрепления стабильности социокультурной базы жизнедеятельности российского населения?

Задание 4. Анализ содержания публикаций в средствах массовой информации.

Просмотрев различные публикации в газетах, журналах и сайтах, оцените глубину поднимаемых в разных средствах массовой информации вопросов по проблеме сбережения и укрепления физического здоровья населения. Вам необходимо провести беседу с представителями средств массовой информации.

Вы намерены доказать, что в СМИ недостаточно глубоко обсуждаются важнейшие вопросы сбережения и укрепления физического здоровья. Как вы это сделаете?

Ознакомьтесь с содержанием телевизионных программ, посвященных вопросам укрепления физического здоровья населения. Составьте критические анонсы.

Практическая работа - игра.

Рекомендации для выполнения игры: необходимо выстроить работу по следующим шагам— выделение проблемы; — описание ее (выявите суть); —

определение вариантов подходов к решению проблемы; — просчитайте последствия принятых вами предложений; — сделайте вывод.

Рекомендуем использовать следующие приемы анализа:

Стена — определение иерархии способов решения проблемы. Лист решения проблемы.

Какую главную проблему вы должны решить?

Какой важной информацией вы владеете? (Укажите источники информации) Какие дополнительные сведения вы получили в группе в ходе обсуждения? Какие три способа вы знаете для решения проблемы?

Какой способ вы считаете наилучшим? Почему?

На основании проведенной работы методом «мозгового штурма» разработайте проект муниципальной программы по укреплению физического здоровья обучающихся «НТК».

Критерии оценки и диагностики физического здоровья.

Понятия: основные показатели тренированности в покое, реакции тренированного и нетренированного организма на стандартные и предельные нагрузки; общие понятия по оценке функционального состояния организма (оценка моторных функций, оценка вегетативных функций, характеристика тестов.

Вопросы для обсуждения:

1. Оценка моторных функций человека.
2. Оценка вегетативных функций человека.
3. Характеристика функциональных проб.
4. Характеристика инструментальных и мышечно-двигательных методов исследования.

Задание 1. Провести исследование и оценку функционального состояния своего организма. Диагностические процедуры могут проводиться как в формате аудиторном, так и внеаудиторном строго по описанию.

Рекомендуем использовать следующие методики:

1. Ортостатическая проба

В положении лежа (после 3–5 мин лежания) подсчитывается пульс за несколько 10-секундных отрезков. Средний результат умножается на 6. Затем испытуемый встает, и в положении стоя у него подсчитывается пульс за первые 10 секунд. Полученный результат также умножается на 6 и сравнивается с предыдущим.

Нормальным считается учащение пульса при переходе из положения лежа в положение стоя на 18–27% от исходной величины. У хорошо тренированных людей изменения ЧСС небольшие.

2. Проба с приседаниями или подскоками

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (X1).
2. Сделайте в течение 30 с. 20 приседаний или 60 небольших, на 5–6 см, подскоков. Снова сосчитайте пульс (X2).

3. Рассчитайте коэффициент тренированности К по формуле

$$\hat{E} = (X_1 - X_2) / (X_1 \times 100)$$

4. Сделайте вывод о тренированности вашей сердечнососудистой системы по таблице

1. Таблица 1

Коэффициент тренированности К, %	Уровень тренированности
25 и менее	Отличная
26–50	Хорошая
51–75	Удовлетворительная
76 и более	Плохая
100 и более	Чрезмерная детренированность, очень высокая возбудимость сердца и наличие заболеваний

3. Проба с приседаниями

1. Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту.

2. Проведите пробу с приседаниями аналогично пункту 2.

3. Определите время, в течение которого пульс вернется в исходное состояние (t).

4. Сделайте вывод о тренированности вашей сердечнососудистой системы по таблице 2.

Таблица 2

t, с	Уровень тренированности
59 и менее	Высокая
60-89	Выше среднего
90–119	Средняя
120–179	Ниже среднего
180 и более	Низкая

4. Проба Руфье

Проба Руфье — у испытуемого в положении лежа (не менее 5 мин) подсчитывается ЧСС за 15 с (P1), затем в течение 45 с он выполняет 30 приседаний. После окончания работы в положении лежа измеряется пульс за первые и последние 15 с первой минуты восстановления (P2 и P3).

Индекс пробы Руфье: $(4 \times (P1 + P2 + P3) - 200) / 10$.

Шкала оценок:

Атлетическое сердце — 0 и менее.

Сердце среднего человека:

очень хорошее — 0,1–5,0;

хорошее — 5,1–10,0.

Сердце при недостаточности:

средней степени — 10,1–15,0;

значительной степени — 15,1–20. 5.

5. Гарвардский степ-тест

Определение физической работоспособности методом степэргометрии. 1. Подберите высоту ступеньки и длительность нагрузки по таблице 3. Таблица 3

Возраст	Пол	Высота ступеньки, см	Длительность нагрузки, мин
До 8 лет	—	35	2
8–12 лет	—	35	3
12–18 лет	Юноши	45	4
	Девушки	40	4
Взрослые	Мужчины	50	5
		43	5

2. С левой ноги по счету (1,2 — подъем, 3,4 — спуск) на шагивайте на ступеньку с частотой 30 раз в минуту (1 раз в 2 секунды) в соответствии с расчетом по таблице.

3. Сидя измерьте количество пульсовых ударов за первые 30 с: на 2-й минуте после нагрузки — P1, на 3-й минуте после нагрузки — P2, на 4-й минуте после нагрузки — P3. 4. Рассчитайте индекс стептеста ИСТ по формуле:

$$\text{ИСТ} = 100 \times T/2 \times (P1 + P2 + 32).$$

5. Определите физическую работоспособность по таблице 4 и сделайте ВЫВОД.

Таблица 4 **Физическая работоспособность по показателю ИСТ**

ИСТ	Физическая работоспособность
Не менее 90	Отлично
80–89	Хорошо
65–79	Средняя
56–64	Ниже среднего
Менее 55	Плохая

6. Определение PWC-170

Примечание: используют ступеньку 30 см.

1. Проведите первую нагрузку: 3 минуты на шагивания с частотой 20 восхождений в минуту.

2. Стоя, подсчитайте количество пульсовых ударов за 10 с первой минуты после нагрузки P1.

3. Проведите вторую нагрузку: 3 минуты на шагивания с частотой 30 восхождений в минуту.

4. Аналогично п. 2 подсчитайте количество пульсовых ударов P2.

5. Рассчитайте PWC-170 по формуле:

$$\text{PWC-170} = K \times m \text{ (кг м/мин)},$$

где m — масса тела, K — коэффициент, определяемый по формуле:

$$K = 7,2 \times (1 - 0,5 \times ((28 - P1)/(P2 - P1))).$$

Определите соответствие физической работоспособности полу и возрасту по таблице 5 и сделайте ВЫВОД.

Таблица 5 **Физическая работоспособность, кг/м/мин**

Возраст	Мальчики	Девочки	Возраст	Мальчики	Девочки
5	200	175	11	550	420
6	250	210	12	650	450
7	300	240	13	650	450
8	370	310	14	730	440
9	420	340	15	740	444
10	495	360	16	850	450
			17	890	470

Физическая работоспособность.

Понятия: основные классификации физических упражнений (анаэробные и аэробные упражнения, упражнения максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности);

Общие представления о резервах организма (классификация резервов, адаптационные резервы, структурные и функциональные резервы, биологические, физиологические резервы, физиологические резервы различных физических качеств);

Основные механизмы развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, взаимосвязь механизмов развития физических качеств);

Понятие о механизмах формирования двигательных навыков (стадии, компоненты, экстраполяция, автоматизация и устойчивость двигательного навыка), основные компоненты кривой работоспособности (предстартовое состояние, вработывание, характеристика разминки, устойчивое состояние, период полной компенсации, период неустойчивой компенсации, период прогрессирующего утомления);

Характеристика негативных и экстремальных факторов жизнедеятельности (наркомания, алкоголизм, табакокурение, токсикомания, «компьютерная болезнь», экстремальные виды спорта и т. д.) и их нивелирование с помощью физических упражнений; личная гигиена и здоровье.

Вопросы для обсуждения:

Характеристика анаэробных и аэробных упражнений.

Характеристика упражнений различной мощности.

Классификация резервов организма. Стадии формирования двигательных навыков.

Задание 1. Определение адаптационного потенциала (по методике Р. М. Баевского).

Сосчитайте количество пульсовых ударов в минуту (ЧСС).

Измерьте систолическое и диастолическое артериальное давление (АДс, АДд).

Определите ваш адаптационный потенциал (АП) по формуле:

$$AP = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times АДс + 0,008 \times АДд + 0,014 + + 0,009 \times МТ - 0,009 \times Р - 0,27 ,$$

где В — возраст, число лет;

МТ — масса тела, кг;

Р — рост, см.

1. Сделайте вывод о функциональном состоянии вашего организма по таблице.

Адаптационный потенциал

Адаптационный потенциал (баллы)	Уровень функционального состояния	Характеристика уровня функционального состояния
Менее 2,1	Удовлетворительная адаптация	Высокие или достаточные функциональные возможности организма
2,11–3,2	Напряжение механизмов адаптации	Достаточные функциональные возможности обеспечиваются за счет функциональных резервов
3,21–4,3	Неудовлетворительная адаптация	Снижение функциональных возможностей организма
Более 4,31	Срыв адаптации	Резкое снижение функциональных возможностей организма

Заключение: на основании выполнения заданий сделайте общий вывод о функциональном состоянии вашего организма и его адаптационных возможностях.

Задание 2. Проведение деловой игры: «Применение здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений для улучшения функционального состояния организма в зависимости от пола, возраста, социальной сферы».

По форме данная игра приближена к имитационному моделированию профессиональной ситуации и к схеме принятия управленческого решения. Для проведения игры выделяется человек на роль «директора» и несколько человек, играющих роли членов совета (медик, психолог, начальник отдела персонала, руководитель физического воспитания). Остальные участвуют в роли «работников». Обсуждение рекомендуется проводить по схеме:

Причина или симптом ухудшения функционального состояния	Идеальное решение	Реалистичное решение	Расхождение
---	-------------------	----------------------	-------------

Оценивание будет производиться, ориентируясь на следующие основные типы принятия групповых решений.

Незаметное решение. Четкая позиция в дискуссии не высказана, решение возникает как бы само по себе, без его полного осознания участниками дискуссии.

Авторитетное решение. Четкая позиция авторитетного участника совещания оказалась бесспорной. Решением участников совещания эта позиция принята единственно верной, хотя в предыдущие шаги дискуссии было высказано немало других мнений. В такой ситуации руководители и специалисты, участвующие в совещании, не воспринимают решение как собственное.

Решение меньшинства. Активное меньшинство, оказывая поддержку друг другу, проводит свое решение проблемы. Все другие участники совещания имели собственные представления о решении проблемы, однако единой точки зрения выработать не удалось.

Компромиссное решение. Если в ходе дискуссии не удастся найти решение, нужны взаимные уступки. Тогда возможна ситуация, при которой будет принято то решение, которого никто никогда не предлагал или когда участники совещания приняли единое решение, но при этом многие остались при своем мнении. **Решение большинства.** Такое решение считается демократичным и потому верным, хотя на самом деле это не всегда так. Кроме того, у оставшегося меньшинства возникает чувство, что они не сумели достаточно четко выразить свою позицию и практическое воплощение решения покажет его несостоятельность.

Решение взаимопонимания. Такое решение возникает в дискуссии, которая продолжается до тех пор, пока каждый из участников совещания не сможет хотя бы частично согласиться с выдвинутым предложением. При этом все ощущают, что они имели возможность оказать влияние на решение, и каждый знает, почему пришли к такому решению.

При подготовке обучающихся к проведению игры рекомендуется воспользоваться следующим алгоритмом:

Запишите проблему, которую нужно решить.

Запишите все те мысли, которые пришли вам в голову, пока вы думали о причинах проблемы, ее проявлениях и симптомах, ничего не отвергайте.

Определите 6 самых важных, по вашему мнению, слов, которые свидетельствуют о наличии сигналов и симптомов проблемы. Составьте предложения с этими словами и распечатайте их, каждое на отдельном листке бумаги.

Подчеркните ключевое слово в каждом составленном предложении. Запишите свои возможные решения и их обоснования.

Определите идеальное и наиболее реалистичное решение для каждой причины.

Чем эти решения отличаются друг от друга?

В чем суть расхождений?

Насколько они принципиальны?

Задание 3 (дополнительное). Обзор интернет-источников по проблеме характеристики негативных и экстремальных факторов жизнедеятельности.

Коррекция физической работоспособности.

Понятия: основные сдвиги в организме человека при физической работе (положительные изменения в различных органах, системах и организме в целом); основные понятия о физической тренировке; общие принципы тренировки (активность, сознательность, наглядность, систематичность, последовательность, доступность, прочность);

Специальные принципы тренировки (единство общей и специальной тренировки, непрерывность и цикличность тренировочного процесса; постепенное и максимальное повышение физических нагрузок);

Понятие о тренированности; закаливание организма; понятие об иммунитете (специфический и неспецифический, врожденный и приобретенный, пассивный, активный и искусственный, взаимосвязь стресса и иммунитета).

Вопросы для обсуждения:

Общие принципы тренировки.

Специальные принципы тренировки.

Закаливание организма.

Специфический и неспецифический иммунитет.

Задание 1. Создание копилки методических материалов.

Составьте список технологий на основе применения физических упражнений здоровье сбережения (характеристика, описание, в каких случаях эффективно применение).

Требования к выполнению задания

Образец описания техник

Характеристика техники закаливания	Описание техники закаливания	В каких случаях эффективно применение закаливания
1		
2		

Задание 2. Подбор литературы по проблеме закаливания.

Возраст, пол обсуждаются с преподавателем отдельно.

Задание 3. Подготовка тематического сообщения по закаливанию. **Задание 4.** Электронная презентация одной из технологий здоровья сбережения с использованием закаливания (с использованием видеопримеров).

Основы разработки и внедрения здоровьесберегающих технологий с использованием физических упражнений.

Понятия: общие закономерности развития функций организма; возрастная периодизация;

возрастная характеристика отдельных систем организма;

особенности развития и деятельность органов и систем организма детей и подростков;

физиологические основы тренировки лиц зрелого и пожилого возраста; физиологические особенности женского организма при физической работе

основные количественные показатели функций организма при спортивной деятельности.

Вопросы для обсуждения:

Физиологическая основа тренировки детей и подростков. Физиологическая основа тренировки лиц зрелого и пожилого возраста. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин. Основные количественные показатели ССС и дыхательной системы.

Задание 1 Проведение круглого стола с использованием техники рефлексивного мышления по Д. Дьюи на тему: «Проблема сохранения здоровья девушки в современном обществе средствами физической культуры».

На подготовительном этапе студенты под руководством преподавателя должны произвести определение и анализ проблемы, проговорить критерии решения.

В ходе обсуждения следует ориентироваться на следующие вопросы: — Все ли участники обсуждения согласны с характером проблемы?

— Каким будет идеальное решение проблемы с точки зрения всех участников?

— Какое из достижимых решений наиболее соответствует идеальному решению?

— Что измениться в обществе (конкретной организации) при внедрении новой идеи?

— Какая польза от внедрения новой идеи будет обществу, отдельному человеку, организации?

— Что в реальной жизни может препятствовать внедрению представленной идеи?

Задание 2. Разработать и подготовить презентацию программы применения физических упражнений для студенческого возраста.

Тема 1.2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА. КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

1.3 Задание № 1

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Легкая атлетика Тема 1.1.2. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег Отработка техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	1	Неделя	Спортплощадка техникума. 1.Исаев А.А. Если хочешь быть здоров : Сборник. – М.: Физкультура и спорт, 1988 2. Коробейников Н.К. Физическое воспитание. -М.:»Высшая школа», 1999 3.Мильнер Е.Г. Выбираю бег! – М.: Физкультура и спорт,2004 4.Озолин Н.Г., Марков Д.П. Легкая атлетика. Учебник. – М.: Физкультура и спорт,2000

2.Алгоритм выполнения работы

1. Начало бега (старт)
2. Стартовый разбег
3. Бег по дистанции
4. Финиш

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	100 метров -13 секунд -	5	5(отлично) =
2.	– 15 секунд -	4	4(хорошо) =
3.	- 16 секунд -	3	3(удовлетв.)=
4.	- 18 секунд -	2	2(неудовлетв.)=

1.3 Задание № 2

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.1.3. Бег 100 м. на	1	Две недели	http://kakbegat.com/25-jestafetnyj-beg.

результат. Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м			Бег для начинающих или как правильно бегать
--	--	--	---

2.Алгоритм выполнения работы

1. Разбег
2. Передача палочки. Если вдруг спортсмен потерял её, он должен поднять палочку и передать следующему бегуну. Зона передачи палочки составляет 20 метров.
3. Палочка остаётся в той руке, в которой её передали

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	4X100м – 55 сек -	5	5(отлично) =
2.	- 60 сек -	4	4(хорошо) =
3.	- 75 сек -	3	3(удовлетв.)=
4.	- 80 сек -	2	2(неудовлетв.)=

1.3 Задание № 3

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.1.4. Выполнение контрольных нормативов челночный бег 3x10м.	1	Две недели	http://kakbegat.com/25-jestafetnyj-beg . Бег для начинающих или как правильно бегать

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Высокий старт.
2. Поза конькобежца (поставить толчковую ногу вперед, а маховую отвести назад), вес тела переносится на ногу, которая стоит впереди.
3. Развить максимальную скорость всего за несколько секунд. При этом важно держать наклон корпуса, не выпрямляя спину сразу, как прозвучит команда бежать.
4. Бежать по дистанции надо на носочках, что позволяет увеличить частоту шагов и темп бега.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	3X10м - 9,6 сек -	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)= =
	- 10, 0 сек -	4	
	- 10,4 сек -	3	
	- 11,0 сек -	2	

1.4 Задание № 4

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.1.5. Техника выполнения прыжков в длину с места.	1	Две недели	http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-vidov-sporta/technika-prizhkov-s-mesta Зачет без хлопот

2. Алгоритм выполнения работы

1. подготовку к отталкиванию;
2. отталкивание;
3. полет;
4. приземление

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
	2	3	4
1.	Юноши - 2,3 метра -	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=
	- 2,25 м -	4	
	- 2,15 м -	3	
	- 1,95 м -	2	
2	Девушки - 1,95 м -	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=
	- 1,90 м -	4	
	- 1,85 м -	3	
	- 1,5 м -	2	

1.5 Задание № 5

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.1.7. Техника выполнения прыжков в длину с разбега.	1	Две недели	http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskikh-vidov-sporta/technika-prizhkov-s-mesta Зачет без хлопот

2. Алгоритм выполнения работы

1. Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна.

2 Набор скорости разбега. Здесь прыгун выполняет беговые шаги, сходные по технике с бегом на короткие дистанции по прямой. В этот момент необходимо акцентировать внимание на упругом отталкивании при каждом шаге, контролировать свои движения, выполнять бег по одной линии, не раскачиваясь в стороны.

3 Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод.

4. Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, где все движения подчинены сохранению равновесия и созданию оптимальных условий для приземления. Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

5. Приземление обе ноги идут вперед, сгибаясь в тазобедренном и коленном суставах, плечи наклоняются несколько вперед, руки опускаются вперед - вниз. В заключительной части полета ноги выпрямляются в коленных суставах, руки отводятся назад. Прыгун принимает положение для приземления

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Юноши - 4,0 метра -	5	5(отлично) =
	- 3,75 м -	4	4(хорошо) =
	- 3,5 0м -	3	3(удовлетв.)=
	- 3,00 м -	2	2(неудовлетв.)=
2	Девушки - 3,50 м -	5	5(отлично) =
	- 3,25 м-	4	4(хорошо) =
	- 3,00 м -	3	3(удовлетв.)=
	- 2,80 м -	2	2(неудовлетв.)=

1.6 Задание № 6

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.1.8. Техника метания гранаты на дальность с 3-4 шагов	1	Две недели	http://studopedia.net/14_75664_metanie-granati-i-malogo-myacha.html Метание гранаты и малого мяча

2. Алгоритм выполнения работы

- 1 Держание снаряда;
2. Разбег, во время которого происходит увеличение скорости метателя со снарядом;
3. Финальное усилие (бросок), когда метатель ускоряет движение руки со снарядом до начальной скорости вылета;
4. Сохранение равновесия и торможение.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
	2	3	4
1.	Юноши - 35 метров -	5	5(отлично) =
	- 30 м -	4	4(хорошо) =
	- 25 м -	3	3(удовлетв.) =
	- 20 м -	2	2(неудовлетв.) =
2	Девушки - 25 м -	5	5(отлично) =
	- 23 м -	4	4(хорошо) =
	- 20 м -	3	3(удовлетв.) =
	- 18 м -	2	2(неудовлетв.) =

1.7 Задание № 7

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.2.0. Тройной	1	Две недели	http://www.libsid.ru/legkaya-atletika/technika-legkoatleticheskich-

прыжок.			vidov-sporta/vse-stranitsi Зачет без хлопот Жилкин А.И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003. — 464 с.
----------------	--	--	--

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично)=
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо)=
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

1.8 Задание № 8

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.2.1. Развитие выносливости	2	3 месяца	1.Белякова Р.Н. Некоторые аспекты совершенствования физического воспитания учащихся // Адукацыя і выхаванне. - №5 – 2000. 2.Городилин С.К. Основы общей теории физической культуры. – Гродно – 1996.

			3.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Учеб. для ин-тов физкультуры - М.: Физкультура и спорт – 1991.
--	--	--	--

2.Алгоритм выполнения работы

1. Продолжительный бег.
2. Бег по пересеченной местности (кросс).
3. Передвижения на лыжах.
4. Бег на коньках.
5. Езда на велосипеде.
6. Плавание.
7. Игры и игровые упражнения.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
Бег на средние и длинные дистанции (на начало и конец года)			
1.	Юноши 6,15 -0,20	5	5(отлично) =
	7,89 – 0,11	4	4(хорошо) =
	8,98- 0,11	3	3(удовлетв.)=
	9,67- 0,14	2	2(неудовлетв.)=
2	Девушки 7,0 - , 012	5	5(отлично) =
	8,7 - , 011	4	4(хорошо) =
	10,8 – 0,10	3	3(удовлетв.)=
	11,0 – 0,11	2	2(неудовлетв.)=

1.9 Задание № 9

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.2.2. Круговая тренировка по физической культуре на уроках	1	2 недели	1.Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Новые технологии формирования физической культуры школьников // Проблемы совершенствования физического воспитания учащихся общеобразовательных школ: сб. работ участников Междунар. семинара / под общ. ред. В.И. Ляха и

			<p>Л.Б. Кофмана. - М., 1993. - С. 42-50.</p> <p>2.Гончарова О.В. Спортивные достижения -Ташкент, 2005. - 172 с.</p> <p>3. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. - М.: АСТ"», 1998. - 272 с.</p> <p>4.Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы спортивной подготовки. - Киев: Олимпийская литература, 1999. - 318 с.</p>
--	--	--	--

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

1.10 Задание № 10

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.2.3. Оздоровительный бег. Терренкур.	1	недели	<p>1.Волков В.М. Человек и бег: Медико-биологические основы оздоровительного бега. М., 1987.</p> <p>2.Дубровский В.И. Лечебная физическая культура. М., 2005.</p>

			3.Ильнич В.И. Физическая культура студента и жизнь. М., 2005.
--	--	--	---

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

1.11 Задание № 11

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.2.4. Подвижные игры.	2	недели	1.Педагогика физической культуры и спорта: учебник/ под.ред. С.Д. Неверковича.- М.: Физическая культура, 2006 2.Спортивные и подвижные игры. П.А. Чумакова "Физкультура и спорт". 1970г. 3. Подвижные игры Л.В. Былеева, И.М. Коротков. "Физкультура и спорт". 1982г.

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

1.12 Задание № 12

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 1.2.5. Бег на средние дистанции. Выполнение контрольных нормативов.	2	месяца	eekrunner.org/general/beg-na-srednie-distancii Бег на средние дистанции https://slovari.yandex.ru/ Олимпийская энциклопедия http://www.fizkultura.ru/sci/legkay_atletika/6 Техника бега на средние дистанции

2.Алгоритм выполнения работы

1. Старт. На старте важно набрать оптимальную скорость, задать общий темп прохождения всей дистанции.
2. Стартовое ускорение. В процессе стартового ускорения рекомендуется увеличивать частоту и длину шага примерно до 70 метров дистанции, чтобы потом постепенно перейти на дистанционную скорость.

3. Подготовка к финишу. За 200–400 метров до финиша необходимо наклонить корпус вперед, увеличить длину и частоту шага и скорость работы рук.

4. Финиш. Преодоление финишного отрезка осуществляется на предельной скорости и требует специальной спринтерской подготовки.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
Бег на средние и длинные дистанции (На начало и конец года)			
1.	Юноши 6,15	5	5(отлично) =
	7,89	4	4(хорошо) =
	8,98	3	3(удовлетв.)=
	9,67	2	2(неудовлетв.)=
2	Девушки 7,0	5	5(отлично) =
	8,7	4	4(хорошо) =
	10,8	3	3(удовлетв.)=
	11,0	2	2(неудовлетв.)=

ТЕМА 1.3. ЛЫЖНАЯ ПОГОТОВКА

4.1 Задание № 24

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.4.1. Техника безопасности и при занятиях лыжным спортом. Попеременные лыжные ходы.	1	Две недели	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с.

2. Алгоритм выполнения работы

1. Свободное скольжение.
2. Скольжение с выпрямлением опорной ноги.
3. Скольжение с подседанием.
4. Выпад с подседанием.
5. Отталкивание с выпрямлением толчковой ноги.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки	Кол-во	Соотношение
---	----------------------------	--------	-------------

	результатов	баллов	баллов и оценки
	2	3	4
1.	- правильность исполнения хода -	5	5(отлично) = 4(хорошо) =
	- 1 ошибка -	4	3(удовлетв.)=
	- 2 ошибки -	3	2(неудовлетв.)=
	- 3 ошибки и более -	2	

4.2 Задание № 25

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
4.4.2. Одновременные лыжные ходы.	1	Две недели	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с.

2. Алгоритм выполнения работы

1. После окончания одновременного толчка руками лыжник скользит на двух лыжах в согнутом положении и, медленно выпрямляясь, начинает выносить палки вперед.

2-3. Сосредоточив массу тела на левой ноге, после предварительного небольшого подседания лыжник делает шаг правой вперед, продолжая вынос палок. После окончания толчка левой ногой начинается скольжение на правой.

4-5. Предварительно перенеся массу тела на правую лыжу и выполнив подседание, лыжник отталкивается правой ногой; палки в это время выводятся кольцами вперед-и ставятся на снег.

6. В момент окончания толчка ногой палки приходят в рабочее положение (под острым углом вперед) и начинается отталкивание руками.

7. Продолжается отталкивание руками и скольжение на левой лыже. В это время правая нога непрерывным маховым движением выносится вперед.

8. С окончанием толчка руками правая нога приставляется к опорной и начинается скольжение на двух лыжах. Некоторое время лыжник пассивно скользит на двух лыжах, используя набранную скорость.

Затем цикл движений повторяется.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- правильность исполнения хода -	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=
	- 1 ошибка -	4	
	- 2 ошибки -	3	
	- 3 ошибки и более -	2	

4.3 Задание № 26

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.4.3. Коньковый ход.	1	Две недели	Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 368 с. Антонова О.Н., Кузнецов В.С. Лыжная подготовка: Методика преподавания: Учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 1999. - 208 с.

2.Алгоритм выполнения работы

1. После окончания толчка руками лыжник скользит на лыжах.
 2. Медленно выпрямляясь, выводит палки вперед.
 3. Предварительно перенеся вес тела на левую ногу, лыжник выполняет толчок левой ногой одновременно с постановкой палок на снег.
 4. В момент окончания толчка ногой начинается отталкивание руками, которое выполняется так же, как и в других одновременных ходах.
 - 5-6. Лыжник скользит на правой лыже, продолжая толчок руками. Левая нога активным маховым движением выносится вперед и приставляется к опорной в момент окончания толчка руками.
 7. Толчок руками закончен, лыжник скользит на двух лыжах.
- Цикл движений повторяется.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- правильность исполнения хода	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=
	- 1 ошибка -	4	
	- 2 ошибки -	3	
	- 3 ошибки и более -	2	

4.4 Задание № 27

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполне ния	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема. Способы перехода с хода на ход.	1	Две недели	http://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/21 Физкультура http://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/000_ljnyi_sport_butin/029.htm Лыжный спорт http://www.ski.kg/obuchenie/sport_tehnika/626-sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod.html Лыжные техники

2. Алгоритм выполнения работы

1. Одноопорное скольжение на правой лыже, но левая палка в отличие от попеременного двухшажного на снег не ставится. Задерживается в крайне заднем положении и левая нога.

2. Скольжение продолжается, но лыжник быстрым движением выносит вперед правую руку с палкой.

3. Начинается маховый вынос левой ноги вперед и заканчивается вынос правой руки.

4. Палки одновременно ставят на снег и начинают отталкивание с «навалом» туловища.

5. Продолжается толчок палками, маховая нога приближается к опорной.

6. Одновременно заканчивается толчок руками и происходит приставление ноги. Лыжник таким образом перешел на одновременный ход. Чаще всего такой переход выполняется при хорошем скольжении.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1	2	3	4
1.	- правильность исполнения хода	5	5(отлично) =

-		4(хорошо) =
- 1 ошибка -	4	3(удовлетв.)=
- 2 ошибки -	3	2(неудовлетв.)=
- 3 ошибки и более -	2	

4.5 Задание № 28

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнен ия	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема Способы преодолен ия подъемов и спусков.	1	Две недели	http://www.fizkultura.ru/sci/ski_race/21 Физкультура http://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/000_ljini_sport_butin/029.htm Лыжный спорт http://www.ski.kg/obuchenie/sport_tehnika/626-sposoby-perekhodov-s-khodana-khod.html Лыжные техники

2. Алгоритм выполнения работы

Способы подъема:

- «полуелочкой» - Верхняя лыжа скользит прямо по направлению движения, а нижняя отводится носком в сторону и ставится на внутреннее ребро.

- «елочкой» - Лыжник, преодолевая подъем этим способом, также передвигается ступающим шагом с разведением носков лыж и постановкой их на ребро. Важное значение при этом способе подъема имеет опора на палки, которые ставятся сзади лыж.

- «лесенкой» - Поперечное расположение лыж по склону и постановка их на ребра (канты), опора на палки позволяют преодолевать подъемы большой крутизны (до 40°).

- скольжением - увеличивается наклон туловища, уменьшается длина шага, толчок рукой заканчивается одновременно с отталкиванием ног. Уменьшается амплитуда в работе рук и ног - они выносятся вперед энергичным маховым движением сразу после окончания толчков, «замах» почти отсутствует.

- подъем беговым шагом - применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении - и на более пологих подъемах. Переход на этот способ преодоления подъема зависит и от других факторов. При этом наблюдается значительное сокращение времени скольжения, что может привести к временному переходу на бег с фазой полета. В этом способе длина выпада в 3-4 раза больше длины скольжения. Маховые движения и подседания выполняются быстро, что позволяет поддерживать достаточно высокий темп движения.

- подъем ступающим шагом - применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил). Это связано прежде всего с увеличением крутизны подъемов, но и условия сцепления лыж со снегом играют важную роль. Исключительно большое значение здесь имеют скорость выпада, энергичное отталкивание стопой и палкой.

Способы спуска:

- основная (средняя) стойка. Она наименее утомительна и позволяет выполнить при спуске любые другие приемы (торможения, повороты). При прямом спуске в основной стойке лыжи расставлены на 10-15 см одна от другой, ноги слегка согнуты в коленных суставах, туловище немного наклонено вперед, руки опущены и несколько выведены вперед, палки (обязательно кольцами назад) не касаются склона. Для увеличения устойчивости одну ногу выдвигают вперед на 10-20 см.

- Низкая стойка применяется на прямых, ровных и открытых склонах, когда требуется развить максимальную скорость спуска. В этом положении колени сильно согнуты, туловище наклонено и подано вперед, руки вытянуты также вперед, локти опущены и прижаты.

- Высокая стойка применяется для временного уменьшения скорости спуска за счет увеличения сопротивления встречного потока воздуха. Для большего торможения следует еще выпрямиться и развести руки в стороны.

- Стойка отдыха применяется на достаточно длинном и ровном склоне. Она позволяет дать некоторый отдых мышцам ног и спины. С этой целью лыжник несколько выпрямляет ноги, наклоняется вперед и опирается предплечьями на бедра.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки 4
	2	3	
1.	- правильность исполнения хода -	5	5(отлично) =
	- 1 ошибка -	4	4(хорошо) =
	- 2 ошибки -	3	3(удовлетв.)=
	- 3 ошибки и более -	2	2(неудовлетв.)=

4.6 Задание № 29

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.4.6. Способы	1	Две недели	http://www.fizkult-ura.ru/sci/ski_race/21 Физкультура

торможен ий			http://sinref.ru/000_uchebniki/05000sport/000_1ijni_sport_butin/029.htm Лыжный спорт http://www.ski.kg/obuchenie/sport_tehnika/626-sposoby-perekhodov-s-khoda-na-khod.html Лыжные техники
------------------------	--	--	--

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

ТЕМА 1.6. БАСКЕТБОЛ

3.1 Задание № 20

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 3.3.4. Выполнение приемов	1	Две недели	1.Нестеровский Д.И. Баскетбол: Теория и методика обучения: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /Д.И.

выбивания мяча.			Нестеровский. — 3-е изд., стер. — М.: Издательский центр «Академия», 2007. — 336 с. 2. Физкультура и Спорт малая энциклопедия (Гусевой Г.В., Кондрашовой Н.М., Милютин В.П., 2002г) 3. Спортивные игры. Учебник для физ. ин-тов. Под ред. Портных Ю. И.М. 2005г.: 4. Баскетбол учебник для физкультурных институтов. Под ред. Н.В. Семашко. "Физкультура и спорт", 2006г.
------------------------	--	--	--

2. Алгоритм выполнения работы

1. Сблизившись с противником, игрок накладывает правую руку на мяч сверху, а левую снизу. Захватив мяч таким образом, защитник резко тянет его к себе с одновременным поворотом туловища вперед - влево.

Ошибки:

Игрок тянет к себе мяч, без поворота туловища;

2. Выбивание мяча у игрока стоящего на месте – защитник должен сделать неожиданный выпад вперед к нападающему и резким (сверху или снизу) коротким движением ребром кисти, с плотно прижатыми пальцами, выбивает мяч.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- 10 выбиваний -	5	5(отлично)
	- 8 -	4	=
	- 6 -	3	4(хорошо)
	- 4 -	2	= 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=

Задание № 21

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно
------------------------	--------------	------------------	---

			ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ
Тема 3.3.6. Совершенство вание техники бросков мяча	1	Две недели	http://www.world-sport.org/games/basketball/technology Техника броска http://www.fizkult-ura.ru/sci/basketball/24 Техника броска в корзину http://sclubs.ru/articles/tehnika Прием и передача мяча в волейболе http://kurszdorovia.ru/sport/basketball/basketball-broski

2.Алгоритм выполнения работы

1 Подготовительная фаза: баскетболист выпрыгивает перед кольцом и выносит мяч на прямых руках над его уровнем.

2. Основная фаза: резким поворотом кистей и пальцев сверху вниз игрок опускает мяч в кольцо.

3. Завершающая фаза: после выполнения броска баскетболист мягко приземляется на обе ноги, занимая «исходное» положение для дальнейших действий.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- 10 попаданий -	5	5(отлично) =
	- 8 -	4	4(хорошо) =
	- 6 -	3	3(удовлетв.)=
	- 4 -	2	2(неудовлетв.)=

3.3 Задание № 22

1. Условия выполнения задания

дел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 3.3.0. Совершенствование техники ведения мяча.	1	Две недели	Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - 2-е изд., стереотип. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 520 с

		http://www.fizkultura.ru/sci/basketball/24 Техника броска в корзину http://hoops.com.ua/offense/30-ball-dribbling Обводка http://kurszdorovia.ru/sport/basketball/basketball-broski
--	--	--

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Основные движения выполняют локтевой и лучезапястный суставы.
- 2.Ноги необходимо сгибать, чтобы сохранять положение равновесия и быстро изменять направления движения.
- 3.Туловище слегка подают вперед; плечо и рука, свободная от мяча, должны не допускать соперника к мячу (но не отталкивать его!).

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
	2	3	4
1.	- 3 обводки -	5	5(отлично) =
	- 2 -	4	4(хорошо) =
	- 1 -	3	3(удовлетв.)=
	- 0 -	2	2(неудовлетв.)=

Тема 1.7. Волейбол

Задание № 13

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.2.2. Стойка и перемещение волейболиста.	2	недели	http://bmsi.ru/doc/a3d06d40-b653-46dc-9c3f-2d1782dcb25b Обучение перемещениям в волейболе http://www.fizkultura-vsem.ru Физкультура всем http://fivb.narod.ru/movements.html Перемещения в волейболе

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.

5. Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

2.2 Задание № 14

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.2.3. Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах	1	Две недели	http://fivb.narod.ru/set1.html Передачи в волейболе http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2012/10/26/obuchenie-peredache-dvumya-rukami-sverkhu-v-voley Методическая разработка: «Волейбол. Обучение передаче двумя руками сверху». http://sclubs.ru/articles/tehnika Прием и передача мяча в волейболе

2.Алгоритм выполнения работы

1 Исходное положение: туловище вертикально, ноги согнуты в коленных суставах.

2.Руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях.

3. Руки сталкиваются с мячом на уровне лица над головой. Кисти в положении тыльного сгибания. Пальцы напряжены и согнуты.

4.Ноги и руки выпрямляются, эластичными движениями пальцев мячу придается нужное направление.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- 10 передач -	5	5(отлично) =
	- 8 -	4	4(хорошо) =
	- 6 -	3	3(удовлетв.)=
	- 4 -	2	2(неудовлетв.)=

2.3 Задание № 15

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.2.6. Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.	2	недели	sclubs.ru/articles/tehnika/tehnika_igry_v_volyaybol/priem_i_peredacha_myacha_v_volyaybole/ Приём и передача в волейболе http://bmsi.ru/doc/cc8e9f59-96db-4a68-a357-131dc50b1cfe Техника игры Зефинова Е.В., Платонова В.А., Е.Г. Удин Начальное обучение техники двумя руками сверху в волейболе, С-Пб, 2010

2.Алгоритм выполнения работы

1 Поиск материала.

2.Систематизация материала.

3. Составление плана работы.

4. Оформление работы.

5. Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

2.4 Задание № 16

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.2.8. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.	1	Две недели	http://volleymos.ru/?p=4057 Волейбол http://fivb.narod.ru/set1.html Уроки волейбола <a href="http://voleibol-
texnika.narod.ru/podachi.html">http://voleibol- texnika.narod.ru/podachi.html Подачи

2. Алгоритм выполнения работы

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.

2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.

3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору.

4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- 10 подач -	5	5(отлично) =
	- 8 -	4	4(хорошо) =
	- 6 -	3	3(удовлетв.)=
	- 4 -	2	2(неудовлетв.)=

2.5 Задание № 17

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.2.9. Поддача мяча по зонам.	1	Две недели	http://volleymos.ru/?p=4057 Волейбол http://fivb.narod.ru/set1.html Уроки волейбола http://voleibol-texnika.narod.ru/podachi.html Поддачи http://volleyball.sport-lives.com/rules/volleyball_serve.html Поддачи волейбол

2.Алгоритм выполнения работы

1. Удар по мячу должен быть нанесен одной кистью или любой частью руки после того, как он будет подброшен или выпущен с руки (рук).

2 Разрешается только один раз подбросить мяч для подачи. Допускается перед подачей постукивание мячом и перемещение его в руках.

3 В момент удара по мячу при подаче или прыжка (подача в прыжке), подающий не должен касаться ни игровой площадки (включая лицевую линию), ни поверхности за пределами зоны подачи.

4.После удара подающий игрок может входить или приземляться за пределами зоны подачи или на игровой площадке.

5. Подающий должен нанести удар по мячу в течение 8 секунд после свистка первого судьи на подачу.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
---	--	---------------	-----------------------------

1.	- 10 подач -	5	5(отлично) =
	- 8 -	4	4(хорошо) =
	- 6 -	3	3(удовлетв.)=
	- 4 -	2	2(неудовлетв.)=

2.6 Задание № 18

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.3.0. Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.	1	Две недели	http://volleymos.ru/?p=4057 Волейбол http://fivb.narod.ru/set1.html Уроки волейбола http://voleibol-texnika.narod.ru/podachi.html Подачи http://volleyball.sport-lives.com/rules/volleyball_serve.html Подачи волейбол

2. Алгоритм выполнения работы

1. Разбег. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед.

2. Прыжок и замах. Движение на замахе начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит одну руку. При условии, что сильнее руна правел; для левши—положение зеркальное: прямой удар по ходу из зон 2, 4, 3 и назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку.

3. Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть. Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент удар по мячу, приземление касания кистью мяча, При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно.

4. После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
---	--	---------------	-----------------------------

1.	- 10	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=
	ударов -		
	- 8 -	4	
	- 6 -	3	
	- 4 -	2	

2.7 Задание № 19

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 2.3.1. Совершенствование техники нападающего удара и блокирования.	1	Две недели	http://volleymos.ru/?p=4057 Волейбол http://fivb.narod.ru/set1.html Уроки волейбола http://fizkultura-na5.ru/volejbol/volejbol-obucheniya-i-sovershenstvovaniya-tekhniki-atakuyushchikh-udarov.html Атакующий удар http://bibliofond.ru/view.aspx?id=561615 Техника нападающего удара в волейболе

2. Алгоритм выполнения работы

1. Разбег. В разбеге делают от одного до трех шагов. В последнем шаге игрок выставляет вперед одну ногу (чаще правую), руки отводит назад. Затем быстро приставляет другую ногу, руки одновременно совершают движение вниз-вперед.

2. Прыжок и замах. Движение на замах начинают с прогибания туловища, затем игрок поднимает и отводит одну руку. При условии, что сильнее руна правел; для левши—положение зеркальное: прямой удар по ходу из зон 2, 4, 3 и назад плечо, локоть, предплечье и кисть. Руки вначале движутся вместе до уровня лица, затем игрок активно включает в работу правую (бьющую) руку.

3. Движение на удар начинают с энергичного сокращения мышц живота, туловище выпрямляют, одновременно придается движение руке. Вначале движется плечо, затем предплечье и кисть. Эффективность удара зависит от заключительного движения кисти. Скорость этого движения нарастает постепенно, достигая наибольшей величины в момент удар по мячу, приземление касания кистью мяча, При этом игрок напрягает кисть и выполняет ударное движение исключительно активно.

4. После удара он приземляется на согнутые ноги, что предохраняет опорно-двигательный аппарат от травм и позволяет быстро перейти к другим действиям.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- 10 ударов -	5	5(отлично) =
	- 8 -	4	4(хорошо) =
	- 6 -	3	3(удовлетв.)=
	- 4 -	2	2(неудовлетв.)=

ТЕМА 1.8. ФУТБОЛ

Задание № 30

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение (стойки), перемещения.	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини-футбол

2. Алгоритм выполнения работы

1. Поиск материала.
2. Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
4. Оформление работы.
5. Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое	5	5(отлично) =

	изложение материала		
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

5.2 Задание № 31

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.2. Совершенствование техники ведения, остановок и стоек.	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини- футбол

2. Алгоритм выполнения работы

1Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким поднятием бедра в течение 10сек. Повторить 3-4 разы.

2Бег на короткие дистанции (10-30м) из разных положений: из высокого и низкого стартов, из положения, лежа на спине и животе. Повторить 4-5 раз.

3Бег с разными остановками по сигналу партнера.

4Бег спиной вперед, и приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20м.

5Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- правильность исполнения упражнений -	5	5(отлично) =
	- 1 ошибка -	4	4(хорошо) =
	- 2 ошибки -	3	3(удовлетв.)=
			2(неудовлетв.)=

- 3 ошибки и более -	2
----------------------	---

5.3 Задание № 32

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.3. Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/minifutbol-299744.html Мини- футбол

2. Алгоритм выполнения работы

1. Удары в стенку” – из расстояния 9-10 шагов отработки ударов разными способами.

2 Удары по воротам после ведения и обведения препятствий из расстояния 9-10 шагов.

3 Удары по воротам после фланговых передач в два и одно касание.

4 Удары по воротам головой , после фланговых передач.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
	2	3	4
1.	- правильность исполнения упражнений -	5	5(отлично) =
	- 1 ошибка -	4	4(хорошо) =
	- 2 ошибки -	3	3(удовлетв.)=
	- 3 ошибки и более -	2	2(неудовлетв.)=

5.4 Задание № 33

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-

Выполнение упражнений с остановкой мяча ногой, грудью.			2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини- футбол http://www.offsport.ru/mini-football/ostanovka-3.shtml Остановка мяча
---	--	--	---

2. Алгоритм выполнения работы

1. Чтобы остановить катящийся мяч подошвой, ногу, слегка согнутую в колене, подайте навстречу мячу. Носок стопы приподнимите вверх. В момент соприкосновения мяча с подошвой ногу чуть отведите назад, колено согните чуть сильнее.

2. Остановки мяча в воздухе грудью, головой и бедром не требуют специального объяснения. Техника их исполнения аналогична описанным выше способам: соответствующая часть тела сближается с мячом, а за мгновение до касания с ним подается немного назад.

3. Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки 4
	2	3	
1.	- правильность исполнения упражнений -	5	5(отлично) =
	- 1 ошибка -	4	4(хорошо) =
	- 2 ошибки -	3	3(удовлетв.)=
	- 3 ошибки и более -	2	2(неудовлетв.)=

5.5 Задание № 34

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.5. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини- футбол http://fizkultura-na5.ru/futbol/obucheniya-futbolnoj-tekhniki-ostanovku-myacha-

			grudyu.html Обводка
--	--	--	---------------------

2.Алгоритм выполнения работы

1. “Ведение мяча между препятствий”. Ставят пластиковые столбики в количестве 5-6. По очереди игроки с интервалом 5м. обводят столбики.

2. “Игра в стенку”. Делается пас нападающему, который стоит в центре игрового площадке, и в одно касание ответ на левый или правый фланг, после чего рывок защитника по флангу с ответом нападающему, который двигается по центру, в направлении ворот. Удар по воротам в одно касание.

3. “Выпад в сторону”. Вести мяч навстречу партнеру. За 2-3 шага от него сделать выпад вправо, показывая обманное направление движению, сами посылаете мяч внешней стороной стопы левой ноги мимо реагирующего на финт игрока и продолжаете ведение мяча.

4. “Оставить мяч партнеру”. Один игрок ведет мяч и за 2-3 метра от соперника внезапно оставляет его партнеру, который бежит за ним, и сам делает рывок дальше, заманивая за собой соперника. Партнер подбирает мяч и выполняет удар по воротам.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	- правильность исполнения упражнений -	5	5(отлично) = 4(хорошо) = 3(удовлетв.)= 2(неудовлетв.)=
	- 1 ошибка -	4	
	- 2 ошибки -	3	
	- 3 ошибки и более -	2	

5.6 Задание № 35

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.6. Выполнение упражнений с передачей мячей.	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини- футбол http://fizkultura-na5.ru/futbol/obucheniya-futbolnoj-tekhniki-ostanovku-myacha-grudyu.html Поддача

2.Алгоритм выполнения работы

1. “Квадрат”. 4 игрока становятся по углам “квадрата”, и передают мяч друг другу в 1-2 касания. 1-2 игрока пытаются завладеть мячом. Завладев мячом, меняются местами с тем у кого мяч забрали

2. “мяч в кругу”. На площадке рисуется круг диаметром 16-20 шагов. Один из игроков становится в центре круга. Остальные игроки становятся по кругу на одинаковом расстоянии один от второго. Игрок, который стоит в центре круга по очереди передает мяч каждому партнеру с обратной передачей в центр. После 15-20 передач они меняются местами.

Передача внешней стороной стопы наиболее эффективна как скрытая передача мяча.

3. “Самый меткий” – поставить пластиковую стойку, и посоревноваться с партнерами, кто больше раз попадет у нее из расстояния 8-9 шагов. Каждый участник делает по 10 передач правой и левой ногой

4. “Меткая передача”. Встать с партнером друг напротив друга на расстоянии 7-9 шагов. По очереди передавать мяч друг другу, чтобы он мягко подкатывался в ноги партнеру.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1	2	3	4
1.	- правильность исполнения упражнений -	5	5(отлично) = 4(хорошо) =
	- 1 ошибка -	4	3(удовлетв.)=
	- 2 ошибки -	3	2(неудовлетв.)=
	- 3 ошибки и более -	2	

ТЕХНИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ

5.7 Задание № 36

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.7. Техника игры вратаря.	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини- футбол http://fizkultura-na5.ru/futbol/obucheniya-futbolnoj-tekhniki-ostanovku-myacha-grudyu.html Игра вратаря

2.Алгоритм выполнения работы

1.Ловля мяча. Главным техническим приемом игры вратаря является ловля мяча руками. Вратарь вынужден ловить мячи, которые летят на разной высоте и те что катятся по полу с падением и без падения. Важным условием при ловле мяча является умение мягко принять мяч и погасить скорость его полета.

2.Ловля мяча, который катится. Вратарь смыкает ноги вместе, наклоняется вперед и опускает руки вниз, ладонями к мячу. Как только мяч касается ладоней, руки сгибаются и мяч подтягивается к животу

3. Отражение мяча. Во время отражения мяча из земли вратарь использует удары “щеткой”, подъемом и носком. Высокие мячи отбивает ладонями и кулаками.

Передача внешней стороной стопы наиболее эффективна как скрытая передача мяча.

4. “Самый меткий” – поставить пластиковую стойку, и посоревноваться с партнерами, кто больше раз попадет у нее из расстояния 8-9 шагов. Каждый участник делает по 10 передач правой и левой ногой

5. “Меткая передача”. Встать с партнером друг напротив друга на расстоянии 7-9 шагов. По очереди передавать мяч друг другу, чтобы он мягко подкатывался в ноги партнеру.

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1	- правильность исполнения упражнений	5	5(отлично) =
	-		4(хорошо) =
	- 1 ошибка -	4	3(удовлетв.)=
	- 2 ошибки -	3	2(неудовлетв.)=
	- 3 ошибки и более -	2	

5.8 Задание № 37

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 4.5.8. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	1	Две недели	http://zavantag.com/docs/427/index-2023163.html#962976 Физкультура http://infourok.ru/mini-futbol-299744.html Мини- футбол http://bibliofond.ru/view.aspx?id=601156 Мини- футбол http://saec-sport.ru/publ/1-1-0-1 Техника игры

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

**ТЕМА 1.9. РИТМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА.
АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА**

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	1	Две недели	1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курьсь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 330 с. 2. Журавин, М.Л. Гимнастика : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с. 3. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам : учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений / К.М. Иванов, Б.П. Кашеваров. – Л. : Изд-во Ун-та Лесгафта, 2008. – 24 с.

2.Алгоритм выполнения работы

1. Поиск материала.
2. Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
4. Оформление работы.
5. Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =
	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =

Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

Общеразвивающие упражнения.

6.2 Задание № 39

1. Условия выполнения задания

Раздел (тема, подтема)	Кол-во часов	Сроки выполнения	Материалы, оборудование, литература, интернет-ресурсы, технологии и др. источники, которыми можно воспользоваться
Тема 6.6.2. Общеразвивающие упражнения.	1	Две недели	1. Баршай, В.М. Гимнастика : учебник / В.М. Баршай, Н.В. Курысь, И.Б. Павлов. – Изд. 2-е, доп. и перераб. – Ростов н/Д : Феникс, 2011. – 330 с. 2. Журавин, М.Л. Гимнастика : Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений / М.Л. Журавин, О.В. Загрядская и др. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 448 с.

2.Алгоритм выполнения работы

- 1 Поиск материала.
- 2.Систематизация материала.
3. Составление плана работы.
- 4.Оформление работы.
- 5.Подготовка доклада (краткое содержание работы)

3.Критерии оценки выполненной работы

№	Основные показатели оценки результатов	Кол-во баллов	Соотношение баллов и оценки
1.	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Четкое изложение материала	5	5(отлично) =

	Грамотно подобран материал. Хорошо оформлена и иллюстрирована работа. Нечеткое изложение материала	4	4(хорошо) =
	Недостаточное количество материала. Работа оформлена небрежно. Нечеткое изложение содержания.	3	3(удовлетв.)=
	Мало материала. Работа не оформлена. Неумение сделать доклад	2	2(неудовлетв.)=

Примечание: оформляется каждая самостоятельная работа отдельно

**2. СВОДНЫЙ ЛИСТ КОНТРОЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ
ДОСТИЖЕНИЙ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ.**

№	Фамилия, имя, отчество	№ работы/ дата сдачи /кол-во баллов						Общее кол-во баллов	Итоговая оценка	Освоена / неосвое на
		№1	№2	№3	№4	№5	№6			
1										
2										
3										
4										
5										

ШКАЛА ОЦЕНКИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.

Формула оценки результативности работы	Оценка уровня подготовки		
	Соотношение баллов и оценки		Вербальный аналог
	Баллы	Оценка	
O = <u>сумма баллов</u> кол-во работ		5	Освоена
		4	Освоена
		3	Освоена
		2	Неосвоена

Примечание: в столбце "Баллы" прописывается вилка баллов, соответствующая оценке.

КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Текущий контроль

Перечень точек рубежного контроля	Охват тем (указать номера тем, подлежащих контролю)	Форма контроля
Дифференцированный зачет №1	Тема 3.1 Тема 3.2 Тема 3.6	Выполнение норматива
Дифференцированный зачет №2	Тема 3.1 Тема 3.2 Тема 3.6	Выполнение норматива
Дифференцированный зачет №3	Тема 3.2 Тема 3.5	Выполнение норматива

Промежуточный контроль по дисциплине

Дифференцированный зачет №1

Вопросы и задания к зачету:

1. Какие упражнения нельзя включать в комплекс упражнений при заболеваниях позвоночника?
2. С чего нужно начинать разминку?
3. Как правильно дозировать нагрузку?
4. С чего нужно начинать при составлении системы построения занятий?
5. Какие упражнения нужно делать после бега?
6. Какие упражнения нужны для развития выносливости?
7. Какие упражнения нужны для развития скорости, выносливости?
8. Где разыгрывается мяч после гола?
9. Как можно определить, кто выиграл или кто сильнее, если счёт равный и время игры закончилось?
10. Что такое гигиена?

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения практических занятий, тестирования, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий, проектов, исследований.

Результаты (освоенные умения, усвоенные знания)	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
Освоение содержания учебной дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение студентами следующих результатов:	Практическая работа, выполнение индивидуальных заданий, тестирование, принятие нормативов.

<p>ЛИЧНОСТНЫХ: ГОТОВНОСТЬ И И СПОСОБНОСТЬ ОБУЧАЮЩИХСЯ К САМОРАЗВИТИЮ И ЛИЧНОСТНОМУ СЕБЕОПРЕДЕЛЕНИЮ; – сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; – потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья; – приобретение личного опыта творческого использования профессионально- оздоровительных средств и методов двигательной активности; – формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике; – готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры; – способность к построению индивидуальной</p>	<p>Фронтальная беседа, устный опрос, тестирование.</p> <p>Зачет</p>
--	---

образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры; – способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности; – формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты; – принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; – умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; 8 – патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной; – готовность к служению Отечеству, его защите;

метапредметных: способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные,

познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике; – готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности; – освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ; – готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников; – формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку; – умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

предметных: умение использовать

разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга; – владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; – владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств; – владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности; – владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

ГЛОССАРИЙ

Атака- действия игроков, предпринимаемое с целью оказаться с мячом поближе к воротам противника и попытаться забить гол.

Аппетит - отмечается, как хороший, удовлетворительный и плохой.

Аут- выход мяча за пределы поля, за боковую линию.

Блокирование – технический прием защиты, с помощью которого преграждают путь мячу после нападающего удара со стороны противника, называется блоком, а действия защитников - блокирование.

Вбрасывание - введение мяча в игру после его выхода за пределы площадки (выполняется передача из-за боковой линии) или после его попадания в кольцо (выполняется защитником из-за лицевой линии)

Висы - положение занимающегося на гимнастических снарядах, при которых плечи находятся ниже точек опоры.

Выпады - движение с выставление и сгибанием опорной ноги

Гигиена - это область медицины, изучающая влияние внешней среды на здоровье человека.

Гравитационный шок - случается после не правильного, резкого прекращения напряженной физической работы, чаще у начинающих спортсменов после бега на средние дистанции.

Под лечебной физкультурой - принято понимать использование средств физической культуры для ускоренного и полного выздоровления.

Основной обмен – расход вне человека энергии в полном покое, на поддержание жизненных процессов: деятельности внутренних органов, пищеварения, биохимических реакций в тканях, тонус мышц.

Повторный метод - характеризуется повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха, во время которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности.

Приседы - положение занимающегося на согнутых ногах.

Равномерный метод - характеризуется относительно постоянной интенсивностью тренировочной работы.

Самоконтроль - это система наблюдения за своим здоровьем, физическими развитиями, функциональным состоянием, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок.

Седы - положение сидя, на полу или на гимнастическом снаряде.

Сон - очень чуткий показатель организма человека.

Упоры - положение, при котором плечи высшая точка опоры.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура / Под ред. Маликова Н.Н. (7-е изд., стер.), учебник, 2018.- с.112.

Дополнительная литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2018.- с.78.

2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2018.- с.154.

3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2018.- 48

5. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2017.- с.63.

6. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2018.- с.133.

7. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2017.- с.174.

8. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2019.- с.39.

9. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2018.- с.68.

10. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь/ В.И.Ильинич. – М.: Гардарики, 2018.- с.85.

11. Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учебник для студентов высших учебных заведений / Под общей редакцией В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2018.- с.148.

12. Евсеева С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник/ Под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2019.- с.195.

13. Никифорова Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов/Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.:«Питер», 2017.- с.206.

Интернет - ресурсы:

1. Академик. Словари и энциклопедии. <http://dic.academic.ru/>

2. Большая советская энциклопедия. [http://bse.HYPERLINK \"http://bse.sci-lib.com/\"sHYPERLINK \"http://bse.sci-lib.com/\"ci-lib.com](http://bse.HYPERLINK \)

3. Глобалтека. Глобальная библиотека научных ресурсов. <http://globalteka.ru/index.html>

4. Единое окно доступа к образовательным ресурсам. <http://window.edu.ru>

5. Книги. http://www.ozon.ru/context/div_book/

6. Лучшая учебная литература. [http://st-booHYPERLINK \"http://st-books.ru/\"кHYPERLINK \"http://st-books.ru/\"s.ru](http://st-booHYPERLINK \)

7. Российский образовательный портал. Доступность, качество, эффективность. <http://www.school.edu.ru/default.asp>

