

Министерство образования Республики Мордовия
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ МОРДОВИЯ
«КОВЫЛКИНСКИЙ АГРАРНО-СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебной работе

_____ В.В. Маркова

« ____ » _____ 202__ г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Специальность 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Форма обучения очная

Рабочая программа учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего профессионального образования и с учетом примерной основной образовательной программы по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)».

Организация-разработчик:

ГБПОУ РМ «Ковылкинский аграрно-строительный колледж»

Разработчик:

Преподаватель

Н.К. Акулина

Подпись

Программа рассмотрена на заседании предметной цикловой комиссии специальности 54.02.16 «Дизайн (по отраслям)»

Протокол № _____ от «_____» _____ 202__ г.

Председатель ПЦК

/ _____ /

Подпись

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.....	3
2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	5
3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	13
4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ..	14

1. Общая характеристика программы учебной дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

1.1. Место учебной дисциплины в структуре программы подготовки специалистов среднего звена дисциплина «Физическая культура» является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического цикла.

1.2. Цель и планируемые результаты освоения дисциплины:

В рамках программы дисциплины обучающимися осваиваются умения и знания:

Код ОК, ЛР	Умения	Знания
ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16	<ul style="list-style-type: none">- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями.	<ul style="list-style-type: none">- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- основы здорового образа жизни.

2. Структура и содержание учебной дисциплины

2.1. Объём образовательной программы учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Всего часов
Объём образовательной программы учебной дисциплины	162
В т.ч. в форме практической подготовки	
в том числе:	
теоретическое обучение	2
практические занятия	156
Самостоятельная работа студента (всего)	2
Промежуточная аттестация в форме зачета	2

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура» (2 курс)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		13	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала	7	
	1. Обучение техники бега на средние и длинные дистанции.	2	
	Практические занятия		
	2. Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Самостоятельная работа обучающегося: Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	1	
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	4. Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. 5. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. 6. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Раздел 2 Волейбол		10	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	7. Совершенствование техники владения мячом:	2	

	прием и передача мяча		
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	8. Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	9. Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.4 Подачи	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	10. Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. 11. Прием контрольных норм и требований	4	
Раздел 3 Гимнастика		6	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	12. Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	13. Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс	2	
Тема 3.3 Опорные прыжки	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	14. Совершенствование упражнений по акробатике	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	15. Совершенствование техники попеременного	2	

	двухшажного хода. Прохождение дистанции.		
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	16. Совершенствование одновременно бесшажного хода. Прохождении дистанции. Темповая тренировка	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	17. Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4.4 Торможение и повороты	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	18. Учебные соревнования: юн. – 5 км	2	
Раздел 5 Баскетбол		10	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	19. Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение, бросков в корзину. 20. Совершенствование техники бросков в корзину.	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	21. Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	2	
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	22. Двухсторонняя игра с заданием. 23. Штрафной бросок (зачет).	4	
Раздел 1 Легкая атлетика		10	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	24. Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна	4	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8

	25. Совершенствование техники прыжка в длину Бег отрезков		ЛР14, ЛР16
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	26. Совершенствование технике прыжка в длину с разбега. Бег 2×60м, 3×30м	2	
	Самостоятельная работа обучающегося: совершенствование техники прыжков.	1	
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	27. Совершенствование техники метания гранаты, бега на короткие дистанции 28. Сдача и прием нормативов и требований	4	
	Объем образовательной программы дисциплины за 2 курс:	58	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 3)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		8	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	4	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	4	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Раздел 2 Волейбол		8	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала Практические занятия Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Тема 2.3	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4,

Тактика нападения	Практические занятия		ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	
Тема 2.4 Подачи	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Раздел 3 Гимнастика		6	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	2	
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс	2	
Тема 3.3 Опорные прыжки	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений по акробатике	2	
Раздел 4 Лыжная подготовка		8	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	2	

Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4.4 Торможение и повороты	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Учебные соревнования: юн. – 5 км, дев. -3км	2	
Раздел 5 Баскетбол		8	
Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение Совершенствование техники бросков в корзину Игра в защите	2	
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	2	
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет)	4	
Раздел 1 Легкая атлетика		8	
Тема 1.3 Бег на короткие дистанции.	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники бега на короткие дистанции. Специальные упражнения бегуна Совершенствование техники прыжка в длину Бег отрезков	4	
Тема 1.4 Прыжок в длину с разбега	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование технике прыжка в длину с	2	

	разбега. Бег 2×60м, 3×30м		
Тема 1.5 Метание гранаты	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники метания гранаты, бега на короткие дистанции Сдача и прием нормативов и требований	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		2	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Занятия на тренажерах. Упражнения на ноги Упражнения на брусках	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Объем образовательной программы дисциплины за 3 курс:		48	

2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплины «Физическая культура» (курс 4)

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, самостоятельная работа обучающихся	Объем часов	Коды компетенций, формированию которых способствует элемент программы
1	2	3	4
Раздел 1 Легкая атлетика		12	
Тема 1.1 Обучение техники бега на средние и длинные дистанции	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия Совершенствование бега на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности – 3 км	6	
Тема 1.2 Кросс (бег по пересеченной местности)	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия Совершенствование техники бега по виражу, прямой, финиширование. Переменный бег – 15 мин. Бег 2×200м, 3×30м, 2×60м. Специальные упражнения бегуна. Учебные соревнования: бег юн. – 1000м, дев . – 500м.	6	
Раздел 2 Волейбол		10	
Тема 2.1 Техника владения мячом	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия Совершенствование техники владения мячом: прием и передача мяча	2	
Тема 2.2 Защита	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия Совершенствование техники игры от сетки Обманные действия	2	
Тема 2.3 Тактика нападения	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16
	Практические занятия Нападающий удар, блокирование Двухсторонняя игра.	2	

Тема 2.4 Подачи	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование нападающего удара, блокирования. Страховка. Прием контрольных норм и требований	4	
Раздел 3 Гимнастика		8	
Тема 3.1 Акробатика	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники стоек, кувырков Упражнения на плечевой пояс	4	
Тема 3.2 Спортивная гимнастика	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование упражнений на брусьях Упражнения на брюшной пресс Совершенствование упражнений по акробатике	4	
Раздел 4 Лыжная подготовка		10	
Тема 4.1 Техника передвижения на лыжах	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники поперечного двухшажного хода. Прохождение дистанции.	2	
Тема 4.2 Техника подъёмов	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование одновременно бесшажного хода Прохождении дистанции. Темповая тренировка	4	
Тема 4.3 Техника спусков	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Практические занятия		
	Совершенствование техники спусков, подъемов, торможений. Прохождение дистанции. Учебные соревнования: юн. – 5 км., дев -3км	4	
Раздел 5 Баскетбол		10	

Тема 5.1 Владение мячом	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Совершенствование техники владения мячом, фигурное ведение Совершенствование техники бросков в корзину Игра в защите	2	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Тема 5.2 Техника защиты	Содержание учебного материала		ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8
	Практические занятия		ЛР14, ЛР16
	Совершенствование техники игры в защите, нападении. Специальные упражнения.	4	
Тема 5.3 Техника нападения	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Двухсторонняя игра с заданием. Штрафной бросок (зачет)	4	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
Раздел 6 Атлетическая гимнастика		4	
Тема 6.1 Работа на тренажёрах Общая физическая подготовка	Содержание учебного материала		
	Практические занятия		
	Занятия на тренажерах Специальные силовые упражнения. Занятия на тренажерах. Упражнения на ноги Упражнения на брусьях	4	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16
	Зачетное занятие	2	
Объем образовательной нагрузки дисциплины за 4 курс:		56	
Объем образовательной нагрузки дисциплины		162	

3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Требования к материально-техническому обеспечению

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины ОГСЭ.04 «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брусья, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазания, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;

- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брусья уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт—Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Перечень учебных изданий, Интернет-ресурсов, дополнительной литературы

Основные источники

1. Лях В. И. Физическая культура 10 – 11 класс, -М., 2018
2. Решетников Н. В. Физическая культура, -М., -М.,2018
3. Решетников Н. В. Физическая культура: учебные пособия для студентов, - М., 2018

Дополнительная литература

1. Барчуков И. С., Назаров Ю. Н., Егоров С. С. и др. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / под ред. В. Я. Кикотя, И. С. Барчукова. — М., 2018.
2. Барчуков И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебник / под общ.ред. Г. В. Барчуковой. — М., 2018.
3. Бишаева А. А. Физическая культура: учебник для студ. учреждений сред.проф. образования. — М., 2018.
4. Гамидова С. К. Содержание и направленность физкультурно-оздоровительных занятий. — Смоленск, 2018.
5. Решетников Н. В., Кислицын Ю. Л., Палтиевич Р. Л., Погадаев Г. И. Физическая культура: учеб.пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. — М., 2018.
6. Сайганова Е. Г, Дудов В. А. Физическая культура. Самостоятельная работа: учеб.пособие. — М., 2010. — (Бакалавриат).

Для преподавателей

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 № 317-ФЗ, от 03.02.2014 № 11-ФЗ, от 03.02.2014 № 15-ФЗ, от 05.05.2014 № 84-ФЗ, от 27.05.2014 № 135-ФЗ, от

04.06.2014 № 148-ФЗ, с изм., внесенными Федеральным законом от 04.06.2014 № 145-ФЗ).

2. Приказ Министерства образования и науки РФ «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования» (зарегистрирован в Минюсте РФ 07.06.2012 № 24480).
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.12.2014 № 1645 «О внесении изменений в Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 № 413 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования”».
4. Письмо Департамента государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров и ДПО Министерства образования и науки РФ от 17.03.2015 № 06-259 «Рекомендации по организации получения среднего общего образования в пределах освоения образовательных программ среднего профессионального образования на базе основного общего образования с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов и получаемой профессии или специальности среднего профессионального образования».
5. Бишаева А. А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента: учеб. пособие. — М., 2013.
6. Евсеев Ю. И. Физическое воспитание. — Ростов н/Д, 2010.
7. Кабачков В. А. Полиевский С. А., Буров А. Э. Профессиональная физическая культура в системе непрерывного образования молодежи: науч.-метод. пособие. — М., 2010.

Интернет-ресурсы

www.minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации).

www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat no=22924&lib no=32922&tmpl=lib>
сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе практических занятий, контрольных работ по темам дисциплины, а также выполнения обучающимися нормативов по определению уровня физической подготовленности. Для отдельной группы обучающихся (по состоянию здоровья) предусмотрены такие формы, как: подготовка и защита рефератов, сообщений, презентаций; тестирование; контроль устных ответов.

Результаты обучения	Критерии оценки	Методы оценки
умения: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей; применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности; пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов-	Демонстрирует навыки владения, тактикой в спортивных играх; Владеет техниками выполнения двигательных действий; Выполняет тактико-технические действия в игре; Выполняет требуемые элементы; Применяет рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности Использует средства профилактики перенапряжения характерными для данной специальности при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов	Результаты тестирования Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины
знания: при выполнении строительно-монтажных работ, в том числе отделочных работ, ремонтных работ и работ по реконструкции и эксплуатации строительных объектов;	Демонстрирует системные знания в области основ здорового образа жизни и роли физической культуры в гармоничном развитии личности человека, Владеет информацией о регулярных физических нагрузках в выбранной специальности и способах профилактики профзаболеваний	Экспертная оценка по результатам наблюдения за деятельностью студента в процессе освоения учебной дисциплины

Результаты (освоенные профессиональные компетенции)	Основные показатели результатов подготовки	Формы и методы контроля
ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8 ЛР14, ЛР16	<p>Знание современного состояния физической культуры и спорта.</p> <p>Умения:</p> <p>использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья;</p> <p>- овладеть технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания;</p> <p>- обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями.</p>	<p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Выполнение внеаудиторной самостоятельной работы</p> <p>Определение уровня физической подготовленности. Личные достижения обучающихся.</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий</p> <p>Проверка ведения дневника самоконтроля</p> <p>Наблюдение за практическим выполнением заданий.</p> <p>Участие в соревнованиях</p> <p>Выполнение практических заданий.</p> <p>Тестирование. Контроль устных ответов.</p> <p>Подготовка рефератов, сообщений, презентаций.</p>

Приложение №1

«ФОС учебной дисциплины»

Министерство образования республики Мордовия
ГБПОУ РМ «Ковылкинский аграрно-строительный колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»

зам. директора ГБПОУ РМ «КАСК»
_____/В.В. Маркова/

«___»_____20___год

Фонд оценочных средств
дисциплины

ОГСЭ.04 «Физическая культура»

Специальность 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»

Рассмотрено на
заседании ПЦК
протокол №____ от «___»
_____202_г.
председатель _____/_____/

2021г.

Пояснительная записка

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих дисциплину **ОГСЭ.04 «Физическая культура»**

ФОС разработаны в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности

54.02.01 «Дизайн (по отраслям)», рабочей программы дисциплины.

ОГСЭ.04 «Физическая культура» осваивается в течение 3 курсов

2 курс - 64 часа,

3 курс - 58 часов,

4 курс - 50 часов.

Объем образовательной программы учебной дисциплины - 258 часов.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме: практических работ, тестов, сообщений, презентаций, индивидуальных заданий.

При изучении дисциплины студент должен **знать:**

роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы **здорового** образа жизни;

уметь

использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

В программу включено содержание, направленное на формирование у студентов компетенций, необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования; программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих; программы подготовки специалистов среднего звена (ППКРС, ППССЗ).

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕЙ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

(Перечень компетенций с указанием этапов их формирования; описание показателей и критериев оценивания компетенции на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний и умений, практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций)

6.1. Паспорт фонда оценочных средств по дисциплине

№ п/п	Контролируемые разделы (темы) дисциплины (результаты по разделам)	Код контролируемой компетенции (или ее части) и ее формулировка – <i>по желанию</i>	наименование оценочного средства
-------	---	---	----------------------------------

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

2	Легкая атлетика	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	Прием контрольных нормативов
3	Волейбол	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	Подача мяча на точность, прием и передача мяча
4	Гимнастика	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	Прием нормативов
5	Лыжная подготовка	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	Техника передвижения, техника спусков и подъемов
6	Баскетбол	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	Техника ведения, штрафные броски
7	Ритмическая гимнастика	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	ОФП
8	Атлетическая гимнастика	ОК2, ОК3, ОК4, ОК6, ОК8, ЛР14, ЛР16	Силовые упражнения (подъем силой, подтягивания на перекладине)

Наименование оценочных средств

Реферат - в пределах 5-8 печатных страниц. Реферат должен быть выполнен грамотно.

-Актуальность темы;

-содержание темы;

-глубина проработки материала.

ЗАДАНИЯ

ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

1. Бег 100 м (юноши и девушки) - без учета времени.
2. Бег 2000 м (девушки), 3000 м (юноши) - без учёта времени.
3. Прыжки в длину с места (юноши и девушки).
4. Подтягивание на перекладине (юноши).
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (юноши и девушки).
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши и девушки).
7. Плавание без учета времени - 50 м (юноши и девушки).
8. Бег на лыжах без учёта времени (девушки - 2000 м, юноши - 3000 м).
9. Броски мяча в баскетбольную корзину (юноши и девушки).
10. Приём и передача волейбольного мяча (юноши и девушки).
11. Метание гранаты (юноши).

ТЕМАТИКА РЕФЕРАТОВ

1. Социальные функции физической культуры и спорта.
2. Олимпийские Игры современности, герои отечественного спорта.

КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ) ДЛЯ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Девушки

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	15,8	16,1	16,6	17,1	18,4
2. На силовую подготовленность – поднимание (сед) и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (количество раз)	52	47	42	32	24
3. На общую выносливость – бег 2000 м (мин., сек.)	10,25	10,40	11,00	11,20	11,35

Юноши

Направленность задания	О ц е н к а в баллах				
	5	4	3	2	1
1. На скоростно-силовую подготовленность – бег 100 м (сек.)	13,3	13,6	14,0	14,4	14,8
2. На силовую подготовленность – подтягивание на перекладине (количество раз)	14	12	10	8	6
3. На общую выносливость – бег 3000 м (мин., сек.)	12,10	12,50	13,30	14,00	14,20

**КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ (УПРАЖНЕНИЯ, ТЕСТЫ)
ДЛЯ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ОСНОВНОЙ
МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Девушки

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 3 км (мин., сек.)	18,00	18,40	19,40	20,10	21,20
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	1,00	1,08	1,15	1,25	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	185	175	165	155	145
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	355 120	345 115	330 110	310 105	280 95
5. Метание гранаты 500 г (м)	22	20,5	19	17	15
6. Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см)	20	16	12	9	7
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

Юноши

Вид задания	Оценка в баллах				
	5	4	3	2	1
1. Бег на лыжах 5 км (мин., сек.)	24,00	25,30	26,30	27,30	29,00
2. Плавание 50 м (мин., сек.)	0,42	0,46	0,48	0,55	б/вр
3. Прыжки в длину с места (см)	242	235	230	220	210
4. Прыжки в длину или высоту с разбега (см)	445 145	430 140	415 135	400 130	380 125
5. Метание гранаты 700 г (м)	40	37	34	31,50	28
6. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)	14	10	8	6	4
7. Профессионально-прикладная подготовка	Упражнения и тесты разрабатываются руководителями физического воспитания и утверждаются на предметной (цикловой) комиссии с учетом специальностей среднего профессионального образования.				

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

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка				
				Юноши			Девушки	
				5	4	3	5	4
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1–4,8	5,2 и ниже	4,8 и выше	5,9–5,3
			17	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3
2	Координационные	Челночный бег 3 10 м, с	16	7,3 и выше	8,0–7,7	8,2 и ниже	8,4 и выше	9,3–8,7
			17	7,2	7,9–7,5	8,1	8,4	9,3–8,7
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195–210	180 и ниже	210 и выше	170–190
			17	240	205–220	190	210	170–190
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300–1400	1100 и ниже	1300 и выше	1050–1200
			17	1500	1300–1400	1100	1300	1050–1200
5	Гиб-кость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9–12	5 и ниже	20 Ивыше	12–14
			17	15	9–12	5	20	12–14
6	Сило-вые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол- во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8–9	4 и ниже	18 и выше	13–15
			17	12	9–10	4	18	13–15

Перечень образовательных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

- право на получение зачета студент имеет: при регулярном посещении занятий и выполнении зачетных нормативов;
- освобождение от занятий физической культурой может носить временный характер, студент пишет реферат;
- своевременность сдачи нормативов (доступных им по состоянию здоровья).

Приложение №2
«ФОС учебного предмета»

Министерство образования Республики Мордовия
ГБПОУ РМ «Ковылкинский аграрно-строительный колледж»

«УТВЕРЖДАЮ»
зам. директора ГБПОУ РМ «КАСК»
_____/В.ВН. Маркова/
«__»_____20__год

Фонд оценочных средств
для промежуточной аттестации
учебной дисциплины
ОГСЭ.04 «Физическая культура»
Специальность **54.02.01 «Дизайн (по отраслям)»**.

Рассмотрено
на заседании ПЦК
протокол №____от «__»_____20_г.
председатель _____/_____

Пояснительная записка

ФОС предназначены для контроля и оценки образовательных достижений студентов, осваивающих учебную дисциплину ОГСЭ.04 «Физическая культура».

ФОС разработаны в соответствии требованиями ОПОП СПО по специальности 54.02.01 «Дизайн (по отраслям)» и рабочей программы учебной дисциплины.

Учебная дисциплина осваивается в течение 3 курсов в объеме 258 часов.

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля в форме: практических занятий, сообщений, презентаций, индивидуальных заданий.

При изучении учебного предмета студент должен знать:
современное состояние физической культуры и спорта. Знание оздоровительных систем физического воспитания.

уметь:

обосновывать значение физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний. Владеть информацией о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)

ОК и ПК необходимых для качественного освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (ППКРС).

**Промежуточная аттестация в форме зачета по разделам
Легкая атлетика.**

1. В каком году состоялся первый чемпионат в России по легкой атлетике?
А. 1902г. Б. 1906г. В. 1908г. Г. 1900г.
2. Длина стандартной беговой дорожки?
А. 400м. Б. 330м. В. 100м. Г. 500м.
3. Какие дистанции относятся к спринтерским (коротким)?
А. 800м.,1500м. Б. 60м.,100м.,200м.,400м. В. 2000м.,3000м.,5000м.
4. Прыжок в длину с разбега?
А. Способом «согнув ноги». Б. «Перекат». В. Способ «перешагивание».
5. Прыжок в высоту?
А. Способ «прогнувшись». Б. Способ «перекидной». В. Способ «согнув ноги».
6. Сколько попыток используется при прыжках?
А. одна. Б. пять. В. три.
7. Какой старт используется при беге на короткие дистанции?
А. Средний старт. Б. Высокий старт. В. Низкий старт.
8. На сколько «фаз» делится прыжок в длину с разбега?
А. две. Б. три. В. пять. Г. четыре.

Ключ по л/а

- | | |
|-------------------------|-------------------|
| 1.в(1908г.) | 5.б(перекидной) |
| 2.а(400м.) | 6.в(3) |
| 3.б(60,100) | 7.в(низкий старт) |
| 4.а(способ согнув ноги) | 8.г(4) |

Гимнастика.

- 1.Лазание по канату:
А. в один прием. Б. в четыре приема. В. в два приема.
- 2.Как выполняются **неопорные прыжки**?
А. выполняются с опорой руками о какой — либо снаряд.
Б. выполняются без опоры руками о какой — либо снаряд.
В. таких прыжков нет.
- 3.Что такое **вис**?
А. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
Б. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
В. это способность к длительному выполнению какой — либо деятельности без снижения её эффективности.
- 4.Кто должен находиться у места при первоначальном выполнении любого элемента?
А. преподаватель. Б. страхующий. В. ученик.
- 5.Что **обязательно** нужно делать при выполнении кувырков.
А. группировку. Б. страховку. В. ничего.
- 6.Что такое **основная гимнастика**?

А. в неё входят упражнения танцевального характера с предметами (мячом, обручем, скакалкой, лентой).

Б. включает упражнения танцевального и силового характера, которые выполняют под музыку.

В. это строевые и общеразвивающие упражнения, на снарядах, прыжки и акробатические упражнения.

7. Что такое **упор**?

А. это такое положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.

Б. это такое положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.

В. оба ответа верны.

8. Какие акробатические упражнения вы знаете?

Ключ к гимнастике

1. в(в 2 приема)

5. а

2. б(без опоры)

6. в

3. а

7. б

4. б

8. кувырки вперед, назад; переворот в сторону, стойка на лопатках, стойка на голове, стойка на руках...

Теория (основа знаний)

1. Как называется правильное распределение времени в течение суток:

а) режим дня.

б) расписание уроков.

в) закаливание.

г) личная гигиена.

2. Назвать правила закаливания:

а) постепенно.

б) сразу начать обливаться холодной водой. в) закаляться один раз в неделю.

г) систематически. д) учитывать индивидуальные особенности каждого человека.

3. Привычная поза тела человека в вертикальном положении:

а) осанка

б) позвоночник;

в) поза «старт пловца»;

г)

мускулатура.

4. Как называется линия, которую бегун пересекает при окончании дистанции:

а) боковая;

б) лицевая;

в) разметка;

г) финиш.

5. Какое физическое качество развивает б — минутный бег:

а) гибкость;

б) силу;

в) выносливость;

г) ловкость.

6. Как называется строй, когда стоят плечом к плечу:

а) колонна;

б) фланг;

в) шеренга;

г) круг.

7. Перечислить требования к занятиям физкультурой:

а) грязная обувь;

б) подогнанная спортивная форма;

в) выполнение после болезни большой физической нагрузки;

г) спортивная чистая обувь.

8. Перечислить виды прыжков:

а) прыжок в сторону;

б) прыжок в длину с места;

в) прыжок в длину с разбега;

г) прыжок боком.

ключ по основам знаний.

1.а

5.в

2.а

6.в

3.а

7.б, г

4.г

8.б, в

Спорт играм (по выбору)

1. Волейбол.

1. В волейболе существуют верхние и нижние _____ двумя руками.

2. Размеры игровой площадки:

а-18:9

б-24:10

в-32-14

3. 2,43 см – высота ____ сетки.

4. Высота женской сетки _

5. Каждой команде дается по ____ касания для переправы мяча на сторону противника.

6. Подача мяча осуществляется из-за ____ линии волейбольной площадки.

7. Прием мяча разрешается в волейболе ____ .

8. Игрок может касаться второй раз мяча только после ____ .

9. Число играющих на площадке ____ .

10. Максимальный состав команды на мировых соревнованиях ____ .

11. Предплечьем рук, ближе к лучезапястному суставу осуществляется прием мяча ____ двумя руками.

12. Игрок либеро это свободный ____ .

13. Количество замен игрока либеро ____ .

14. Розыгрыш мяча в волейболе осуществляется с ____ .

15. На подачу мяча дается ____ с.

16. Партия (за исключением решающей) выигрывается командой первой набирает ____ очков или с преимуществом в ____ очка.

17. Решающая партия играется до ____ очков или с преимуществом в ____ очка.

18. Три игрока у сетки- это игроки ____ линии.

19. Три игрока в зоне защиты – это игроки ____ линии.

20. В каждой команде назначается ____ команды.

21. Обращаться к судье по всем вопросам во время игры может только ____ команды.

22. В каждой партии разрешается по ____ тайм-аута.

23. Все запрошенные тайм-ауты делятся по ____ с.

24. Высота ограничительной антенны над сеткой ____ см.

25. Подача совершенная до свистка судьи _____ и _____ .

26. Блокировать подачу соперника _____ .

27. Капитан команды имеет отличительный знак- _____ на груди.

28. Разрешение на подачу дает ___ судья.
29. Каждой команде дается по ___ замен в каждой партии.
30. Екатерина Гамова является лучшим игроком _____ женской команды по волейболу.
31. Линия, которая разделяет волейбольную площадку на две равные части называется _____.
32. На XXX олимпийских играх Орденом Почета был награжден игрок сборной России по волейболу _____.

2. Баскетбол.

1. Размеры баскетбольной площадки _____.
2. Боковые и лицевые линии входят в определение « _____ ».
3. Основатель баскетбола _____.
4. Высота от пола до кольца _____.
5. На площадке играют ___ игроков.
6. Длина трёх очковой зоны _____ м.
7. Продолжительность игры ___ по _____.
8. Команда должна перевести с тыловой в передовую зону мяч в течении _____ сек.
9. На вбрасывание мяча дается ___ сек.
10. Трёх секундная зона имеет форму _____.
11. Игрок набравший _____ фолов не имеет право продолжать игру.
12. Игроку за несоблюдение правил вызванных физическим контактом или не спортивным поведением получает _____.
13. Фол, при котором игрок намеренно играл не в рамках правил называется _____.
14. Фол за нарушение правил связанных с проявлением неуважения к судье или сопернику, задержку игры называется _____.
15. Пробежка- когда игрок взяв мяч в руки сделал ___ шага и более.
16. Мяч покинул пределы площадки – это _____.
17. Игроки нападающей команды не должны находиться более _____ сек в зоне нападения корзины.
18. Игрок, овладевший мячом не должен держать его в руках более _____ сек.
19. На пробитие штрафного броска дается _____ сек.
20. Команде на атаку корзины дается _____ сек.
21. Игра официально начинается с розыгрыша _____ мяча в центральном круге.
22. Линия которая делит игровую баскетбольную площадку на две равных части называется _____.
23. Перерыв между I-II и III-IV четвертями _____ мин.
24. Количество замен игроков _____.
25. Игроки могут использовать номера на майках от _____.

Футбол

1. Один тайм в футболе длится _____ мин.
2. Вратарю для ввода мяча в игру дается _____ сек.
3. Максимальный состав команды в футболе _____.
4. На футбольном поле играют _____ игроков.
5. На после матчевые пенальти назначаются по _____ игроков.
6. Пенальти пробиваются с _____ м.

7.Размеры футбольного поля _____ м.

8.Подвижные игры с элементами общеразвивающих упражнений проводятся в _____ части урока.

Ключи к заданиям по спортивным играм.

Волейбол

1. Передачи
2. 18х9
3. Муж.
4. 2.24
5. 3
6. Лицевой
7. Любой частью тела
8. Блокировки
9. 6
10. 14
11. Снизу
12. Защитник
13. Неограниченно
14. С подачи
15. 8сек.
16. 25 и 2
17. 15
18. Передней
19. Задней
20. Капитан
21. Капитан
22. 2
23. 30
24. 80 см
25. Не засчитывается и повторяется
26. Запрещается
27. Полоску
28. I
29. 6
30. В нападении
31. Средней
32. Сергей Тетюхин

Баскетбол

- 1.28х15
- 2.3 очковых
- 3.Джеймс Нейсмит
- 4.3,05 м
- 5.5

6.6,75 м
7.4x10 мин
8.8
9.5
10.Прямоугольника
11.5
12.Фол
13.Неспортивный
14.Технический
15.Двух
16.Аут
17.3
18.5
19.5
20.24
21.Спорного
22.Центральной
23.2 мин.
24.Не ограничено
25.4-15
Футбол
1.45
2.6
3.18
4.11
5.5
6.11
7.120x60
8.Подготовительной

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 151888114763158279608975876681060942203612702736

Владелец Киржаева Галина Николаевна

Действителен с 06.02.2023 по 06.02.2024