

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Котенкова Светлана Владимировна
Должность: Директор
Дата подписания: 06.08.2021 14:34:15
Уникальный программный ключ:
4416d113ff2a6a4b931882373c1cf1143b8cd7bc

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО
ТРАНСПОРТА**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
**«Петербургский государственный университет путей сообщения
Императора Александра I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
Калужский филиал ПГУПС**

УТВЕРЖДАЮ
Заместитель директора по УР
_____ Полевой А.В.
«28» июня 2021г.

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам)

Квалификация – **Техник**
вид подготовки - базовая

Форма обучения - очная

Калуга
2021

Рассмотрено на заседании ЦК
дисциплин физическая культура, ОБЖ, БЖ
протокол № 11 от «28» июня 2021 г.
Председатель _____/Белозерских Н.В./

Фонд оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования и рабочей программы учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура.

Разработчик ФОС:

Белозерских Н.В., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

Рецензент:

Трифонов А.А., преподаватель Калужского филиала ПГУПС

СОДЕРЖАНИЕ

1	ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ	4
2	РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ	5
3	ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ	7
3.1	ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ	7
3.2	ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ	11
4	ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ	18
	ПРИЛОЖЕНИЕ ..	24

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

В результате освоения учебной дисциплины ОГСЭ.04. Физическая культура обучающийся должен обладать следующими умениями, знаниями, общими компетенциями, предусмотренными ФГОС СПО по специальности 23.02.01 Организация перевозок и управление на транспорте (по видам) для базового вида подготовки специалистов среднего звена среднего профессионального образования.

Объектами контроля и оценки являются умения, знания, общие компетенции:

Объекты контроля и оценки	Объекты контроля и оценки
У1	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
З1	о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;
З2	основы здорового образа жизни.
ОК 2.	Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.
ОК 3.	Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.
ОК 6.	Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является *дифференцированный зачет*

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

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

Результаты обучения: умения, знания, общие и профессиональные компетенции	Показатели оценки результата	Форма контроля и оценивания
Умения:		
У1. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Понимание и демонстрация техники выполнения физических упражнений и технических приемов изучаемых видов спорта; применение теоретических знаний для выполнения практической деятельности обучающегося; соблюдение правил техники безопасности при занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа;</i> - <i>дифференцированный зачет</i>
Знания:		
31. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека	знание социальных функций физической культуры и спорта в современном обществе, понимание роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа</i>
32. Основы здорового образа жизни.	знание основ здорового образа жизни	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа</i>
Общие компетенции:		
ОК 02. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.	обоснование выбора и применения методов и способов решения профессиональных задач; демонстрация эффективности и качества выполнения профессиональных задач	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа;</i> - <i>дифференцированный зачет</i>
ОК 03. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.	демонстрация способности принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность	- <i>практическое занятие;</i> - <i>самостоятельная работа;</i> - <i>дифференцированный зачет</i>

<p>ОК 06. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p>	<p>взаимодействие с обучающимися, преподавателями в ходе обучения</p>	<p><i>- практическое занятие;</i> <i>- самостоятельная работа;</i> <i>- дифференцированный зачет</i></p>
--	---	--

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1 ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОЦЕНИВАНИЯ

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС СПО по дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам и темам:

Элементы учебной дисциплины	Формы и методы контроля			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК	Форма контроля	Проверяемые У, З, ОК
2 курс				
Раздел 1. Легкая атлетика		У1; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06	дифференцированный зачет	У1; ОК2, ОК3, ОК6
Лёгкая атлетика (т.1.1 – 1.4)	Практические занятия № 1-3 - Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. - Выполнение контрольного норматива метание гранаты. - Выполнение контрольного норматива бег на 1000 м.			
Раздел 2. Спортивные игры		У1; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Волейбол (т.2.1-2.5)	Практические занятия № 4-6 - Верхняя передача мяча в стену. - Передача мяча в парах без потерь. - Подача в площадку из 15 попыток.			
Баскетбол (т.2.6-2.10)	Практические занятия № 7-8 - Индивидуальная техника передачи в парах в движении, ведение бросок с места. - Ведение бросок в движении.			
ОФП (общая физическая подготовка) (т.2.11)	Практическое занятие № 9 - Силовые упражнения с отягощением.			
Раздел 3. Лыжная	Практические занятия № 10-12	У1; З1, З2;		

подготовка (т.3.1 – 3.5)	- Совершенствование техники лыжных ходов - Ускорение 3*400м. - Подъёмы, спуски. - Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30-20.00-21.30 Юноши 25-27-29	ОК 02, ОК03, ОК 06		
Раздел 4. Спортивные игры		У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Волейбол (т.4.1-4.5)	Практические занятия № 13-15 - нижняя передача над собой - верхняя передача над собой - подача на точность через сетку (по зонам)			
Баскетбол (т.4.6-4.10)	Практические занятия № 16-17 - индивидуальная техника, взаимодействия, бросок - ведение мяча с изменением направления.			
Раздел 5. Легкая атлетика (т.5.1 -5.4)	Практические занятия № 18-21 - Метание гранаты гр. 30-32-34 17-20-23 - Бег: 100 м 2000 м 3000 м	У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
3 курс				
Раздел 1. Лёгкая атлетика (т.1.1 – 1.4)	Практические занятия № 1-4 - Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м. - Выполнение контрольного норматива метание гранаты. - Выполнение контрольного норматива бег на 1000 м - Выполнение контрольного норматива бег на 500 м.	У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Раздел 2. Спортивные игры		У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06	дифференцированный зачет	У1; 31, 32; ОК2, ОК3, ОК6
Волейбол (т.2.1-2.4)	Практические занятия № 5-7 - Приём мяча сверху и снизу. - Техника нападающего удара. - Действия игрока в защите и нападении.			
Баскетбол (т.2.5-2.9)	Практические занятия № 8-9 -Техника бросков со средней и дальней дистанций. -Личная и зонная защита			
ОФП (общая физическая подготовка) (т.2.10 - 2.11)	Практическое занятие № 10 -Силовые упражнения с отягощением			
Раздел 3.	Практическое занятие № 11	У1; 31, 32;		

Лыжная подготовка (т.3.1 - 3.4)	-Спуски и подъёмы Техника лыжного хода. Дистанция 5 км.	ОК 02, ОК03, ОК 06		
Раздел 4. Спортивные игры		У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Волейбол (т. 4.1-4.3)	Практическое занятие № 12 -Нападающий удар со 2 линии. Тактика нападения. - Защита углом вперёд и назад.			
Баскетбол (т.4.4-4.6)	Практическое занятие № 13 -Нападению против зонной защиты. - Ведение короткими диагоналями вправо, влево.			
ОФП (общая физическая подготовка) (т.4.7-4.8)	Практическое занятие № 14 - Комплекс утренней гимнастики (силовой). Прыжки со скакалкой.			
4 курс				
Раздел 1. Атлетическая гимнастика (т.1.1 – 1.2)	Практическое занятие № 1 - Комплекс утренней силовой гимнастики - Основной комплекс с отягощениями 3*10	У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Раздел 2. Спортивные игры Волейбол (т.2.1 – 2.3)	Практическое занятие № 2 - Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача.	У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Раздел 3. Спортивные игры Баскетбол (т. 3.1- 3.2)	Практическое занятие № 3 -Ведение, передача, бросок, взаимодействия 2х, 3х игроков в нападении и защите. - Штрафной бросок.	У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06	дифференцированный зачет	У1; 31, 32; ОК2, ОК3, ОК6
Раздел 4. Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка) (т.4.1 – 4.4)	Практические занятия № 4-7 - приседание; тяга в наклоне; подтягивание; - жим лёжа от груди (на горизонтальной); -упражнения на пресс; -упражнения на спину; упражнения на бицепс (гантели); отжимание от брусьев (трицепс).	У1; 31, 32; ОК 02, ОК03, ОК 06		
Раздел 5. Спортивные игры		У1; 31, 32;		

<p>Волейбол (т.5.1 – 5.4)</p>	<p>Практическое занятие № 8 -Индивидуальная техника нападающего удара, блок, подача. Тактики защиты, нападения, удара, блок Нападения, скидка-удар из зон 2-3</p>	<p>ОК 02, ОК03, ОК 06</p>		
<p>Баскетбол (т.5.5 – 5.7)</p>	<p>Практическое занятие № 9 -Ведение с изменением направления. - Передвижение в защитной стойке. - Бросок после ведения, бросок в движении. - Взаимодействие в 2-х направлениях. - Бросок из-под защитника. - Взаимодействие 2х нападение и защите.</p>			

3.2 ТИПОВЫЕ ЗАДАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

1. Описание

Внеаудиторная самостоятельная работа по учебной дисциплине включает работу по самостоятельному изучению обучающимися ряда вопросов, выполнения домашних заданий, подготовку к лабораторно-практическим занятиям.

На самостоятельное изучение представленных ниже вопросов и выполнение заданий отводится 168 академических часов.

2. Задания для самостоятельной работы

Самостоятельная работа организуется в форме занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП (не менее 2 часов в неделю). Проверка эффективности данного вида самостоятельной работы организуется в виде результатов выступлений на соревнованиях или сравнительных данных начального и конечного тестирования, демонстрирующих прирост в уровне развития физических качеств.

Раздел «Легкая атлетика»

Закрепление беговых упражнений и кроссовая подготовка (3 км - юноши, 2 км - девушки).

Закрепление полученных навыков, кроссовая подготовка (3 км - юноши, 2 км - девушки)

Беговая подготовка на развитие выносливости.

Раздел «Спортивные игры»

Повторить специальные беговые упражнения

Изучение тактики действия в защите

Отработать технику нападающего удара и блока

Повторение ранее изученных двигательных действий, правил игры в волейбол, закрепление полученных навыков игры волейбол (двухсторонняя игра).

Закрепление и совершенствование техники изучаемых тактических действий.

Изучение правил игры в баскетбол, тактики нападения, закрепление полученных навыков.

Закрепление и совершенствование техники изучаемых двигательных действий.

Повторение различных упражнений на все группы мышц, умение оказать первую медицинскую помощь

Раздел «Лыжная подготовка»

Совершенствование техники лыжных ходов.

Прохождение дистанции, постепенно увеличивая километраж (2 км, 3 км, 4 км, 5 км.)

3. Формы отчетности результатов самостоятельной работы

Практические занятия и выполнение контрольных нормативов.

4. Критерии оценки самостоятельной работы

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

ПРАКТИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ

1. Описание

В ходе практического занятия обучающиеся приобретают умения, предусмотренные рабочей программой учебной дисциплины, учатся использовать формулы, применять различные методики расчета, анализировать полученные результаты и делать выводы, опираясь на теоретические знания.

Содержание, этапы проведения практического занятия представлены в приложении *Методические указания по организации и проведению практических занятий по учебной дисциплине ОГСЭ.04. Физическая культура.*

При оценивании практического занятия учитываются следующие критерии:

- техника владения двигательными умениями и навыками;
- динамика уровня физической подготовленности.

Форма контроля	Основная цель практического занятия	Количество часов (акад.)	Оборудование
2 курс			
Практические занятия № 1-3 Легкая атлетика: Тема №1.1 Техника бега на короткие дистанции-старт, стартовый разгон Тема№1.2 Совершенствование техники бега на спринтерские дистанции. Метание гранаты. Тема №1.3 Совершенствование техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м. Тема №1.4 Выполнение зачетных требований по лёгкой атлетике.	Развитие основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма.	10	легкоатлетический стадион
Практические занятия № 4-6 Спортивные игры: Волейбол Тема №2.1 Совершенствование верхней и нижней передачи Тема №2.2 Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удара Тема №2.3 Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при двухсторонней игре Тема 2.5. Совершенствование техники индивидуального блокирования. Взаимодействия игроков в линии защиты. Выполнение зачетных требований.	Изучить основы техники и тактики игры в волейбол. Развивать устойчивый интерес к данному виду спорта. Содействовать правильному физическому развитию.	10	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практические занятия № 7-8 Спортивные игры: Баскетбол Тема 2.6. Совершенствование техники передвижения и владение мячом. Совершенствование различных передач в баскетболе. Тема 2.7. Совершенствование индивидуальной техники. Поточные упражнения. Тема 2.8. Совершенствование взаимодействия 2 и 3-х игроков в нападении и защите. Тема 2.9. Совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействие 3-4-х игроков в нападении и защите. Быстрый отрыв. Тема 2.10. Совершенствование личной и зонной защиты. Взаимодействие 4-5 игроков. Выполнение зачетных требований.	Развитие физических способностей (сила, выносливость, гибкость, координация движений). Способствовать воспитанию воли, смелости, настойчивости, коллективизма, чувства дружбы	10	спортивный зал, мячи
Практическое занятие № 9 ОФП (общая физическая подготовка) Тема 2.11. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре. Выполнение зачетных требований.	Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности. Развитие физических качеств.	2	тренажерный зал

<p>Практические занятия № 10-12 Лыжная подготовка. Тема 3.1.Совершенствование индивидуальной техники одновременного хода. Тема 3.2.Совершенствование техники 2х шажного попеременного хода Тема 3.3.Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника. Тема 3.4.Совершенствование техники перехода с хода на ход Тема 3.5.Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3*400 м . Выполнение зачетных требований</p>	<p>Укрепление здоровья, закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание волевых качеств.</p>	<p>12</p>	<p>лыжная база лыжный инвентарь, стадион.</p>
<p>Практические занятия № 13-15 Спортивные игры: Волейбол Тема 4.1.Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) Тема 4.2.Совершенствование индивидуальной техники и техники нападающего удара. Тема 4.3.Совершенствование техники игры в защите и нападении Тема 4.4.Круговой метод совершенствования техники игры. Техника командной игры в защите. Тема 4.5. ОФП. Тактика нападения из зоны 2,3,4. Выполнение зачетных требований.</p>	<p>Совершенствовать технику передвижений приема и передач мяча в волейболе. Развитие специальной выносливости.</p>	<p>12</p>	<p>спортивный зал, мячи, волейбольная сетка</p>
<p>Практические занятия № 16-17 Баскетбол Тема 4.6.Совершенствование индивидуальной техники. ОФП (Общая физическая подготовка) Тема 4.7.Круговой метод тренировки, совершенствование индивидуальной техники. Взаимодействия 2-3х игроков в защите и нападении. Тема 4.8.ОФП (Общая физическая подготовка). Зонная и личная защита. Быстрый отрыв. Тема 4.9.Взаимодействия игроков в защите и нападении ОФП. (Общая физическая подготовка) Тема 4.10. Тактика нападения. Поточные упражнения. Выполнение зачетных требований.</p>	<p>Совершенствовать тактику игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств.</p>	<p>12</p>	<p>спортивный зал, мячи</p>
<p>Практические занятия № 18-21 Легкая атлетика Тема 5.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты. Тема 5.2.Совершенствование техники бега на длинные дистанции .Прыжки в длину с разбега. Тема 5.3.Совершенствование техники метания гранаты. Совершенствования техники бега на длинные дистанции. Тема 5.4.Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</p>	<p>Совершенствование основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма.</p>	<p>10</p>	<p><i>легкоатлетический стадион.</i></p>
<p>3 курс</p>			
<p>Практические занятия № 1-4 Легкая атлетика Тема 1.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты. Тема 1.2.Совершенствование техники бега.</p>	<p>Совершенствование скоростно-силовых способностей. Укрепление здоровья.</p>	<p>8</p>	<p><i>легкоатлетический стадион</i></p>

<p>Тема 1.3 Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.</p> <p>Тема 1.4.Выполнение зачетных требований по легкой атлетике.</p>	<p>Расширение функциональных возможностей организма.</p>		
<p>Практические занятия № 5-7</p> <p>Волейбол</p> <p>Тема 2.1.Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками</p> <p>Тема 2.2.Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.</p> <p>Тема 2.3.Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.</p> <p>Тема 2.4 Выполнение зачетных требований по волейболу.</p>	<p>Совершенствовать технику приема и передач мяча в волейболе.</p> <p>Развитие специальной выносливости.</p>	8	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
<p>Практические занятия № 8-9</p> <p>Баскетбол</p> <p>Тема 2.5.Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.</p> <p>Тема 2.6.Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроков</p> <p>Тема 2.7.Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.</p> <p>Тема 2.9.Выполнение зачетных требований по баскетболу.</p>	<p>Совершенствование владения разновидностями игровых действий в баскетболе.</p>	10	спортивный зал, мячи
<p>Практическое занятие № 10</p> <p>ОФП (общая физическая подготовка)</p> <p>Тема 2.10.Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.</p> <p>Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований.</p>	<p>Развитие силовой выносливости</p>	6	тренажерный зал
<p>Практическое занятие № 11</p> <p>Лыжная подготовка</p> <p>Тема 3.1.Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.</p> <p>Тема 3.2.Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2*400</p> <p>Тема 3.3.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.</p> <p>Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке.</p>	<p>Укрепление здоровья, закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание волевых качеств.</p>	8	лыжная база, лыжный инвентарь, стадион.
<p>Практическое занятие № 12</p> <p>Волейбол</p> <p>Тема 4.1.Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.</p> <p>Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированию</p> <p>Тема 4.3.Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований.</p>	<p>Совершенствовать технику нападающего удара в волейболе. Развитие специальной выносливости.</p>	4	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
<p>Практическое занятие № 13</p> <p>Баскетбол</p> <p>Тема 4.4.ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападении</p>	<p>Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол</p>	6	спортивный зал, мячи

<p>Тема 4.5. Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.</p> <p>Тема 4.6. Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты.</p> <p>Выполнение зачетных требований.</p>			
<p>Практическое занятие № 14</p> <p>ОФП (общая физическая подготовка)</p> <p>Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовки</p> <p>Тема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнение зачетных требований.</p>	Развитие силовой выносливости.	4	тренажерный зал
4 курс			
<p>Практическое занятие № 1</p> <p>Атлетическая гимнастика</p> <p>Тема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливости</p> <p>Тема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований.</p>	Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах. Совершенствование телосложения средствами атлетической гимнастики	3	тренажерный зал
<p>Практическое занятие № 2</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Волейбол</p> <p>Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя руками</p> <p>Тема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение технике</p> <p>Тема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований.</p>	Совершенствование техники и тактики игры в волейбол	5	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
<p>Практическое занятие № 3</p> <p>Баскетбол</p> <p>Тема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.</p> <p>Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований</p>	Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол	3	спортивный зал, мячи
<p>Практические занятия № 4-7</p> <p>Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)</p> <p>Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре</p> <p>Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом</p> <p>Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки.</p> <p>Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований</p>	Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах. Совершенствование телосложения средствами атлетической гимнастики	6	тренажерный зал.

Практическое занятие № 8 Спортивные игры Волейбол Тема 5.1. Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Тема 5.2. Совершенствование прямой верхней подачи. Тема 5.3. Совершенствование нападающего удара. Тема 5.4. Совершенствование нападающего удара со второй линии. Выполнение зачетных требований	Совершенствование техники и тактики игры в баскетболе и волейболе.	16	спортивный зал, мячи, волейбольная сетка
Практические занятия № 9-10 Баскетбол Тема 5.5. Совершенствование броска и передач. Обучение взаимодействию 2х игроков. Обучение правилам игры. Тема 5.6. Совершенствование индивидуальной техники в нападении и защите. Тема 5.7. Совершенствование техники и тактики игры в защите и нападении. Выполнение зачетных требований.			

3. Критерии оценки практического занятия

Оценка «5» - обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» - имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» - обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги задания.

Оценка «2» - обучающийся не владеет умением осуществлять методико-практическую деятельность; двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ

Предметом оценки являются личностные, метапредметные и предметные результаты обучения. Оценка освоения учебной дисциплины предусматривает следующие формы промежуточной аттестации:

Семестры							
1	2	3	4	5	6	7	8
		Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет	Дифференцированный зачет

ДИФФЕРЕНЦИРОВАННЫЙ ЗАЧЕТ

1. Условия аттестации: аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала дисциплины и положительных результатах текущего контроля успеваемости.

2. Время аттестации: на проведение аттестации отводится 2 академических часа.

3. План варианта (соотношение контрольных задач/вопросов с содержанием учебного материала в контексте характера действий аттестуемых).

Наименование объектов контроля и оценки	Оценочное средство
Уметь: использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	Дифференцированный зачет (выполнение зачетных требований)

4. Общие условия оценивания

Оценка по промежуточной аттестации носит комплексный характер и включает в себя:

- результаты прохождения текущего контроля успеваемости;
- результаты выполнения аттестационных заданий.

5. Перечень заданий для проведения дифференцированного зачета

1.ОФП (общая физическая подготовка)

- Прыжки в длину с места
- Бег на 100 м
- Кросс на 500 м и 1000 м
- Отжимание
- Пресс
- Подтягивание
- Жим лежа

- Бицепс
- Прыжки со скакалкой
- 2. Легкая атлетика
- Прыжки в длину с места
- Бег на 100 м
- Кросс на 500 м и 1000 м
- 3. Волейбол
- Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу.
- Применять правила во время игры.
- Выполнять подачу мяча, играть в защите и нападении.
- Выполнять верхнюю подачу, подводящие упражнения в нападающем ударе, выполнять страховку игроков в защите и атаковать через зоны 2-4.
- Выполнять прием сверху и снизу.
- Нижняя прямая и верхняя прямая подачи.
- 4. Баскетбол
- Выполнять защитную стойку, передвижения, передачи, броски.
- Применять правила во время игры.
- Выполнять бросок в движении, передачи мяча в движении, взаимодействие в 2-х в нападении и в защите.
- Бросок с места.
- Передачи на месте и в движении.
- Бросок в движении

6. Варианты заданий для проведения дифференцированного зачета

1. Выполнение практических заданий и контрольных нормативов по ОФП;
2. Выполнение основных элементов:
 - баскетбол;
 - волейбол.

2 курс

1. Легкая атлетика

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнить норматив в беге на 100 м (сек)	14,5	15	15,5	17,5	18	18,5
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	180	170	160
Выполнить норматив - кросс на 500 м. и 1000 м. (мин., сек.)	3,40	3,50	4	2,20	2,30	2,19

2. Спортивные игры

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3

Передача мяча в парах в движении который двигается в одном направлении с отдающим передачу игроком на расстоянии 3-4 метров из 20 раз (баскетбол)	15	14-12	11-9	12	11-9	7
Бросок в движении из 5 раз(баскетбол)	5	3-4	2	4-5	3-2	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз, волейбол)	8	7-6	5-4	7	6-5	4-3
Нижние передачи над собой (волейбол)	16	11	9	10	8	4
Верхние передачи над собой (волейбол)	16	11	9	10	8	4

3. ОФП

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	-	-	-	12	10	8
Пресс	20	18	15	36/за 1 мин	34/за 1 мин	32/за 1 мин
Подтягивание	12	10	8	-	-	-
Жим лежа	60	55	50	-	-	-
Бицепс	35	32,5	30	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 2 мин	-	-	-	240	215	205

3 курс

1. Легкая атлетика

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Выполнить норматив в беге на 100 м (сек)	13,5	13,9	14,5	16,2	16,4	16,9
Прыжки в длину с места (см)	240	230	220	180	170	160
Выполнить норматив - кросс на 500 м. и 1000 м. (мин., сек.)	3,30	3,40	3,50	2	2,10	2,20

2. Спортивные игры

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в парах в движении который двигается в одном направлении с отдающим передачу игроком на расстоянии 3-4 метров из 20 раз (баскетбол)	16	15-13	12-10	13	12-10	8
Бросок в движении из 5 раз(баскетбол)	5	3-4	2	4-5	3-2	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз, волейбол)	9	8-7	6-5	8	7-6	5-4
Нижние передачи над собой (волейбол)	18	13	10	12	10	6
Верхние передачи над собой (волейбол)	18	13	10	12	10	6

3. ОФП

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	-	-	-	14	12	10
Пресс	25	23	21	38/за 1 мин	36/за 1 мин	34/за 1 мин
Подтягивание	13	11	9	-	-	-
Жим лежа	65	60	55	-	-	-
Бицепс	40	35	32,5	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 2 мин	-	-	-	250	225	215

4 курс

1. Спортивные игры

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Передача мяча в парах в движении который двигается в одном направлении с отдающим передачу игроком на расстоянии 3-4 метров из 20 раз (баскетбол)	17	16-14	13-11	14	13-11	9
Бросок в движении из 5 раз(баскетбол)	5	3-4	2	4-5	3-2	1
Передача мяча в парах, без потерь. Расстояние 5-6 м (кол-во раз, волейбол)	10	9-8	7-6	9	8-7	6-5
Нижние передачи над собой (волейбол)	19	14	12	13	11	8
Верхние передачи над собой (волейбол)	19	14	12	13	11	8

2. ОФП

Задание	Норматив					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Отжимание	-	-	-	16	14	12
Пресс	25	23	21	40/ за 1 мин	38/за 1 мин	36/за 1 мин
Подтягивание	15	13	11	-	-	-
Жим лежа	70	65	60	-	-	-
Бицепс	42,5	40	37,5	-	-	-
Прыжки со скакалкой за 2 мин	-	-	-	260	240	220

9. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки обучающихся к дифференцированному зачету:

Основная учебная литература

1. Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 191 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/439006>

2. Евграфов, И. В. Методики по формированию и поддержанию здорового образа жизни студентов транспортных вузов : учебно-методическое пособие / И. В. Евграфов, С. В. Кононов, Е. В. Радовицкая. — Санкт-Петербург : ПГУПС, 2015. — 43 с. — Текст : электронный //

Электронно-библиотечная система «Лань» : [сайт]. — URL: <https://e.lanbook.com/book/66400>

3. Физическая культура : учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/433532>

Дополнительная учебная литература

1. Жданкина, Е. Ф. Физическая культура. Лыжная подготовка : учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. Ф. Жданкина, И. М. Добрынин ; под научной редакцией С. В. Новаковского. — Москва : Издательство Юрайт, 2019 ; Екатеринбург : Изд-во Урал. ун-та. — 125 с. — Текст : электронный // ЭБС 2. Юрайт : [сайт]. — URL: <https://biblio-online.ru/bcode/429447>

Физкультура и спорт : журнал : [сайт], 2019. — URL: <http://www.fismag.ru/> - Текст : электронный.

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ
ИМПЕРАТОРА АЛЕКСАНДРА I»
(ФГБОУ ВО ПГУПС)
КАЛУЖСКИЙ ФИЛИАЛ ПГУПС

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ
по организации и проведению практических занятий

По учебной дисциплине: ОГСЭ.04. Физическая культура

Специальность: 23.02.01 Организация перевозок и управление на
транспорте (по видам)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание - это длительный процесс, взаимосвязанный с воспитанием как физических, так и нравственных качеств, к категории которых относят силу, скорость, выносливость, гибкость, ловкость, настойчивость, смелость, трудолюбие и т.д. Конечная цель — формирование у студентов силы, выносливости, естественно силовой выносливости, а также настойчивости, смелости, трудолюбия. Применение упражнений на уроках физической культуры подлежит дозировке в определенной последовательности с постепенным увеличением нагрузки и с учетом индивидуальных особенностей физического развития и планируется по курсам обучения ежегодно с повторением программы на качественно более высоком уровне. Проводя занятия на тренажерах, наряду с развитием силы, можно планировать развитие выносливости, которая совершенствуется вместе с воспитанием трудолюбия и готовности переносить большие нагрузки.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

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

знать:

о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

основы здорового образа жизни.

Молодой организм по своим анатомо-физиологическим особенностям более чувствителен к неблагоприятным влияниям окружающей среды, а потому нуждается в таких внешних условиях обучения и воспитания, которые исключили бы возможность вредных влияний и способствовали бы укреплению здоровья, улучшению физического развития, повышению успешности учебной деятельности и общей работоспособности.

В результате освоения учебной дисциплины происходит поэтапное формирование элементов общих компетенций:

✓ Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

✓ Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

✓ Работать в коллективе и в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ ОГСЭ.04. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

1 год обучения

1. Легкая атлетика

Знать. Правильное выполнение положения низкого старта и разбега. Технику бега на короткие, средние и длинные дистанции. Технику прыжка в длину с разбега. Технику метания гранаты с разбега. Виды легкой атлетики, оздоровительное значение, прикладное направление. Технику бега на короткие и длинные дистанции. Технику преодоления высоты способом «ножницы». Технику метания гранаты с разбега.

Уметь. Выполнить контрольные нормативы в беге на 100 м юн. 14.0-14.5- 14.8 сек. дев. 16.2- 17.0- 17,8 сек.

Выполнить контрольный норматив в прыжках в длину юн. 420-400-380 см
дев. 320 - 300 - 280 см

Выполнить контрольный норматив в метании гранаты юн. 34-32-28м
дев. 18-16- 14м

Выполнить контрольный норматив в беге на 1000 м (юн.), 500 м (дев.)
юн. 3.30 - 3.40 - 4.00 (мин/сек.)
дев. 2.00 - 2.10 - 2.20 (мин/сек.)

Принимать положение низкого старта при беге.

1.1 Совершенствование низкого старта и стартового разбега. Техника бега на короткие дистанции. Беговые упражнения. Беговая подготовка

10 x 100 м-юн. 5 x 100 м - дев.

Самостоятельно: выполнять беговые упражнения.

1.2 Техника бега на средние дистанции. Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м, Совершенствование прыжков в длину с разбега.

1.3 Выполнение контрольного норматива в беге на 100м.

- Совершенствование кроссовой подготовки;

- Совершенствование техники метания гранаты с разбега,

- Кроссовая подготовка 5000 м - юн. 3000 м-дев.

Самостоятельно: совершенствование навыков метания гранаты, кроссовая подготовка.

1.4 Выполнение контрольного норматива в кроссе 1000 м-юн., 500 м-дев. Совершенствование прыжков в длину с разбега. Совершенствование метания гранаты. Подведение итогов.

2. Волейбол и силовая подготовка

Знать. Технику выполнения приема и передачи двумя руками сверху и снизу. Технику выполнения нижней прямой и верхней прямой подачи. Технику выполнения нападающего удара и блокирование нападающего удара. Знать основные правила игры в волейбол. Технику передвижения. Стойку готовности для приема мяча. Технику передач двумя руками сверху и снизу. Технику выполнения подачи сверху, снизу. Технику выполнения нападающего удара и блокирования нападающего удара. Правила игры в волейбол.

Уметь. Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю и верхнюю подачу. Выполнять нижнюю и верхнюю подачу, нападающий удар, играть в защите и нападении. Уметь судить двустороннюю игру. Выполнять передвижения и стойки. Выполнять прием сверху и снизу двумя руками. Выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи. Выполнять нападающий удар блокирование нападающего удара. Выполнять взаимодействие игроков в защите и нападении. Знать правила игры в волейбол.

2.1 Передвижения в стойке готовности волейболиста. Стойка волейболиста. Прием сверху 2-я руками на месте. Прием снизу 2-я руками на месте. Упражнения с отягощениями на плечевой пояс.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

2.2 Повторение передвижений в стойке готовности волейболиста. Повторение приема и передачи мяча 2-я руками сверху и снизу в движении. Упражнения с отягощениями на грудные мышцы.

2.3 Совершенствование передвижений в волейбольной стойке. Совершенствование приема и передачи 2-я руками сверху и снизу. Совершенствование нижней прямой и верхней прямой подачи. Обучение нападающего удара. Упражнения с отягощениями для спины мышц.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

2.4 Совершенствование нападающего удара. Блокирование нападающего удара. Выполнение зачетных требований в приеме и передаче 2-я руками сверху и снизу, в подачах мяча нижняя и верхняя прямая. Упражнения с отягощениями для мышц ног.

3. Баскетбол и силовая подготовка

Знать. Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча на месте и в движении. Что такое личная защита и как она выполняется. Что такое зонная защита и как она выполняется. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении. Знать основные правила игры. Технику движений силовых упражнений а) в жиме лежа б) упражнений на бицепс, трицепс в) упражнений на пресс; г) упражнений на ноги и спину. Стойки, передвижения в стойке баскетболиста. Технику передач и бросков двумя руками одной. Технику броска в кольцо с места и в движении. Что такое личная и зонная защита? Правила игры в баскетбол.

Уметь. Выполнять передвижения в стойке, остановки и повороты. Выполнять передачи и броски мяча в движении. Выполнять взаимодействия в нападении. Правильно выполнять условия личной защиты. Выполнять дальние и штрафные броски. Уметь судить двустороннюю игру. Уметь выполнять требуемые контрольные нормативы в силовой подготовке. Выполнять передвижения в стойке баскетболиста. Выполнять передачи и броски двумя руками и одной на месте и в движении. Выполнять штрафной бросок. Выполнять бросок в движении под обе ноги. Выполнять реализацию численного преимущества: 2х1;3х2.

3.1 Передвижения в баскетбольной стойке, остановки. Ловля и передача мяча 2-я руками на месте и в движении. Штрафной бросок. Двусторонняя игра. Правила игры. Силовые упражнения на плечевой пояс.

Самостоятельно: совершенствование игры с мячом, бросковые тренировки, изучение правил игры.

3.2 Повторение передвижений, остановок, поворотов с мячом и без мяча. Передачи и броски 2-я руками и одной на месте и в движении. Сочетание приемов. Двусторонняя игра. Упражнения с отягощениями для мышц груди.

3.3 Совершенствование броска в кольцо в движении и передач в движении. Взаимодействия 2-х, 3-х игроков в нападении и в защите. Совершенствование личной защиты, штрафного броска. Упражнения с отягощениями для мышц спины.

Самостоятельно: бросковые тренировки, изучение игры в защите.

3.4 Совершенствование взаимодействий в защите и нападении. Выполнение поточных упражнений. Выполнение зачетных требований по технике. Двусторонняя игра. Выполнение контрольных требований по силовой подготовке.

4. Общая физическая подготовка

Знать: Технику выполнения строевых упр-й. Технику выполнения стоек на голове, руках. Технику выполнения опорного прыжка. Технику выполнения простейших комбинаций на брусках, перекладине.

Уметь: Уметь выполнять строевые команды на месте и в движении как единолично и в группе. Уметь выполнять опорный прыжок через коня (юн.), козла (дев.), Выполнять контрольный норматив в подтягивании (юн.), отжимании (дев.).

4.1 Строевые и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Упражнения с отягощениями.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

4.2 Повторение строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Упражнения с отягощениями.

4.3. Совершенствование акробатических упражнения. Выполнение простейших комбинаций на гимнастических снарядах.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, ознакомление с простейшими комбинациями.

5. Лыжная подготовка

Знать: Технику передвижения лыжника без лыж, технику передвижения попеременным двухшажным с выносом левой ноги назад, с выносом правой ноги назад, в целом попеременный двухшажный ход. Технику передвижения одновременным одношажным ходом с поочередным выносом то левой, то правой ноги. Специальные силовые упражнения лыжников. Горнолыжную технику спуска в нижней, средней и высокой стойках. Переход с одного хода на другой. Технику подъема в гору. Технику торможения при спуске.

Уметь: Передвигаться попеременным двухшажным ходом. Передвигаться одношажным ходом с поочередным выносом то левой, то правой ноги. Уметь выполнять специальные упражнения лыжника. Спускаться в различных стойках со склона, выполнять торможения при спусках. Смазывать лыжи для передвижения разными ходами. Проходить дистанцию на время.

5.1 Обучение движениям лыжника без лыж (с резиновым амортизатором или гантелями). Попеременный бесшажный ход на месте; одновременный бесшажный ход на месте;

Самостоятельно: закрепление техники передвижения лыжника без лыж.

5.2 Попеременный двухшажный с выносом левой ноги назад;

попеременный двухшажный ход с выносом правой ноги назад;
в целом попеременный двухшажный ход с поочередным выносом (имитацией отталкивания) левой и правой ноги;

5.3 Одновременный одношажный с выносом назад левой ноги

одновременный одношажный ход с выносом правой ноги;
в целом одновременный одношажный ход с поочередным выносом то левой, то правой ноги назад.

Самостоятельно: закрепление техники одновременного одношажного хода.

5.4 Специальные силовые упражнения лыжника (выполняются на каждом уроке в зале после упражнений лыжника с гантелями)

упражнения на пресс; поднятие отягощения от бедра вверх до уровня головы; упражнения на трицепс и бицепс руки;
выпрыгивание без отягощения и с ним; толчок штанги от груди;
рывок штанги от бедра вверх на вытянутые руки.

5.5 Обучение или дальнейшее совершенствование передвижения на лыжах

Одновременный бесшажный ход; одновременный одношажный ход; попеременный бесшажный ход. Горнолыжная техника спуска в нижней, средней и высокой стойке.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков.

5.6 Повторение одновременных ходов

Попеременный двухшажный ход, горнолыжная техника спуска в различных стойках, торможение при спусках полуплугом, плугом.

5.7 Совершенствование передвижения одновременными и попеременными ходами. Переход с одного хода на другой. Совершенствование горнолыжной техники при спусках. Умение тормозить и правильно падать.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, изучение горнолыжной техники.

5.8 Прохождение определенной дистанции девушкам и юношам на время.

Передвижение на лыжах на технику исполнения(оценка).

Горнолыжная техника на оценку.

6. Волейбол

Знать:

Знать технику передвижения, готовности стойку для приема мяча, технику передач двумя руками сверху и снизу, технику выполнения подачи

сверху и снизу, технику выполнения нападающего удара и блокирование нападающего удара. Правила игры в волейбол.

Уметь:

Выполнять передвижения и стойки, выполнять прием сверху и снизу двумя руками, выполнять нижнюю боковую и верхнюю прямую подачи, выполнять нападающий удар и блокирование нападающего удара, выполнять взаимодействия игроков в защите и нападении, знать правила игры в волейбол.

6.1 Совершенствование техники игры, стойки, передвижения.

Прием и передача двумя руками сверху; передача двумя руками снизу, сверху;

передача двумя руками снизу, сверху; учебные игры, правила игры; ОФП; развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, физические нагрузки, дополнительное ознакомление с правилами игры.

6.2 Закрепление навыков игры при прямом нападающем ударе.

Разбег, отталкивание, удар по мячу, приземление; расстановка при приеме подачи; учебные игры; ОФП; атлетическая подготовка; развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

6.3 Закрепление техники игры в упражнениях в парах и тройках.

Тактика передачи мяча; блокирование (одиночное); страховка блока; учебные игры; ОФП; комплексное развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Самостоятельно: изучение тактики игры в волейбол, физические нагрузки, ОФП.

6.4 Закрепление техники игры в игровых упражнениях.

Зачетные упражнения по волейболу; передача мяча двумя руками с верху; прямая верхняя подача; прием двумя руками с низу; ОФП; контроль физического развития с помощью тестов.

7. Баскетбол

Знать:

Знать стойки, передвижения в стойке баскетболиста, технику передач и бросков двумя и одной рукой от головы, технику броска в кольцо с места и в движении, что такое личная и зонная защита, тактику игры в баскетбол, комбинированные упражнения, тактику игровых приемов, правила игры.

Уметь:

Выполнять передвижения в стойке баскетболиста, выполнять передачи и броски двумя руками и одной на месте и в движении, выполнять штрафной

бросок, выполнять бросок в движении под обе ноги, выполнять реализацию численного преимущества: 2x1; 3x2.

7.1 Закрепление ранее изученных навыков игры.

Стойки, передвижения, ловля и передача мяча, ведение, броски в движении и после ведения; учебные игры, правила; ОФП; развитие силовых качеств.

Самостоятельно: изучение правил игры в баскетбол, развитие силовых качеств.

7.2 Закрепление техники в комбинированных упражнениях.

В парах, тройках без сопротивления и с сопротивлением в меньшинстве; учебные игры, правила игры; ОФП; развитие физических качеств в упражнениях с отягощениями.

7.3 Тактика игровых приемов.

Передача, ведение, бросок; защитные действия: стойка передвижения, действия против игрока без мяча и с мячом; учебные игры, правила игры; ОФП; атлетическая подготовка; совершенствование физических качеств в упражнениях с отягощениями.

Самостоятельно: изучение тактики игры в баскетбол, совершенствование игровых приемов, совершенствование физических качеств.

7.4 Тактика групповых действий в нападении.

Передай и войди на свободное место; заслон; зачетные упражнения по баскетболу: сочетание ловли, ведения и броска в кольцо.

2 год обучения

1. Легкая атлетика

Знать: правильное выполнение техники низкого старта и разбега, знать все циклы и фазы движения при беге. Технику бега на короткие дистанции, правильное выполнение окрестного шага и выпуска снаряда при метании гранаты. Технику бега на средние и длинные дистанции, технику прыжка в длину с разбега, контрольные нормативы. Виды легкой атлетики, оздоровительное значение, прикладное направление.

Уметь: выполнять беговые упражнения, низкий старт, технику бега. Правильно выполнять переход к бегу на дистанции (разбег, прохождение дистанции, финиш), постановка опорной ноги при метании гранаты). Уметь выполнить контрольные нормативы в беге на 100 м. Юн. Дев. 5- 13,5 4-14.2 4-14.5 . Прыжки в длину с разбега, кросс.

1.1 Совершенствование низкого старта стартового разбега; - техника бега (периоды и дозы, движение рук. отталкивание) беговые упражнения. Кроссовая подготовка (800м.-юн., 500м.-дев)

Самостоятельно: беговые упражнения, кроссовая подготовка.

1.2 Совершенствование техники бега и финиша на коротких дистанциях:

- совершенствование метания гранаты (разбег, окрестный шаг, положение нат. лука, выпуск снаряда) - прыжки в длину с разбега;

- кроссовая подготовка (юн.-1000м.; дев.-800м.)

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, кроссовая подготовка.

1.3 Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.

- совершенствование прыжка в длину с разбега

- совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции

- кроссовая подготовка (1500м.-юн., 1000м.-дев.)

Самостоятельно: прыжки в длину, беговые упражнения, кроссовая подготовка.

1.4 Выполнение контрольного норматива в прыжках в длину с разбега. Выполнение контрольного норматива в кроссе юн,- 1000 м.,, дев. - 500м. Подведение итогов.

Самостоятельно: кроссовая подготовка.

2. Спортивные игры:

Волейбол.

Знать: Технику выполнения нижней прямой и боковой подачи, правила игры, стойки волейболиста. Технику выполнения верхней прямой и боковой подачи, технику выполнения

нападающего удара, правила игры. Тактические действия игроков в защите, взаимодействия игроков в защите, правила игры. Технику выполнения нападающего удара со второй линии, тактические действия игроков в нападении, взаимодействие игроков в нападении, правила игры. Схемы тактических взаимодействия в защите и нападении, как осуществляется система нападения через зоны 2-4, как осуществляется расстановка игроков в защите при постановке блока, правила игры. Схемы тактических взаимодействий. Технику выполнения нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи, стойки волейболиста. Технику выполнения

нападающего удара, взаимодействие троек в защите и в нападении, правильная расстановка игроков, постановка блока. Схемы тактических

взаимодействий в защите и в нападении. Как осуществляется система нападения через зоны 2-4. Правила игры.

Уметь: Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю и боковую подачи. Выполнять верхнюю прямую подачу, нападающий удар, играть в защите и в нападении.

Выполнять нападающий удар с зон 4,3,2 , прием мяча с низу и сверху, выполнять страховку игроков в защите. Выполнять нападающий удар с зон 5, 6,1, играть в нападении. Ставить блок, выполнять нижнюю и боковую подачу по указанным зонам, перемещение в игре разыгрывающих на атакующих игроков. Выполнять прием снизу, сверху, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски.

Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю, боковую и верхнюю прямую

подачи, нападающий удар. играть в защите и в нападении. Ставить блок. Перемещение в игре разыгрывающих и атакующих игроков.

2.1 Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Двухсторонняя игра.

2.2 Совершенствование верхней прямой подачи.

Совершенствование нападающего удара. Обучение нападающему удару со второй линии. Совершенствование взаимодействию игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.

2.3 Совершенствование нападающего удара. Совершенствование тактики действий в защите. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите.

2.4 Совершенствование нападающего удара со второй линии. Совершенствование тактики действий в нападении. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в нападении.

2.5 Тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков. Постановка блока. Выполнение контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите и нападении, закрепление полученных навыков.

2.6 Выполнение зачетных требований.

Двухсторонняя игра.

3. Баскетбол.

Знать: Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча, правила игры. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении, правила игры. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий, правила игры. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х, правила игры. Что такое зонная защита и как она выполняется, совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; правила игры. Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, правила игры.

Уметь: Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски. Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Правильно выполнять условия зонной защиты, выполнять взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х. правила игры. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие в 2-х и 3-х. Правильно выполнять условия личной и зонной защиты, дальние и штрафные броски.

3.7 Совершенствование стоек, остановок, передвижения. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, бросковые тренировки.

3.8 Совершенствование броска в движении. Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

3.9 Совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х в нападении и в защите

- выполнять поточные упражнения;
- совершенствование дальних бросков;
- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики нападения, закрепление полученных навыков.

3.10 Совершенствование личной защиты

- упражнения для тренировки дальних и штрафных бросков;
- совершенствование заслонов;
- двухсторонняя игра.

3.11 Совершенствование зонной защиты

- выполнять поточные упражнения на совершенствование индивидуальной техники;
- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики зонной и личной защиты, упражнения на технику.

3.12 Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований

- двухсторонняя игра.

4. Лыжная подготовка:

Знать: Правильное выполнение техники лыжных ходов, знать все фазы и циклы лыжных ходов. Выполнение техники подъемов (лесенкой, елочкой, коньковым ходом). Знать стойку лыжника на спусках, технику спуска «плугом» и «полуплугом», технику поворота переступанием и на параллельных лыжах. Контрольные нормативы. Виды л/подготовки, оздоровительное значение, прикладное направление.

Уметь: Выполнять лыжные хода, подъем «лесенкой», «елочкой», коньковым ходом. Торможение плугом и полуплугом, поворот переступанием и на параллельных лыжах. Правильная постановка палок и отталкивание.

4.1 Совершенствование попеременного хода с палками и без палок

- совершенствование подъемов «елочкой»;
- прохождение дистанции 2,5 км.

4.2 Совершенствование одновременного безшажного, одношажного, двухшажного ходов

- совершенствование спусков (плугом, полуплугом);
- прохождение дистанции 5 км.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, лыжная подготовка.

4.3 Совершенствование конькового и полуконькового ходов

- совершенствование спусков и подъемов;
- прохождение дистанции 8 км.

4.4 Совершенствование техники конькового хода

- совершенствование техники перехода с хода на ход;
- совершенствование тактики прохождения дистанции:
- прохождение дистанции 10 км.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, лыжная подготовка.

4.5 Выполнение контрольных нормативов:

- попеременный и одновременный одношажный хода;
- дистанция 5 км. Без учета времени.

4.6 Выполнение контрольных нормативов:

- передвижение коньковым ходом;
- прохождение дистанции 3 км. на время;
- поворот на параллельных лыжах на спуске(слалом).

3 год обучения

1. Спортивные игры:

Волейбол.

Знать: Технику выполнения нижней прямой и боковой подачи, передача мяча в парах без потерь, верхнюю передачу над собой, правила игры, стойки волейболиста. Технику выполнения верхней прямой и боковой подачи, технику выполнения

нападающего удара, правила игры. Тактические действия игроков в защите, взаимодействия игроков в защите, правила игры. Технику выполнения нападающего удара со второй линии, тактические действия игроков в нападении, взаимодействие игроков в нападении, правила игры. Схемы тактических взаимодействия в защите и нападении, как осуществляется система нападения через зоны 2-4, как осуществляется расстановка игроков в защите при постановке блока, правила игры. Схемы тактических взаимодействий. Технику выполнения нижней прямой и боковой, верхней прямой подачи, стойки волейболиста. Технику выполнения

нападающего удара, взаимодействие троек в защите и в нападении, правильная расстановка игроков, постановка блока. Схемы тактических взаимодействий в защите и в нападении. Как осуществляется система нападения через зоны 2-4. Правила игры.

Уметь: Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю и боковую подачи. Выполнять верхнюю прямую подачу, нападающий удар, играть в защите и в нападении.

Выполнять нападающий удар с зон 4,3,2 , прием мяча с низу и сверху, выполнять страховку игроков в защите. Выполнять нападающий удар с зон 5, 6,1, играть в нападении. Ставить блок, выполнять нижнюю и боковую подачу по указанным зонам, перемещение в игре разыгрывающих на атакующих игроков. Выполнять прием снизу, сверху, верхнюю прямую подачу, нападающий удар. Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски.

Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Выполнять передвижения и стойки, прием сверху и снизу, выполнять нижнюю, боковую и верхнюю прямую подачи, нападающий удар. играть в защите и в нападении. Ставить блок. Перемещение в игре разыгрывающих и атакующих игроков.

1.1 Совершенствование приема и передачи мяча сверху и снизу на месте и в движении. Совершенствование нижней прямой и боковой подачи. Двухсторонняя игра.

1.2 Совершенствование верхней прямой подачи. Совершенствование нападающего удара. Обучение нападающему удару со второй линии. Совершенствование взаимодействию игроков в защите и в нападении. Двухсторонняя игра.

1.3 Совершенствование нападающего удара. Совершенствование тактики действий в защите. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите.

1.4 Совершенствование нападающего удара со второй линии. Совершенствование тактики действий в нападении. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в нападении.

1.5 Тактические действия игроков в защите и нападении. Расстановка игроков. Постановка блока. Выполнение контрольных нормативов. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики действий в защите и нападении, закрепление полученных навыков.

1.6 Выполнение зачетных требований. Двухсторонняя игра.

2. Баскетбол.

Знать: Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча, ловля мяча под правую ногу, передача мяча в парах, в движении, правила игры. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении, правила игры. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий, правила игры. Что такое личная защита и как она

выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х, правила игры. Что такое зонная защита и как она выполняется, совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; правила игры. Стойки, передвижения, технику передачи и броска мяча. Как правильно выполняется бросок, передача мяча в движении. Упражнения в 2-х и 3-х в нападении, схемы взаимодействий. Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, правила игры.

Уметь: Выполнять стойку, передвижения, передачи, броски. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие 2-х игроков в нападении и в защите. Выполнять взаимодействие в 2-х и 3-х, дальние броски. Правильно выполнять условия личной защиты, дальние и штрафные броски. Правильно выполнять условия зонной защиты, выполнять взаимодействий в 2-х и 3-х, 4-х; Что такое личная защита и как она выполняется, как ставить заслон, упражнения в 2-х и 3-х. правила игры. Выполнять бросок в движении, передача мяча в движении, взаимодействие в 2-х и 3-х. Правильно выполнять условия личной и зонной защиты, дальние и штрафные броски.

2.1 Совершенствование стоек, остановок, передвижения. Ловля и передача мяча 2-мя руками от груди на месте и в движении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

Самостоятельно: закрепление полученных навыков, бросковые тренировки.

2.2 Совершенствование броска в движении. Взаимодействие двух игроков в защите и в нападении. Совершенствование штрафного броска. Двухсторонняя игра.

2.3 Совершенствование взаимодействий в 2-х и 3-х в нападении и в защите

- выполнять поточные упражнения; - совершенствование дальних бросков;

- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики нападения, закрепление полученных навыков,

2.4 Совершенствование личной защиты

- упражнения для тренировки дальних и штрафных бросков;

- совершенствование заслонов;

- двухсторонняя игра.

2.5 Совершенствование зонной защиты

- выполнять поточные упражнения на совершенствование индивидуальной техники;

- двухсторонняя игра.

Самостоятельно: изучение тактики зонной и личной защиты, упражнения на технику.

2.6 Выполнение контрольных нормативов и зачетных требований

- двухсторонняя игра.

3. Общая физическая подготовка

Знать: Технику выполнения строевых упражнений. Технику выполнения стоек на голове, руках. Пресс, подтягивание, жим лежа, отжимание. Технику выполнения опорного прыжка. Технику выполнения простейших комбинаций на брусьях, перекладине.

Уметь: Уметь выполнять строевые команды на месте и в движении как единолично и в группе. Уметь выполнять опорный прыжок через коня (юн.), козла (дев.), Выполнять контрольный норматив в подтягивании (юн.), отжимании (дев.).

3.1 Строевые и прикладные упражнения. Общеразвивающие упражнения. Акробатические упражнения. Опорный прыжок. Упражнения с отягощениями.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, физические упражнения.

3.2 Повторение строевых, прикладных и общеразвивающих упражнений. Акробатические упражнения и опорный прыжок. Упражнения на гимнастических снарядах (перекладина, брусья). Упражнения с отягощениями.

3.3 Совершенствование акробатических упражнений. Выполнение простейших комбинаций на гимнастических снарядах. Опорный прыжок.

Самостоятельно: совершенствование полученных навыков, ознакомление с простейшими комбинациями.