**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.

*«****\_\_\_****» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_г*.

**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

2020

|  |  |
| --- | --- |
| Рассмотрено на заседании ЦК общих гуманитарных и социально-экономических дисциплинпротокол № \_\_\_\_ от «\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_\_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*

1. **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 контроляи 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 | *- практическое занятие;* *- самостоятельная работа;**- дифференцированный**зачет* |
| **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 | *- практическое занятие;**- самостоятельная работа* |
| З2. Основы здорового образа жизни. | знание основ здорового образа жизни | *- практическое занятие;**- самостоятельная работа* |
| **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 | *- практическое занятие;* *- самостоятельная работа;**- дифференцированный**зачет* |
| 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 | *- практическое занятие;* *- самостоятельная работа;**- дифференцированный**зачет* |

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

1. **ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**
	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 подготовка** (т.3.1 – 3.5) | Практические занятия № 10-12 - Совершенствование техники лыжных ходов - Ускорение 3\*400м. - Подъёмы, спуски. - Дистанция 3 - 5 км: Девушки 18.30-20.00-21.30 Юноши 25-27-29 | У1; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 |  |  |
| **Раздел 4. Спортивные игры**  |  | У1; З1, З2; 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; З1, З2; 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; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 | дифференцированный зачет | У1; З1, З2; ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Раздел 2. Спортивные игры**  |  | У1; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 |
| 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.****Лыжная подготовка**(т.3.1 - 3.4) | Практическое занятие № 11-Спуски и подъёмыТехника лыжного хода. Дистанция 5 км. | У1; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 |
| **Раздел 4. Спортивные игры** |  | У1; З1, З2; 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; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 | дифференцированный зачет | У1; З1, З2; ОК2, ОК3, ОК6 |
| **Раздел 2. Спортивные игры****Волейбол**(т.2.1 – 2.3) | Практическое занятие № 2- Приём сверху и снизу, нижний удар, блок, подача. | У1; З1, З2; 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; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 |
| **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; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 |
| **Раздел 5. Спортивные игры** |  | У1; З1, З2; ОК 02, ОК03, ОК 06 |  |  |
| Волейбол(т.5.1 – 5.4) | Практическое занятие № 8-Индивидуальная техника нападающего удара, блок, подача.Тактики защиты, нападения, удара, блокНападения, скидка-удар из зон 2-3 |
| Баскетбол(т.5.5 – 5.7) | 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. |

* 1. **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 № 1-3Легкая атлетика:Тема №1.1 Техника бега на короткие дистанции- старт, стартовый разгонТема№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 № 4-6Спортивные игры:ВолейболТема №2.1 Совершенствование верхней и нижней передачиТема №2.2Совершенствование индивидуальной техники и нападающего удараТема №2.3Совершенствование индивидуальной техники упражнений в расстановке, защита при двухсторонней игреТема 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 № 7-8Спортивные игры:БаскетболТема 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 № 9ОФП (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 |
| Практические занятия № 10-12 Лыжная подготовка.Тема 3.1.Совершенствование индивидуальной техники одновременного хода.Тема 3.2.Совершенствование техники 2х шажного попеременного ходаТема 3.3.Совершенствование техники лыжных ходов, горнолыжная техника.Тема 3.4.Совершенствование техники перехода с хода на ходТема 3.5.Совершенствование техники лыжных ходов ускорения 3\*400 м . Выполнение зачетных требований | Укрепление здоровья, закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание волевых качеств. | 12  | лыжная база лыжный инвентарь, стадион. |
| Практические занятия № 13-15Спортивные игры:ВолейболТема 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 нападенииТема 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. | Совершенствовать технику передвижений приема и передач мяча в волейболе. Развитие специальной выносливости. | 12  | спортивный зал, мячи, волейбольная сетка |
| Практические занятия № 16-17БаскетболТема 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. | Совершенствовать тактику игры в защите и нападении. Развитие скоростных качеств. | 12  | спортивный зал, мячи  |
| Практические занятия № 18-21 Легкая атлетикаТема 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. | Совершенствование основных физических качеств и способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма. | 10  | *легкоатлетический стадион.* |
| **3 курс** |
| Практические занятия № 1-4 Легкая атлетикаТема 1.1.Совершенствование техники бега на короткие дистанции и метание гранаты.Тема 1.2.Совершенствование техники бега.Тема 1.3 Совершенствование Техники бега на средние дистанции. Контрольный норматив в беге на 100м.Тема 1.4.Выполнение зачетных требований по легкой атлетике. | Совершенствование скоростно-силовых способностей. Укрепление здоровья. Расширение функциональных возможностей организма. | 8  | *легкоатлетический стадион* |
| Практические занятия № 5-7ВолейболТема 2.1.Техника передвижения. Приём сверху и снизу двумя рукамиТема 2.2.Техника защиты, подводящие упражнения при изучении техники нижнего приема.Тема 2.3.Совершенствование тактики защиты, подача, нападающий удар, блокирование.Тема 2.4 Выполнение зачетных требований по волейболу. | Совершенствовать технику приема и передач мяча в волейболе. Развитие специальной выносливости. | 8  | спортивный зал, мячи, волейбольная сетка |
| Практические занятия № 8-9БаскетболТема 2.5.Совершенствование техника передвижения и владение мячом. Индивидуальная техника.Тема 2.6.Индивидуальная техника в нападении и защите. Взаимодействие 2х игроковТема 2.7.Взаимодействие 2х-3х игроков в нападении и защите.Тема 2.9.Выполнение зачетных требований по баскетболу. | Совершенствование владения разновидностями игровых действий в баскетболе. | 10 | спортивный зал, мячи  |
| Практическое занятие № 10ОФП (общая физическая подготовка)Тема 2.10.Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физкультуре.Тема 2.11. Силовой комплекс упражнений с собственным весом. Выполнение зачетных требований. | Развитие силовой выносливости | 6  | тренажерный зал |
| Практическое занятие № 11Лыжная подготовкаТема 3.1.Совершенствование техники лыжных ходов и переход с хода на ход.Тема 3.2.Совершенствование горнолыжной техники. Ускорение 2\*400Тема 3.3.Совершенствование техники попеременно-двухшажного хода.Тема 3.4. Выполнение зачетных требований по лыжной подготовке. | Укрепление здоровья, закаливание организма, закрепление и совершенствование техники передвижения на лыжах. Воспитание волевых качеств. | 8  | лыжная база, лыжный инвентарь, стадион. |
| Практическое занятие № 12ВолейболТема 4.1.Совершенствование индивидуальной техники. Совершенствование нападающего удара.Тема 4.2. Нападающий удар из зон 2-4, обучение одиночному блокированиюТема 4.3.Тактика защиты и нападения. Обучение нападающему удару со второй линии. Выполнение зачетных требований. | Совершенствовать технику нападающего удара в волейболе. Развитие специальной выносливости. | 4  | спортивный зал, мячи, волейбольная сетка |
| Практическое занятие № 13БаскетболТема 4.4.ОФП. Совершенствование индивидуальной техники взаимодействие 2х игроков в защите и нападенииТема 4.5.Тактические действия игроков. Взаимодействия 2х 3х 4х игроков в нападении и защите.Тема 4.6.Схемы нападения. Требования личной и зонной защиты.Выполнение зачетных требований. | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол | 6 | спортивный зал, мячи |
| Практическое занятие № 14ОФП (общая физическая подготовка)Тема 4.7. Совершенствование общефизической подготовкиТема 4.8 Совершенствование общефизической подготовки. Выполнениезачетных требований. | Развитие силовой выносливости. | 4 | тренажерный зал |
| **4 курс** |
| Практическое занятие № 1Атлетическая гимнастикаТема 1.1. ОФП (Общая физическая подготовка) Совершенствование скоростно-силовой выносливостиТема 1.2. ОФП (Общая физическая подготовка) Выполнение зачетных требований. | Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах. Совершенствование телосложения средствами атлетической гимнастики | 3 | тренажерный зал |
| Практическое занятие № 2Спортивные игрыВолейбол Тема 2.1. Техника передвижения. Прием сверху и снизу двумя рукамиТема 2.2. Техника защиты, подводящие упражнения в изучение техникеТема 2.3. Тактика защиты и нападения. Выполнение зачетных требований. | Совершенствование техники и тактики игры в волейбол | 5 | спортивный зал, мячи, волейбольная сетка |
| Практическое занятие № 3БаскетболТема 3.1. Совершенствование индивидуальной техники. Передвижение, стойки, владение мячом.Тема 3.2. Введение 2х 3х игроков в нападении и защите. Выполнение зачетных требований | Совершенствование техники и тактики игры в баскетбол | 3 | спортивный зал, мячи  |
| Практические занятия № 4-7Атлетическая гимнастика ОФП (общая физическая подготовка)Тема 4.1. Теория и методика проведения самостоятельных занятий по физической культуре Тема 4.2. Силовой комплекс упражнений с собственным весом Тема 4.3. Совершенствование общефизической подготовки.Тема 4.4. Совершенствование индивидуальной техники. Выполнение зачетных требований  | Совершенствование техники выполнения упражнений со свободными отягощениями и на тренажерах. Совершенствование телосложения средствами атлетической гимнастики | 6 | тренажерный зал. |
| Практическое занятие № 8Спортивные игрыВолейболТема 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 № 9-10БаскетболТема 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.

Приложение

**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)

2020

**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. В**ыполнить 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 х 100 м-юн. 5 х 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. В**ыполнять 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 пре­имущество: 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 иловой 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 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.).

**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 вынесом 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 вынесом 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; поднимание 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.

**1.1Совершенствование 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 взаимодействии 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 троков 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 нижнею 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 нижнею, 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 взаимодействии 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 взаимодействии 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 троков 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 нижнею 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 взаимодействии 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.