Министерство образования и науки РФ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко»

Утверждена
на заседании ученого совета института
«05» мая 2016 г. протокол № 13
И.о. ректора _____ / Я.А. Чиговская-Назарова /
подпись инициалы, фамилия

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ
СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

Уровень основной профессиональной образовательной программы	прикладной бакалавриат
Направление подготовки	44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки)
Направленность (профиль)	Музыка и Начальное образование
Форма обучения	Очная
Семестр(ы)	1 2 3 4 5 6 7 8

Глазов 2016

1. Цели и задачи изучения дисциплины

1.1. Цель и задачи изучения дисциплины

Цель: создавать условия обучающимся для получения знаний, умений и навыков, соответствующие содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающая полноценную деятельность.

Задачи:

- сформировать у обучающихся готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- сформировать знания и навыки, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность;
- сформировать у обучающихся готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса;
- сформировать теоретические основы для готовности к взаимодействию с участниками образовательного процесса;
-сформировать знания и навыки, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

1.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Уметь: применять знания, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеть: навыками, формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Уметь: применять знания, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Владеть: навыками, формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

1.3. Место дисциплины в структуре образовательной программы.
Дисциплина «Спортивные секции» относится к вариативной части.
Для изучения данной дисциплины необходимы следующие предшествующие дисциплины школьного курса: «Физическая культура» и «Основы безопасности жизнедеятельности».
Знания, умения и навыки, полученные при изучении дисциплины «Спортивные секции» могут быть использованы в повседневной жизни при реализации физкультурного и здорового образа жизни.

1.4. Особенности реализации дисциплины.
Дисциплина реализуется на русском языке.

2. Объем дисциплины

Вид учебной работы по семестрам	Всего, зачетных единиц	Академические часы
Общая трудоемкость дисциплины	0	328
СЕМЕСТР 1		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 2		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 3		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 4		

Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		66
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		66
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 5		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 6		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 7		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-
КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0
СЕМЕСТР 8		
Контактная работа с преподавателем:		
Аудиторные занятия (всего)		16
Занятия лекционного типа		-
Занятия семинарского типа		-
Практические занятия		16
Лабораторные работы		-

КСР		-
Самостоятельная работа обучающихся		0
Вид промежуточной аттестации: Зачет		0

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план занятий)

№ п/п	Разделы и темы дисциплины Семестр	Виды учебной работы, включая самостоятельную работу студентов и трудоемкость (в академических часах)						
		всего	ауд	лекц	пр	лаб	КСР	СРС
Семестр 1								
Раздел 1. Легкая атлетика		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	4		4			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	4		4			
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	4		4			
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	4		4			
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	4		4			
Раздел 2. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 1 семестр		66	66		66			

Семестр 2								
Раздел 1. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 2. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Легкая атлетика		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	4		4			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	4		4			
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	4		4			
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	4		4			
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 2 семестр		66	66		66			
3 семестр								
Раздел 1. Легкая атлетика		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	4		4			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	4		4			
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	4		4			
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	4		4			
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	4		4			
Раздел 2. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в	2	2		2			

	спортивном зале.							
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий.Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 3 семестр		66	66		66			
Семестр 4								
Раздел 1. Баскетбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
4	Тема 4. Ведение мяча.	4	4		4			
5	Тема 5. Прием и передачам мяча.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 2. Волейбол		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.	2	2		2			
2	Тема 2. Стойки и перемещения.	4	4		4			
3	Тема 3. Прием-передача мяча.	4	4		4			
4	Тема 4. Верхняя прямая подача.	4	4		4			
5	Тема 5. Атакующий удар.	4	4		4			
6	Тема 6. Командные действия.	4	4		4			
Раздел 3. Легкая атлетика		22	22		22			
1	Тема 1.Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.	2	2		2			
2	Тема 2. Бег на короткие дистанции.	4	4		4			
3	Тема 3. Бег на средние дистанции.	4	4		4			
4	Тема 4. Бег на длинные дистанции.	4	4		4			
5	Тема 5. Прыжки в длину.	4	4		4			
6	Тема 6. Метание снаряда.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 4 семестр		66	66		66			

Семестр 5								
Раздел 1. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Бег на короткие дистанции.	2	2		2			
2	Тема 2. Прыжки в длину.	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Ведение мяча.	4	4		4			
2	Тема 2. Прием и передача мяча.	2	2		2			
Раздел 3. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Стойки и перемещения.	4	4		4			
2	Тема 2. Прием-передача мяча.	2	2		2			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 5 семестр		16	16		16			
Семестр 6								
Раздел 1. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Стойки и перемещения.	2	2		2			
2	Тема 2. Техника выполнения бросков.	4	4		4			
Раздел 2. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Верхняя прямая подача.	2	2		2			
2	Тема 2. Атакующий удар.	4	4		4			
Раздел 3. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Бег на длинные дистанции.	2	2		2			
2	Тема 2. Метание снаряда.	2	2		2			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 6 семестр		16	16		16			
Семестр 7								
Раздел 1. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Бег на средние дистанции.	2	2		2			
2	Тема 2. Прыжки в длину.	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Командные действия.	4	4		4			
2	Тема 2. Техника выполнения броска.	2	2		2			
Раздел 3. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Атакующий удар.	2	2		2			
2	Тема 2. Командные действия.	4	4		4			
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 7 семестр		16	16		16			
Семестр 8								
Раздел 1. Легкая атлетика		4	4		4			
1	Тема 1. Организация и проведение соревнований по легкой атлетике	2	2		2			
2	Тема 2. Судейство соревнований по легкой атлетике	2	2		2			
Раздел 2. Баскетбол		6	6		6			
1	Тема 1. Организация и проведение соревнований по баскетболу	4	4		4			
2	Тема 2. Практическое судейство по баскетболу	2	2		2			
Раздел 3. Волейбол		6	6		6			
1	Тема 1. Организация и проведение соревнований по волейболу	2	2		2			
2	Тема 2. Практическое судейство по	4	4		4			

	волейболу							
Вид промежуточной аттестации – зачет								
Итого за 8 семестр		16	16		16			
Итого по дисциплине		328	328		328			

3.2. Занятия лекционного типа
Учебным планом не предусмотрены.

3.3. Занятия семинарского типа
Учебным планом не предусмотрены.

3.4. Практические занятия
СЕМЕСТР 1
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития легкой атлетики.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 3.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 4.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.

2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 5.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 10 по 100 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 6.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (2000 м).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 7.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 м.).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 8.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 9.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 10.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:
1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.

3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 11.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:
1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания гранаты.
4. Подвижные игры.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».
Перечень заданий:
1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.

3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Прием и передача мяча.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. Краткая история развития волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 24.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 25.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 26.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 27.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 28.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 29.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 30.

Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 31.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 32.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 33.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 2
Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 1.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Баскетбол».
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;

- правил поведения на площадке.
2. История развития баскетбола в регионе.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 2.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Остановка «прыжком».
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных с дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных с дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
4. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
3. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи и передача мяча после выполнения шага.
5. Передачи мяча во встречных колоннах.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 9.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах одной рукой.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 10.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 11.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Волейбол.

Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале. Эволюция игры «Волейбол».
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. История развития волейбола в регионе.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах и тройках.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.

Практическое занятие 17.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий. Эволюция развития легкой атлетики.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.
2. История развития легкой атлетики в регионе.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 24.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег с пассивным и активным сопротивлением партнера.
4. Челночный бег.
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 25.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег с пассивным и активным сопротивлением партнера.
4. Ознакомление с техникой низкого старта.
5. Бег на 100 м.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 26.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Ознакомление с техникой высокого старта.
5. «Темповый» бег.

Раздел 3. Легкая атлетика.

Практическое занятие 27.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 5 по 200 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 28.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (2000 мм).

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 29.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 мм).

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 30.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 31.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 32.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 33.

Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания гранаты.
4. Подвижные игры.

СЕМЕСТР 3
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 3.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 4.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 5.

Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 10 по 100 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 6.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (3000 мм).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 7.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (4000 мм).

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 8.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с места.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 9.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Совершенствование техники выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 10.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 11.
Тема: Метание снаряда

Перечень заданий:

1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания гранаты.
4. Подвижные игры.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Техника выполнения бросков.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении.
4. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
5. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении.
4. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
5. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Баскетбол.

Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.

1. Перечень заданий:
2. Разминка.
3. Командные и индивидуальные действия в нападении.
4. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
5. Командные и индивидуальные действия в защите.
6. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 24.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 25.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 26.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 27.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 28.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 29.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 30.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.

Практическое занятие 31.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара с места.
3. Имитация атакующего удара после разбега.
4. Имитация атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 32.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 33.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 4
Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 1.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по баскетболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 2.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Остановка «прыжком».
4. Техника передвижения по игровой площадке.

5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Виды стоек баскетболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
3. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
4. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
3. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.

Практическое занятие 8.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи и передача мяча после выполнения шага.
5. Передачи мяча во встречных колоннах.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 9.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах одной рукой.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 10.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 11.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 12.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения в спортивном зале.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по волейболу:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 13.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 14.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Техника передвижения по игровой площадке.
4. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 15.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передача мяча двумя руками сверху в стенку.
3. Передачи мяча в парах и тройках.
4. Передачи мяча над собой.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 16.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 17.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 18.
Тема: Верхняя прямая подача.

Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация верхней прямой подачи.
3. Подачи в стенку.
4. Подачи через сетку.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 19.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Атакующий удар с места.
3. Атакующий удар удара после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 20.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Атакующий удар с места.
3. Атакующий удар после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 21.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 22.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 23.
Тема: Требования по обеспечению безопасности в период проведения занятий. Правила поведения при проведении занятий.
Перечень заданий:

1. Знакомство с Инструкцией по охране труда при организации и проведении занятий по легкой атлетике:
   - закрепление конкретных действий обучающихся перед началом занятий, во время занятий, в непредвиденных ситуациях, по окончании занятий;
   - требований безопасности к спортивным залам, оборудованию и инвентарю;
   - требований к одежде, обуви, наличию посторонних предметов;
   - правил поведения на площадке.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 24.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег с пассивным и активным сопротивлением партнера.
4. Челночный бег.
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 25.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег с пассивным и активным сопротивлением партнера.
4. Техниканизкого старта.
5. Бег на 100 м.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 26.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Техникавысокого старта.
5. «Темповый» бег.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 27.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 5 по 200 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 28.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (2000 мм).

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 29.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (4000 мм).

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 30.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 31.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 32.
Тема: Метание снаряда.
Перечень заданий:
1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания теннисного мяча.
4. Подвижные игры.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 33.
Тема: Метание снаряда
Перечень заданий:
1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Ознакомление с техникой метания гранаты.
4. Подвижные игры.

СЕМЕСТР 5
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Бег на короткие дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.

2. Специальные беговые упражнения.
3. Челночный бег.
4. Ускорение из различных положений (сидя, в полуприседе, лежа).
5. Подвижные игры для развития скоростно-силовых качеств.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Ведение мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Ведение мяча на месте.
3. Ведение мяча на месте в различных стойках (низкой, средней, высокой).
4. Ведение мяча в движении.
5. Ведение мяча в движении правой и левой рукой.
6. Ведение мяча в движении в различных стойках (низкой, средней, высокой).
7. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Прием и передача мяча.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах, стоя на месте.
3. Подвижные игры с элементами передачи мяча.
4. Передачи мяча во встречных колоннах.
5. Передачи мяча во встречных колоннах после ведения.
6. Подвижные игры с элементами баскетбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Виды стоек волейболистов.
3. Типы передвижения по игровой площадке.
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Прием-передача мяча.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Передачи мяча в парах через сетку.
3. Передачи мяча во встречных колоннах.
4. Передачи мяча в движении.
5. Подвижные игры с элементами волейбола.

СЕМЕСТР 6
Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 1.
Тема: Стойки и перемещения.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Типы передвижения по игровой площадке.
3. Остановка «прыжком».
4. Техника передвижения по игровой площадке.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 2.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 1. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.

2. Броски по кольцу с различных дистанций.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Верхняя прямая подача.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Верхняя прямая подача.
3. Подачи в парах.
4. Подачи через сетку.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара.
3. Атакующий удар после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара.
3. Атакующий удар после разбега.
4. Атакующий удар после разбега с последующим броском мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 7.
Тема: Бег на длинные дистанции.
Перечень заданий:
1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег по пересеченной местности (2000 мм).
4. Подвижные игры.

Раздел 3. Легкая атлетика.
Практическое занятие 8.
Тема: Метание снаряда
Перечень заданий:
1. ОРУ.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника метания гранаты.
4. Подвижные игры.

СЕМЕСТР 7
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Бег на средние дистанции.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Выполнение многоскоков.
4. Бег 10 по 100 м.
5. «Темповый» бег.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Прыжки в длину.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Командные и индивидуальные действия в нападении.
3. Передачи мяча в тройках с пассивным сопротивлением «защитника».
4. Командные и индивидуальные действия в защите.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Техника выполнения бросков.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Броски по кольцу с различных точек.
3. Бросок по кольцу в движении.
4. Выполнение штрафных бросков.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 6.

Тема: Атакующий удар.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Имитация атакующего удара.
3. Атакующего удара после разбега.
4. Атакующего удара после разбега с выполнением броска теннисного мяча.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Командные действия.
Перечень заданий:

1. Разминка.
2. Функциональные действия игроков.
3. Командные действия во время приема мяча.
4. Командные действия во время выполнения атакующих действий.
5. Двусторонняя игра.

СЕМЕСТР 8
Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 1.
Тема: Организация и проведение соревнований по легкой атлетике.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейских бригад.

Раздел 1. Легкая атлетика.
Практическое занятие 2.
Тема: Судейство соревнований по легкой атлетике.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по легкой атлетике.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 3.
Тема: Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 4.
Тема: Организация и проведение соревнований по баскетболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 2. Баскетбол.
Практическое занятие 5.
Тема: Практическое судейство по баскетболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по баскетболу.
3. Судейство двусторонней игры.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 6.
Тема: Организация и проведение соревнований по волейболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Ознакомление с работой судейской бригады.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 7.
Тема: Практическое судейство по волейболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по волейболу.
3. Судейство двусторонней игры.

Раздел 3. Волейбол.
Практическое занятие 8.
Тема: Практическое судейство по волейболу.
Перечень заданий:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка:
   - проведение разминки.
2. Методика судейства соревнований по волейболу.
3. Судейство двусторонней игры.

3.5. Лабораторные работы
Учебным планом не предусмотрены.

4. Фонд оценочных средств

ФОС включает оценочные средства текущего, промежуточного и поститогового контроля (Приложение 1).

5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для освоения дисциплины

5.1. Основная литература

1.Спортивные игры: учебно-практическое пособие / составители Е. О. Ширшова, А. В. Волков. — Калининград: Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, 2010. — 63 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/23931.html (дата обращения: 14.03.2016)
2.Физическая культура студента: учебное пособие / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко, А. Ю. Близневский. - Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011. - 172 с. - ISBN 978-5-7638-2126-0. - Текст: электронный. - URL: http://znanium.com/go.php?id=443255 (дата обращения: 14.03.2016)

5.2. Дополнительная литература

1.Кравчук, В. И. Легкая атлетика: учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» (раздел «Легкая атлетика») / В. И. Кравчук. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2013. — 184 с. — ISBN 978-5-94839-402-5. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/56428.html (дата обращения: 14.03.2016)
2.Луценко, С. А. Организация и проведение соревнований по спортивным играм: учебно-методическое пособие / С. А. Луценко. — Санкт-Петербург: Институт специальной педагогики и психологии, 2010. — 52 с. — ISBN 978-5-8179-0122-1. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/29982.html (дата обращения: 14.03.2016)
3.Смолин, Ю. В. Методика подготовки и проведения физкультурно-спортивных мероприятий: учебно-методическое пособие Учебно-методическое пособие по дисциплине «Физическая культура» для студентов, обучающихся по специальности 053100 Менеджер социально-культурной сферы / Ю. В. Смолин. — Челябинск: Челябинский государственный институт культуры, 2006. — 38 с. — ISBN 2227-8397. — Текст: электронный // Электронно-библиотечная система IPR BOOKS: [сайт]. — URL: http://www.iprbookshop.ru/56445.html (дата обращения: 14.03.2016)

6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», профессиональных баз данных и информационных справочных систем, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине

6.1. Перечень ресурсов информационно-коммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины

http://www.schoolpress.ru - журнал "Физическая культура в школе"
http://fis1922.ru - журнал "Физическая культура и Спорт"

6.2. Перечень необходимых профессиональных баз данных и информационных справочных систем

1. Научная электронная библиотека eLIBRARU.RU Полнотекстовая, реферативная база данных. https://elibrary.ru/defaultx.asp
2. Межвузовская электронная библиотека. Режим доступа https://icdlib.nspu.ru/

7. Методические указания и учебно-методическое обеспечение для обучающихся по освоению дисциплины

Дисциплина реализуется в соответствии с указаниями «Методические рекомендации по организации образовательного процесса при освоении дисциплины», размещенными в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

Методические рекомендации для работы с инвалидами и лицами с ОВЗ размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

8. Материально-техническая база, программное обеспечение, необходимое для осуществления образовательного процесса по дисциплине

Учебный корпус 3, аудитории 201, 214. (практические занятия)

Полный перечень материально-технической базы и программного обеспечения размещены в ЭИОС института (eios.ggpi.org).

9. Рейтинг-план дисциплины успеваемости студентов

Дисциплина / семестры	**Объем аудиторной работы**			**Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы**	**Максимальное (норматив) количество баллов**	**Поощрение**	**Штрафы**	**Итоговая форма отчета (мин. балл)**
	лк	пр	КСР					
Спортивные секции / 1,2,3,4 семестры	-	66	-	1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях **Формы контрольных мероприятий** 1. тестирование 2.контрольная работа 3.*<u>Компенсационные мероприятия</u>* 1. доклад	66 2*33=66 5 5 5	+ 1 балл за дополнения; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к зачету – 50% «автомат» при зачете – 70%,
ИТОГО					142 (без компенсации)			

Дисциплина/ семестры	**Объем аудиторной работы**			**Виды текущей аттестационной аудиторной и внеаудиторной работы**	**Максимальное (норматив) количество баллов**	**Поощрение**	**Штрафы**	**Итоговая форма отчета (мин. балл)**
	лк	пр	КСР					

Спортивные секции / 5,6,7,8 семестры	-	16	-	1. Контроль посещаемости практических занятий 2. Работа на практических занятиях **Формы контрольных мероприятий** 1. тестирование 2.контрольная работа 3.*<u>Компенсационные мероприятия</u>* 1. доклад	16 3*8=24 5 5 5	+ 1 балл за дополнения; + 3 балла за подготовку дополнительного дидактического материала	- 3 балла за невыполнение в установленные сроки	Допуск к зачету – 50% «автомат» при зачете – 70%,
ИТОГО					50 (без компенсации)			

Лист регистрации изменений и дополнений к РПД
(фиксируются изменения и дополнения перед началом учебного года,
при необходимости внесения изменений на следующий год –
оформляется новый лист изменений)

№ п.п.	Содержание изменения	Дата, номер протокола заседания кафедры. Подпись заведующего кафедрой	Дата, номер протокола заседания совета факультета. Подпись декана факультета
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

Приложение 1

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ СПОРТИВНЫЕ СЕКЦИИ

1. Фонд оценочных средств для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и поститогового контроля по дисциплине

1.1. Настоящий Фонд оценочных средств (ФОС) по дисциплине «Спортивные секции» является неотъемлемым приложением к рабочей программе дисциплины «Спортивные секции» (РПД). На данный ФОС распространяются все реквизиты утверждения, представленные в РПД по данной дисциплине.

1.2. Оценивание всех видов контроля (текущего, промежуточного, поститогового) осуществляется по 4балльной шкале.

1.3. Результаты оценивания текущего контроля учитываются в рейтинге.

2. Перечень компетенций с указанием результатов сформированности компетенций в процессе освоения образовательной программы

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Уметь: применять знания, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеть: навыками, формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Код и формулировка компетенции	ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Уметь: применять знания, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Владеть: навыками, формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

3. Содержание оценочных средств текущего контроля и критерии их оценивания

3.1 Текущий контроль осуществляется преподавателем дисциплины при проведении занятий в следующих формах:тестирование, контрольная работа

3.2 Формы текущего контроля и критерии их оценивания

СЕМЕСТР 1
Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.
Типовой тест 1.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 15 минут.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
   а. Царица полей.
   б. Царица наук.
   в. Королева спорта.
   г. Королева без королевства.
2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?
   а. Гепарда.
   б. Кенгуру.
   в. Страуса.
   г. Гончей собаки.
3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:
   а. Бег.
   б. Прыжки.
   в. Поднятие тяжестей.
   г. Метание.
4. На атаку в баскетболе даётся:
   а. 22 секунды.
   б. 24 секунд.
   в. 30 секунды.
   г. 26 секунд.
5. Сколько секунд даётся баскетбольной команде для выхода с мячом из своей зоны на сторону соперника?
   а. 10 секунд.
   б. 8 секунд.
   в. 12 секунд.
   г. 15 секунд.
6. В баскетболе, при ничейном счете в основное время, судья назначает овертайм продолжительностью:
   а. 8 минут.
   б. 7 минут.
   в. 5 минут.
   г. 10 минут.
7. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при «переходе» перемещается в зону:
   а. 2.
   б. 3.
   в. 5.
   г. 6.
8. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе:
   а. Круг.

б. Треугольник.
в. Трапеция.
г. Ромб.

9. «Либеро» в волейболе - это:
а. Игрок защиты.
б. Игрок нападения.
в. Капитан команды.
г. Судья.

10. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:
а. 1956.
б. 1957.
в. 1958.
г. 1959.

СЕМЕСТР 2

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 2.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Номера игроков в баскетболе начинаются с … номера:
а. 1.
б. 3.
в. 7 .
г. 4.

2. Максимальное количество персональных замечаний у игрока в баскетболе:
а. 4.
б. 5.
в. 6.
г. 3.

3. На штрафной бросок даётся:
а. 6 секунд.
б. 5 секунд.
в. 4 секунды.
г. 8 секунд.

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта:
а. 1956.
б. 1957.
в. 1958.
г. 1959.

5. Ошибками в волейболе считаются:
а. «3 удара касания».
б. «4 удара касания», удар при поддержке «двойное касание».
в. Игрок один раз выпрыгивает на блоке и совершает два касания мяча.
г. Мяч соприкоснулся с любой частью тела.

6. Волейбольная площадка имеет размеры:

а. 18 м х 8 м.
б. 18 м х 9 м.
в. 19 м х 9 м.
г. 20 м х 10 м.

7. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?
а. Ходьба.
б. Вертикальные прыжки.
в. Метания.
г. Горизонтальные прыжки.

8. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?
а. Пастухи.
б. Плотники.
в. Кузнецы.
г. Мельники.

9. Протяженность марафонской дистанции:
а. 37 км 100 м.
б. 42 км 195 м.
в. 50 км 170 м.
г. 54 км 230 м.

10. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
а. Только один.
б. Не больше трех.
в. Не больше двух.
г. Не имеет значения.

СЕМЕСТР 3

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 3.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно».

1. Вес ядра для женщин:
а. 4 кг.
б. 4,5 кг.
в. 5 кг.
г. 7 кг.

2. Диаметр сектора для метания диска:
а. 100 см.
б. 150 см.
в. 200 см.
г. 250 см.

3. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?
а. Разбег, отталкивание, полет, приземление.
б. Толчок, подпрыгивание, полет, приземление.
в. Разбег, подпрыгивание, приземление.
г. Разбег, толчок, приземление.

4. Сколько времени дается игроку на подачу после свистка?
   а. 8 сек.
   б. 10 сек.
   в. 5 сек.
   г. 6 сек.
5. Команда в волейболе состоит из … игроков.
   а. 9.
   б. 5.
   в. 6.
   г. 8.
6. Волейбольная площадка условно делится на:
   а. 8 зон.
   б. 4 зоны.
   в. 6 зон.
   г. 5 зон.
7. «Либеро» может:
   а. Ставить блоки.
   б. Осуществлять переход.
   в. Проводить атаки.
   г. Принимать подачу.
8. Каждая четверть игры баскетбол длится по … минут "чистого" времени:
   а. 15.
   б. 12.
   в. 10.
   г. 20.
9. Штаб квартира ФИБА находится в городе:
   а. Женева.
   б. Лондон.
   в. Цюрих.
   г. Париж.
10. В баскетболе на игровой площадке находится по …. игроков от каждой команды.
   а. 6.
   б. 4.
   в. 5.
   г. 7.

СЕМЕСТР 4

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 4.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1.Точное попадание в корзину со штрафной линии оценивается в ….. очко:
   а. 1.
   б. 2.
   в. 1,5.

г. 3.

2. Сколько человек входят в состав баскетбольной команды:
   а. 11.
   б. 12.
   в. 10.
   г. 14.
3. Намеренный удар мяча кулаком или ногой в игре баскетбол:
   а. не нарушение правил.
   б. нарушение правил.
   в. серьезное нарушение правил.
   г. обычное нарушение правил.
4. В волейболе, каждой партии, тренер может попросить … по 30 сек.
   а. Один тайм-аут.
   б. Два тайм-аута.
   в. Три тайм-аута.
   г. Четыре тайм-аута.
5. В пятой партии счет идет до … с разницей в два очка:
   а. 20 очков.
   б. 16 очков.
   в. 15 очков.
   г. 25 очков.
6. В волейболе в партии счет может быть:
   а. 24:25.
   б. 24:23.
   в. 28:29.
   г. 30:32.
7. Какова длина спринтерской дистанции?
   а. 100 м.
   б. 800 м.
   в. 1500 м.
   г. 1000 м.
8. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?
   а. «Перекат».
   б. «Ножницы».
   в. «Перекид».
   г. «Пила».
9. Спринт – это:
   а. Судья на старте.
   б. Бег на длинные дистанции.
   в. Бег на короткие дистанции.
   г. Метание мяча.
10. Что такое Фальстарт?
   а. Толчок соперника в спину.
   б. Преждевременный старт.
   в. Резкий старт.
   г. Задержка старта.

СЕМЕСТР 5

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 5.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
   а. Ни одного.
   б. Два.
   в. Один.
   г. За это не дисквалифицируют.
2. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
   а. Бег.
   б. Прыжки в длину.
   в. Прыжки в высоту.
   г. Метание молота.
3. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?
   а. Доместик.
   б. Спринтер.
   в. Фаворит.
   г. Пейсмейкер.
4. В каком году прошел конгресс ФИБА, на котором и были приняты самые первые международные правила баскетбола?
   а. 1933 году.
   б. 1932 году.
   в. 1930 году.
   г. 1931 году.
5. В баскетболе дают 3и очка за точный бросок с расстояния ….. метров …. см и более.
   а. 6 метров 25 см.
   б. 5 метров 90 см.
   в. 6 метров 15 см.
   г. 6 метров 05 см.
6. Для официальных соревнований ФИБА размеры игровой площадки:
   а. 27 м. х 12 м.
   б. 28 м. х 15 м.
   в. 24 м. х 11 м.
   г. 30 м. х 16 м.
7. Основным способом приёмом и передачи мяча в волейболе является:
   а. Нижняя передача мяча двумя руками.
   б. Нижняя передача одной рукой.
   в. Верхняя передача двумя руками.
   г. Верхняя передача одной рукой.
8. На крупных соревнованиях по волейболу игра проводится из:
   а. Двух партий.
   б. Трех партий.
   в. Пяти партий.
   г. Семи партий.
9. Какая страна считается родиной волейбола:
   а. Англия.

б. Франция.
в. США.
г. Россия.

10. В каком году, и кто придумал волейбол:
а. 1891 – Джеймс Нейсмит.
б. 1895 – Уильям Морган.
в. 1896 – Пьер де Кубертен.
г. 1897 – Ян Амон Коменский.

СЕМЕСТР 6

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 6.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Размер метательного копья:
а. 150 см (женское) и 175 см (мужское).
б. 180 см (женское) и 220 см (мужское).
в. 200 см (женское) и 240 см (мужское).
г. 230 см (женское) и 260 см (мужское).

2. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?
а. Отступить на один шаг назад.
б. Поднять руку верх.
в. Принести извинения.
г. Пропустить старт.

3. Стипль-чез – это:
а. Бег по пересеченной местности.
б. Забег на стадионе в течение 1 часа.
в. Бег на 3 тыс. с препятствиями.
г. Забег на дистанции 42 км.

4. Игроку в баскетболе разрешается делать только … с мячом, после чего он должен либо произвести бросок, либо отдать пас.
а. 2 шага.
б. 1 шаг.
в. 3 шага.
г. 4 шага.

5. Каждая баскетбольная команда имеет право в каждой четверти на:
а. на 1 тайм-аут.
б. на 4 тайм-аута.
в. на 3 тайм-аута.
г. на 2 тайм-аута.

6. С какого года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди мужчин?
а. С 1950.
б. С 1955.
в. С 1951.
г. С 1952.

7. С какого года стал проводиться чемпионат мира по баскетболу среди женщин?
   а. С 1957.
   б. С 1953.
   в. С 1958.
   г. С 1960.
8. В каком году была создана международная федерация волейбола:
   а. 1941.
   б. 1947.
   в. 1952.
   г. 1956.
9. Высота сетки для мужчин:
   а. 2.24 м.
   б. 2.43 м.
   в. 2.45 м.
   г. 2.66 м.
10. Высота сетки у женщин:
   а. 2.34 м.
   б. 2.14 м.
   в. 2.24 м.
   г. 2.38 м.

СЕМЕСТР 7
Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.
Типовой тест 7.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 15 минут.
Критерии оценивания:
Теоретические знания оцениваются:
- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Окружность мяча (см):
   а. 600 – 650.
   б. 700 – 730.
   в. 750 – 780.
   г. 800 – 900.
2. Вес мяча (г):
   а. 600 – 620.
   б. 650 – 700.
   в. 600 – 650.
   г. 800 – 900.
3. В каком году появился баскетбол как игра:
   а. 1819.
   б. 1899.
   в. 1891.
   г. 1894.
4. Кто придумал баскетбол как игру:
   а. Д. Формен.
   б. Д. Фрейзер.
   в. Д. Нейсмит.

г. У. Смит.

5. Переход игроков осуществляется:
   а. Куда покажет тренер.
   б. Против часовой стрелки.
   в. По часовой стрелке.
   г. Куда покажет судья.

6. Впервые волейбол дебютировал, как олимпийский вид спорта на олимпиаде в:
   а. Мехико.
   б. Токио.
   в. Мюнхен.
   г. Берлин.

7. Нарушение правил в волейболе:
   а. Фол.
   б. Касание рукой соперника.
   в. Касание рукой пола.
   г. Касание рукой напарника.

8. Ритм бега между барьерами:
   а. Три шага равномерные, 4-ый быстрее.
   б. 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости.
   в. Все шаги на одной скорости.
   г. Перед прыжком два шага с ускорением.

9. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м.?
   а. Двумя руками.
   б. Левой рукой.
   в. Правой рукой.
   г. Любой рукой.

10. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?
   а. Палку.
   б. Флажок.
   в. Оливковую ветвь.
   г. Груз.

СЕМЕСТР 8

Форма контроля 1 - Типовые тестовые задания.

Типовой тест 8.

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

Время выполнения заданий: 15 минут.

Критерии оценивания:

Теоретические знания оцениваются:

- верные ответы на 100% - 90% вопросов – «отлично»;
- верные ответы на 89% - 70% вопросов – «хорошо»;
- верные ответы на 69% - 50% вопросов – «удовлетворительно»;
- верные ответы меньше чем на 50% вопросов – «неудовлетворительно»

1. Какого вида многоборья не существует?
   а. 5-борья.
   б. 6-борья.
   в. 7-борья.
   г. 10-борья.

2. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?
   а. Поднятием правой руки.
   б. Белым флажком.

в. Зеленым флажком.
г. Тройным свистком.

3. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?
а. Передающий участник.
б. Принимающий участник.
в. Тот спортсмен, к которому она ближе лежит.
г. Ее поднимать запрещено.

4. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?
а. Е. Исинбаева.
б. Н. Озолин.
в. С. Бубка.
г. Р. Гатауллин.

5. Какое расстояние от центра корзины до трехочковой линии (м)?
а. 6.
б. 6,15.
в. 6,25.
г. 6,3.

6. Игрок нападающей команды не должен находиться в зоне под корзиной более (с):
а. 5.
б. 4.
в. 3.
г. 2.

7. Как называется игра для детей по упрощенным правилам на площадке уменьшенных размеров:
а. стритбол.
б. мини- бол.
в. мини-баскетбол.
г. Мини-стрибол.

8. Если два соперника в волейболе нарушают правило одновременно, то:
а. Оба удаляются с площадки.
б. Подача считается выполненной.
в. Подача переигрывается.
г. Считается у команды два касания.

9. В волейболе игроки задней линии атакуют … с зоны:
а. Один, три, шесть.
б. Два, три, четыре.
в. Два, три, пять.
г. От трехметровой отметки.

10. Антенна считается частью волейбольной сетки и …:
а. Ограничивают по бокам плоскость перехода.
б. Ограничивают высоту атаки.
в. Используются для красоты.
г. Используются для установки видеокамер.

СЕМЕСТР 1.
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 1.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 30 минут.
Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.

Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники низкого старта.
2. Выполнение техники стоек в волейболе.
3. Выполнение техники приставных шагов в баскетболе.

СЕМЕСТР 2
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 2.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники высокого старта.
2. Выполнение техники приема-передачи сверху двумя руками.
3. Выполнение техники ведения мяча.

СЕМЕСТР 3
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 3.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники специальных беговых упражнений.
2. Выполнение техники приема-передачи снизу двумя руками.
3. Выполнение техники бросков в кольцо.

СЕМЕСТР 4
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 4.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники прыжка в длину с места.
2. Выполнение техники верхней прямой подачи.
3. Выполнение техники бега на короткие дистанции.

СЕМЕСТР 5
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 5.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники метания теннисного мяча.
2. Выполнение техники приема-передачи за голову.
3. Выполнение техники передачи с места.

СЕМЕСТР 6
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 6.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники метания гранаты.
2. Выполнение техники атакующего удара.
3. Выполнение техники передачи в шаге.

СЕМЕСТР 7
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 7.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Выполнение техники прыжка в длину с разбега.
2. Выполнение техники обводящего удара.
3. Выполнение техники броска после ведения.

СЕМЕСТР 8
Форма контроля 2 –Типовая контрольная работа.
Типовая контрольная работа 8.
Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.
Время выполнения заданий: 20 минут.

Критерии оценивания:
Для получения оценки «удовлетворительно» предлагается выполнить одно задание.
Для получения оценки «хорошо» предлагается выполнить два задания.
Для получения оценки «отлично» предлагается выполнить все задания.

1. Составить положение соревнований по легкой атлетике (бег 1000 м.).
2. Показать жесты судей в волейболе.
3. Показать жесты судей в баскетболе.

3.3 Методические указания по проведению процедуры текущего контроля

1. Текущий контроль проводится на протяжение всего семестра.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов текущего контроля проводятся преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия.
4. Результаты текущего контроля учитываются в рейтинге по дисциплине.
5. Все материалы, полученные от обучающихся в ходе текущего контроля (контрольная работа, диктант, тест, организация дискуссии, круглого стола, доклад, реферат, отчет по лабораторной работе, отчет по педагогической практике и т.п.), должны храниться в течение текущего семестра на кафедрах.
6. Считать, что положительные результаты текущего контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

4. Содержание оценочных средств промежуточной аттестации и критерии их оценивания

4.1 Промежуточная аттестация проводится в виде: зачета

4.2. Содержание оценочного средства

Проверяемые компетенции: ОК-8, ПК-6.

1 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Значение физической культуры для улучшения здоровья. Составить План мероприятий на одну четверть для образовательной организации по физической культуре и спорта.
2. Определение понятия "Физическая культура". Перечислить объекты спорта, на которых осуществляются занятия физкультурой и спортом.
3. Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Составить комплекс упражнений лечебной физической культуры для студентов с проблемой избыточного веса.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями. Разработать рекомендации восстановления после переутомления.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Разработать инструкцию по охране труда во время проведения занятий в спортивном зале.
6. Физические упражнения, применяемые на занятиях по легкой атлетике. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки.
7. Физические упражнения, применяемые на занятиях по баскетболу. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов.
8. Физические упражнения, применяемые на занятиях по волейболу. Разработать комплекс упражнений для развития прыгучести у волейболистов.
9. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой. Составить рекомендации по самоконтролю во время занятий физической культурой.

10. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. Разработать рекламный плакат или афишу мероприятия.
11. Упражнения, способствующие развитию гибкости. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости занимающихся легкой атлетикой.
12. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики для обучающихся среднего школьного звена.
13. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы). Разработать алгоритм оказания первой помощи при травмах.
14. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре. Составить рекомендации по профилактике детского травматизма на внеурочных спортивных мероприятиях.
15. Техника бега на короткие дистанции. Составить комплекс упражнений для изучения техники бега на короткие дистанции.
16. Виды спортивных игр. Составить краткую характеристику игры в баскетбол или в волейбол.
17. Баскетбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники броска после ведения.
18. Волейбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники нападающего удара.
19. Практическое судейство по легкой атлетике. Составить Положение по проведению соревнований по одному из видов легкой атлетики.
20. Практическое судейство по баскетболу. Составить Положение по проведению соревнований.
21. Практическое судейство по волейболу. Составить Положение по проведению соревнований.

2 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Социальные функции физической культуры. Составить рекомендации для социализации занимающихся спортивными играми.
2. Современное состояние физической культуры и спорта. Перечислить виды спорта развивающиеся в регионе.
3. Современное состояние легкоатлетического спорта. Перечислить виды легкой атлетики в регионе.
4. Современное состояние спортивной игры «Баскетбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в баскетбол.
5. Современное состояние спортивной игры «Волейбол». Составить рекомендации тренеру-педагогу для привлечения игроков в волейбол.
6. Физическая культура и спорт как действенные средства сохранения и укрепленияздоровья людей. Составить комплекс упражнений для укрепления мышц спины.
7. Физическая культура и ее роль в решении социальных проблем. Разработать план мероприятий привлечения населения к физической активности.
8. Роль физической культуры и спорта в подготовке студентов к профессиональнойдеятельности. Составить комплекс упражнений для поддержания физической подготовки в профессиональной деятельности.
9. Основные положения организации физического воспитания в вузе. Составить рекомендации по физическому воспитанию обучающийся студентов в вузе.
10. Взаимосвязь физкультурно-спортивной деятельности и общекультурного развитиястудентов. Составить план мероприятий по физкультурно-спортивной деятельности в вузе.
11. Взаимосвязь легкой атлетики и общекультурного развития студентов.Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь легкой атлетики и культуры развития.

12. Взаимосвязь баскетбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь баскетбола и культуры развития.
13. Взаимосвязь волейбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь волейбола и культуры развития.
14. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности,систематичности и динамичности). Составить план внеурочного спортивного мероприятия, включающего в себя принципы физического воспитания.
15. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные инеурочные). Составить конспект урочного или неурочного занятия по легкой атлетике.
16. Особенности занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях(основное, специальное, спортивное). Составить комплекс упражнений для проведения занятия в спортивном учебном отделении.
17. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Составить комплекс прикладных упражнений.
18. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. Разработать план занятия с применением методики профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Значение физической культуры для будущего педагога. Разработать комплекс упражнений для педагогического состава школы с учетом профессиональной деятельности.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Разработать рекомендации по физическому самосовершенствованию.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Разработать рекомендации для педагога-тренера по работе с детьми с девиантным поведением.

3 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Организм человека как единая биологическая система. Составить схему биологической системы.
2. Анатомические, морфологические, физиологические и биохимические функции организма человека. Составить буклет функций организма человека.
3. Воздействие природных и социально-экологических факторов на организм и жизнедеятельность человека. Разработать рекомендации по использованию природных благ.
4. Обмен веществ и энергии, физиологические механизмы и закономерности совершенствования отдельных систем организма (сердечнососудистой, дыхательной, опорно-двигательной, регуляторной) при систематических занятиях физическими упражнениями.Перечислить основные закономерности совершенствования систем организма.
5. Методы оценки и коррекции осанки и телосложения. Продемонстрировать методы коррекции осанки.
6. Спорт в системе физического воспитания студентов. Составить план спортивно-оздоровительных мероприятий в учебном заведении.
7. Содержание и основные понятия теории спорта. Перечислить основные понятия теории спорта.
8. Классификации видов спорта. Перечислить нетрадиционные виды спорта.

9. Соревнования, как основа специфики спорта. Смысл и тенденции роста спортивных достижений. Разработать Положения по проведению соревнований по любому виду спорта.
10. Понятие о педагогике спорта, ее задачах и целях. Составить рекомендации по руководству команды во время спортивного мероприятия.
11. Социальные функции спорта. Разработать технологическую карту тренировочного занятия по любому виду спорта.
12. Коммуникация занимающихся баскетболом. Разработать рекомендации по сплочению спортивной команды.
13. Коммуникация занимающихся волейболом. Разработать рекомендации по сплочению спортивной команды.
14. Понятие о соревновательной деятельности. Составить план проведения соревнования по любому виду спорта.
15. Современное состояние развития спорта в России. Охарактеризовать современноетенденции развития спорта в России.
16. Современное состояние развития легкой атлетики в регионе. Охарактеризовать современныетенденции развитиялегкой атлетики в регионе.
17. Современное состояние развития баскетбола в регионе. Охарактеризовать современныетенденции развития баскетбола в регионе.
18. Современное состояние развития волейбола в регионе. Охарактеризовать современныетенденции развития волейбола в регионе.
19. Влияние занятий спортом на развитие личностных качеств. Составить рекомендации по развитию личностных качеств обучающихся.
20. Занятия спортом как средство развития профессионально важных жизненных качеств (на примере конкретной профессиональной деятельности). Составить рекомендации по развитию физических качеств.
21. Правовая база в отношении спорта и физической культуры в России. Перечислить основные документы правовой базы при занятиях физкультурой и спортом.

4 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. История развития олимпийского движения (Древняя Греция). Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
2. Физическая культура Древнего Рима. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
3. Физическая культура в средние века. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
4. Создание и развитие системы физической культуры в странах Востока. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
5. Физическая культура и спорт в России с VI по XVIII вв. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
6. Физическая культура и спорт Российской Империи. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
7. Физическая культура и спорт в СССР. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
8. Физическая культура в современной России. Охарактеризовать представленный этап развития физической культуры и спорта.
9. Современное Международное олимпийское движение. Охарактеризовать современное Международное олимпийское движение.
10. Физическая культура и спорт в регионе. Охарактеризовать физическую культуру и спорт в регионе.

11. Олимпийские Игры современности. Охарактеризовать современные Олимпийские Игры.
12. Современные соревнования по легкой атлетике. Охарактеризовать современные соревнования по легкой атлетике.
13. Соревновательные виды легкой атлетики. Перечислить виды современной легкой атлетики.
14. Современные соревнования по баскетболу.Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
15. Современные соревнования по волейболу.Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
16. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности. Охарактеризовать Международный Олимпийский Комитет.
17. Символы и атрибутика Олимпийских игр. Перечислить символику и атрибутикусовременных Олимпийских игр.
18. Развитие Олимпийского движения в России. Перечислить основные этапы развития Олимпийского движения в России.
19. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры. Охарактеризовать Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
20. Спортивные традиции и достижения по физической подготовке в регионе. Перечислите достижения по физической культуре в регионе.
21. Учебные и спортивные традиции и достижения по физической подготовке в ФГБОУ ВО «ГГПИ» в г. Глазов.Перечислить достижения спортсменов ФГБОУ ВО «ГГПИ» за последние 5 лет.

5 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Здоровый образ жизни и факторы его определяющие. Перечислить основные факторы здорового образа жизни.
2. Особенности составляющих здорового образа жизни (режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек). Разработать правила двигательной активности.
3. Требования санитарии и гигиены для обеспечения здорового образа жизни. Составить комплекс мероприятий по санитарно-гигиеническим требованиям проведения занятий.
4. Основные требования к организации здорового образа жизни студента. Перечислить основные требования к организации здорового образа жизни студента.
5. Алкоголизм и его влияние на развитие здоровой личности. Перечислить пользу и вред употребления алкоголя для спортсменов.
6. Методы профилактики алкоголизма среди молодежи посредством физической активности. Разработать памятку по профилактике алкоголизма среди студентов.
7. Наркотики и их влияние на развитие полноценной личности. Профилактика наркомании среди молодежи. Разработать памятку по профилактике наркомании среди студентов.
8. Методы профилактики курения в молодежной среде. Разработать памятку по профилактике курения среди студентов.
9. Рациональное питание применительно к учебной и профессиональной деятельности студентов. Разработать оптимальный график приема пищи для студентов.

10. Распорядок дня, режим труда и отдыха, гигиена сна студентов. Разработайте рекомендации по составлению распорядка дня.
11. Традиционные и нетрадиционные методы оздоровления. Перечислить основные виды нетрадиционных методов оздоровления.
12. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.Перечислить средства физической культуры в регулировании работоспособности.
13. Средства физической культуры в совершенствовании организма человека, обеспечивающие его устойчивость к физической и умственной деятельности. Составить комплекс упражнений для проведения «физкультминутки».
14. Профилактика травматизма при занятиях физическими упражнениями. Перечислить часто встречающиеся случаи травматизма и их профилактика.
15. Утомление при физической и умственной работе (компенсированное, некомпенсированное, острое, хроническое). Составить рекомендации по снижению утомления при физической и умственной работе.
16. Особенности утомления при учебной деятельности студентов в разные периоды обучения. Составить комплекс упражнений для профилактики утомления.
17. Техника выполнения бега на короткие дистанции. Продемонстрировать технику низкого старта.
18. Техника выполнения прыжка в длину с разбега. Продемонстрировать технику прыжка в длину с разбега.
19. Техника выполнения штрафных бросков в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения штрафных бросков в баскетболе.
20. Техника выполнения верхней прямой подачи в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения верхней прямой подачи в волейболе.
21. Техника выполнения атакующего удара в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения атакующего удара в волейболе.

6 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Зависимость работоспособности от состояния здоровья студентов. Перечислить группы занимающихся по состоянию здоровья в учебных заведениях.
2. Профилактика заболеваний, приобретаемых студентами в период обучения в вузе. Составить памятку по профилактике заболеваний у студентов.
3. Значение средств физической культуры в повышении работоспособности студента и профилактике утомления. Составить план по профилактике утомления на занятиях физической культурой.
4. Методы регулирования психоэмоционального состояния с применением средств физической культуры.Составить план по оценке психоэмоционального состояния на занятиях физической культурой.
5. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда. Составить комплекс упражнений по производственной гимнастике.
6. Средства и методы восстановления физической работоспособности. Перечислить основные методы и средства восстановления физической работоспособности.
7. Биологические ритмы и работоспособность. Перечислить факторы, влияющие на работоспособность студентов.
8. Физическая культура, как средство борьбы с переутомлением и ухудшением работоспособности. Составить методические рекомендации по борьбе с переутомлением и ухудшением работоспособности.
9. Понятие адаптации в спорте и физической культуре. Составить конспект адаптированного занятия по физической культуре.

10. Средства и методы мышечной релаксации в спорте. Составить комплекс упражнений по релаксации в спорте.
11. Средства и методы мышечной релаксации в легкой атлетике. Составить комплекс упражнений по релаксации в легкой атлетике.
12. Средства и методы мышечной релаксации в баскетболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в баскетболе.
13. Средства и методы мышечной релаксации в волейболе. Составить комплекс упражнений по релаксации в волейболе.
14. Средства и методы мышечной релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры. Составить комплекс упражнений по релаксации при самостоятельных занятиях физической культуры.
15. Характеристика физических средств восстановления. Их применение в физической культуре и спорте. Перечислить физические средства восстановления работоспособности.
16. Физиотерапевтические средства восстановления работоспособности в практике физической культуры и спорта.Перечислить медико-биологические средства восстановления работоспособности.
17. Техника выполнения бега на длинные дистанции. Продемонстрировать технику выполнения высокого старта.
18. Техника выполнения приема и передачи мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения приема и передачи мяча в баскетболе.
19. Техника выполнения ведение мяча в баскетболе. Продемонстрировать технику выполнения ведение мяча в баскетболе.
20. Техника выполнения приема-передачи мяча сверху в волейболе. Продемонстрировать технику выполнения приема-передачи мяча сверху.
21. Технику выполнения приема-передачи мяча снизу в волейболе. Продемонстрировать технику приема-передачи мяча снизу в волейболе.

7 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Значение физической культуры для улучшения здоровья. Составить План мероприятий на одну четверть для образовательной организации по физической культуре и спорта.
2. Определение понятия "Физическая культура". Перечислить объекты спорта, на которых осуществляются занятия физкультурой и спортом.
3. Средства лечебной физкультуры для студентов, занимающихся в специальных медицинских группах. Составить комплекс упражнений лечебной физической культуры для студентов с проблемой избыточного веса.
4. Виды утомления и его признаки при занятиях физическими упражнениями. Разработать рекомендации восстановления после переутомления.
5. Техника безопасности на занятиях по физической культуре. Разработать инструкцию по охране труда во время проведения занятий в спортивном зале.
6. Физические упражнения, применяемые на занятиях по легкой атлетике. Разработать комплекс упражнений для круговой тренировки.
7. Физические упражнения, применяемые на занятиях по баскетболу. Разработать комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств у баскетболистов.
8. Физические упражнения, применяемые на занятиях по волейболу. Разработать комплекс упражнений для развития прыгучести у волейболистов.
9. Самоконтроль физического состояния во время занятий физической культурой. Составить рекомендации по самоконтролю во время занятий физической культурой.

10. Роль физической культуры в формировании здорового образа жизни студента. Разработать рекламный плакат или афишу мероприятия.
11. Взаимосвязь легкой атлетики и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь легкой атлетики и культуры развития.
12. Взаимосвязь баскетбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь баскетбола и культуры развития.
13. Взаимосвязь волейбола и общекультурного развития студентов. Составить конспект мероприятия внеурочного мероприятия, направленного на взаимосвязь волейбола и культуры развития.
14. Методические принципы физического воспитания (принципы наглядности, активности, систематичности и динамичности). Составить план внеурочного спортивного мероприятия, включающего в себя принципы физического воспитания.
15. Классификация и характеристика форм занятий в физическом воспитании (урочные и неурочные). Составить конспект урочного или неурочного занятия по легкой атлетике.
16. Особенности занятий по физическому воспитанию в учебных отделениях (основное, специальное, спортивное). Составить комплекс упражнений для проведения занятия в спортивном учебном отделении.
17. Назначение и задачи профессионально-прикладной физической подготовки. Составить комплекс прикладных упражнений.
18. Построение и основы методики профессионально-прикладной физической подготовки. Разработать план занятия с применением методики профессионально-прикладной физической подготовки.
19. Значение физической культуры для будущего педагога. Разработать комплекс упражнений для педагогического состава школы с учетом профессиональной деятельности.
20. Взаимосвязь и взаимозависимость духовного и физического самосовершенствования. Разработать рекомендации по физическому самосовершенствованию.
21. Профилактика девиантного поведения подростков и молодежи средствами физической культуры и спорта. Разработать рекомендации для педагога-тренера по работе с детьми с девиантным поведением.

8 СЕМЕСТР

Примерные вопросыи заданияк зачету:

1. Упражнения, способствующие развитию гибкости. Разработать комплекс упражнений для развития гибкости занимающихся легкой атлетикой.
2. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Разработать комплекс упражнений утренней гимнастики для обучающихся среднего школьного звена.
3. Первая медицинская помощь при травмах (вывихи, растяжения, ушибы). Разработать алгоритм оказания первой помощи при травмах.
4. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре. Составить рекомендации по профилактике детского травматизма на внеурочных спортивных мероприятиях.
5. Техника бега на короткие дистанции. Составить комплекс упражнений для изучения техники бега на короткие дистанции.
6. Виды спортивных игр. Составить краткую характеристику игры в баскетбол или в волейбол.

7. Баскетбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники броска после ведения.
8. Волейбол. Техника игры в нападении. Демонстрация техники нападающего удара.
9. Практическое судейство по легкой атлетике. Составить Положение по проведению соревнований по одному из видов легкой атлетики.
10. Практическое судейство по баскетболу. Составить Положение по проведению соревнований.
11. Практическое судейство по волейболу. Составить Положение по проведению соревнований.
12. Физическая культура и спорт в регионе. Охарактеризовать физическую культуру и спорт в регионе.
13. Олимпийские Игры современности. Охарактеризовать современные Олимпийские Игры.
14. Современные соревнования по легкой атлетике. Охарактеризовать современные соревнования по легкой атлетике.
15. Соревновательные виды легкой атлетики. Перечислить виды современной легкой атлетики.
16. Современные соревнования по баскетболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
17. Современные соревнования по волейболу. Перечислить изменения в правилах соревнований за последние 5 лет.
18. Международный Олимпийский Комитет (МОК). История его создания, цели, задачи, содержание деятельности. Охарактеризовать Международный Олимпийский Комитет.
19. Развитие Олимпийского движения в России. Перечислить основные этапы развития Олимпийского движения в России.
20. Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры. Охарактеризовать Международное спортивное движение студентов в области массовой и оздоровительной физической культуры.
21. Спортивные традиции и достижения по физической подготовке в регионе. Перечислите достижения по физической культуре в регионе.

4.3. Критерии оценивания

Зачет выставляется по результатам рейтинга. Если обучающийся набрал недостаточное количество баллов, то обучающийся сдает зачет.

Шкала оценивания для зачета

Уровни освоения компетенции (-ий)	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% освоения (рейтинговая оценка)**
Сформирована	Студент показал достаточно прочные знания основных положений учебной дисциплины, умение самостоятельно решать конкретные практические задачи, предусмотренные рабочей программой, ориентироваться в рекомендованной справочной литературе, умеет правильно оценить полученные результаты.	Зачтено	50-100
Не	При ответе выявились существенные пробелы в	Не зачтено	менее 50

сформирована	знаниях основных положений учебной дисциплины, неумение с помощью преподавателя получить правильное решение конкретной практической задачи из числа предусмотренных рабочей программой учебной дисциплины.		

4.4. Методические указания по проведению процедуры промежуточной аттестации

1. Сроки проведения процедуры оценивания: зачет – на последнем занятии по дисциплине. Если обучающийся по результатам рейтинговой системы не набирает нужное количество баллов, то сдает зачет по вопросам.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов промежуточной аттестации проводится преподавателем, ведущим дисциплину.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется: по окончании ответа студента и фиксируется в зачетной книжке и экзаменационной ведомости.
4. При наличии письменных ответов обучающихся, полученных в ходе экзаменационной сессии, материалы хранятся в течение месяца после завершения сессии на кафедрах.
5. Порядок выполнения и защиты курсовой работы регламентирован «Положением о курсовой работе ФГБОУ ВО «Глазовский государственный педагогический институт имени В.Г. Короленко».
6. Считать, что положительные результаты промежуточного контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанных компетенций (этапов формирования компетенций).

5. Содержание оценочных средств для проверки сформированности компетенций (поститоговый контроль) и критерии их оценивания

Задания для проверки компетенции: ОК-8.

Код и формулировка компетенции	ОК-8: готовностью поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Уметь: применять знания, формирующие готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность. Владеть: навыками, формирующими готовность поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Чем можно поддерживать уровень физической подготовки?

а) Физические упражнения.
б) Посещение спортивных мероприятий.
в) Чтение журналов по физической культуре.
г) Просмотр спортивных передач.

2. В спорте при проведении комплексного контроля (в подготовке спортсмена) регистрируются показатели:
а) тренировочных и соревновательных воздействий.
б) функционального состояния и подготовленности спортсмена, зарегистрированные в стандартных условиях.
в) состояния внешней среды.
г) тренировочных и соревновательных воздействий, функционального состояния и подготовленности спортсмена и состояния внешней среды.

3. Годичный цикл спортивной тренировки делится на следующие периоды:
а) втягивающий, базовый, восстановительный.
б) подготовительный, соревновательный, переходный.
в) тренировочный и соревновательный.
г) осенний, зимний, весенний, летний.

4. Структура урока физической культуры состоит из частей:
а) подготовительной, основной и заключительной.
б) развивающей, обучающей и восстанавливающей.
в) первой, второй и третьей.
г) подготовительной, обучающей, заключение.

5.Физическая культура это:
а) часть общей культуры, призванная развивать и совершенствовать физическое состояние человека.
б) часть общей культуры, совокупность материальных и духовных ценностей в сфере двигательной деятельности человека.
в) наука о природе двигательной деятельности человека.
г) нет правильного ответа.

6. Задания на соответствие:

1. Физическое совершенство	а) целенаправленное воздействие на развитие физических качеств человека посредством нормированных функциональных нагрузок.
2. Физическое развитие	б) исторически обусловленный идеал физического развития и физической подготовленности человека, оптимально соответствующий требованиям жизни.
3. Физическая подготовка	в) процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей.
4. Физическое образование	г) процесс формирования у человека двигательных умений и навыков, а также передачи специальных физкультурных знаний.

7. Задания на соответствие:

Признак	Классификация
1. по признаку спортивной специализации	а) упражнения для мышц ног, рук, туловища.
2. по анатомическому признаку	б) силовые упражнения, скоростносиловые упражнения, скоростные упражнения.

3. по биомеханическому признаку	в) общеподготовительные упражнения, специально-подготовительные, соревновательные упражнения.
4. по преимущественному проявлению отдельных физических качеств	г) циклические, ациклические, смешанные упражнения.

8. Практическое задание.
Составить комплекс упражнений для развития общей выносливости в целях поддержания физической подготовки.

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Номер правильного ответа	а	г	в	а	б	1-б 2-в 3-а 4-г	1-в 2-а 3-г 4-б

Ключ к практическому заданию:

1. Непрерывный бег в течение 5–7 минут.
2. Переменный бег с ходьбой, длительность бега 6–8 минут, бег – 3–4 минуты, ходьба – 1 минута.
3. Прыжки на скакалке классическим способом (на двух ногах) по 4–6 серии по 2 минуты. Время отдыха 30–50 секунд.
4. Прыжки через скамейки на двух ногах, руки на поясе, 3–5 серии по 8–10 повторений.
5. Повторные ускорения с уменьшением интервалов отдыха. Ускорение – 20 м., 4–6 серии, интервал отдыха – 10–40 секунд.
6. Перемещение в полном приседе, 3–5 серии по 10 метров, время отдыха 20–40 секунд.
7. Выпрыгивание вверх из полного приседа. 2–4 серии по 10 раз, время отдыха 30–50 секунд.

Критерии оценивания:
Весь поститорговый контроль по компетенции оценивается в 10 баллов:

- ответ на каждый тестовый вопрос оценивается в 0-1 балл;
- задание на соответствие оценивается в 0-1 балл;
- практическое задание оценивается в 0-3 балла:
  - 3 балла - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 2 балла - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 1 балл - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Задания для проверки компетенции: ПК-6.

Код и	ПК-6: готовностью к взаимодействию с участниками

формулировка компетенции	образовательного процесса
Результат освоения компетенции	владеет знаниями, умениями и навыками, соответствующими содержанию дисциплины «Спортивные секции», формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.
Результаты обучения в соответствии с ФГОС ВО	Знать: теоретические основы, формирующие готовностью к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Уметь: применять знания, формирующие готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса. Владеть: навыками, формирующими готовность к взаимодействию с участниками образовательного процесса.

Время выполнения заданий: 15 минут.

1. Упражнения с направленностью на воспитание и совершенствование координационных способностей рекомендуется выполнять:

а) В подготовительной части урока (тренировочного занятия).
б) Во второй половине основной части урока.
в) В заключительной части урока.
г) В первой половине основной части урока.

2. Как необходимо планировать двигательную нагрузку обучающимся старшего возраста, чтобы получить тренировочный эффект:

а) Не реже 2-3 раз в неделю (от 30 минут до 1 часа).
б) Не реже 3-4 раз в неделю (от 40 минут до 1,5 часа).
в) 1-2 раза в неделю (от 1 до 2 часов).
г) 1-2 раза в неделю (от 3 до 4 часов).

3. Какой вид спорта наиболее способствую командному сплочению спортсменов:

а) Легкая атлетика.
б) Плавание.
в) Баскетбол.
г) Лыжный спорт.

4. Одной из задач контактной спортивной игры является:

а) Одержать победу.
б) Способствовать формированию доброжелательного отношения к сопернику.
в) Не причинить травму команде.
г) Не всегда соглашаться требованиями арбитров.

5. Какой вид спорта не является командным:

а) Футбол.
б) Баскетбол.
в) Легкая атлетика.
г) Волейбол.

6. Задания на соответствие:

Вид спорта	Название времени игры
1.Футбол	а) Период
2.Баскетбол	б) Тайм

3.Хоккей	в) Четверть
4.Волейбол	г) Партия

7. Задания на соответствие:
   Установить соответствие между интенсивностью физической нагрузки и частоте сердечных сокращений:

Объёмы нагрузки:	Параметры частоты с.с.
1. Небольшая	а) 170-200 уд /мин.
2. Нагрузка средней интенсивности	б) 130-150 уд/мин.
3. Высокая нагрузка	в) 100-130 уд/мин.
4. Нагрузка предельная	г) 150-170 уд/мин.

8. Практическое задание.
   Составить комплекс упражнений физкультминутки в парах с целью взаимодействия участников образовательного процесса.

Ключ к тесту:

Номер вопроса	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
Номер правильного ответа	г	б	в	б	в	1- б 2 - в 3 - а 4 - г	1 - в 2 - б 3 - г 4 - а

Ключ к практическому заданию.

Типовой комплекс упражнений:
Упражнение 1.
Исходное положение — стоя лицом к напарнику.
1 — движение глазами, посмотреть на лоб напарника;
2 — движение глазами, посмотреть на нос напарника;
3 — движение глазами, посмотреть на левое ухо напарника;
4 — движение глазами, посмотреть на правое ухо напарника;
5 — движение глазами, посмотреть на подбородок напарника;
6 — движение глазами, посмотреть на левое ухо напарника;
7 — движение глазами, посмотреть на правое ухо напарника
8 — Исходное положение.
Упражнение 2.
Исходное положение — стоя лицом к напарнику, руки на плечах напарника.
1 — наклон головы вперед;
2 — Исходное положение;
3 — наклон головы назад;
4 — Исходное положение.
5 — наклон головы вправо;
6 — Исходное положение;
7 — наклон головы влево;
8 — Исходное положение.
Упражнение 3.
Исходное положение — стоя лицом к напарнику, взяться за руки.
1 — подняться на носки, руки в стороны;
2 — Исходное положение;

3 — подняться на носки, руки в стороны;
4 — Исходное положение.
Упражнение 4.
Исходное положение — стоя лицом к напарнику, руки на плечах напарника.
1 — наклон головы вперед;
2 — Исходное положение;
3 — наклон головы назад;
4 — Исходное положение.
5 — наклон головы вправо;
6 — Исходное положение;
7 — наклон головы влево;
8 — Исходное положение.
Упражнение 5.
Исходное положение — стоя лицом к напарнику, взяться за руки.
1 — правую ногу назад на носок, руки вверх;
2 — Исходное положение.
3 — левую ногу назад на носок, руки вверх;
4 — Исходное положение.
Упражнение 6.
Исходное положение — стоя спиной в напарнику, взяться за руки.
1 — присед;
2 — Исходное положение.
3 — присед;
4 — Исходное положение.
Упражнение 7.
Исходное положение — стоя лицом к напарнику, взяться за руки в замок на уровне груди, правая рука выпрямлена, левая согнута в локтевом суставе.
1 — левая рука вперед, правая сгибается в локтевом суставе.
2 — Исходное положение.
3 — левая рука вперед, правая сгибается в локтевом суставе.
4 — Исходное положение.
Упражнение 8.
Исходное положение — стоя спиной к напарнику, взявшись под локти.
1 — наклон в правую сторону.
2 — Исходное положение.
3 — наклон в левую сторону.
4 — Исходное положение.

Критерии оценивания:
Весь поститоговый контроль по компетенции оценивается в 10 баллов:

- ответ на каждый тестовый вопрос оценивается в 0-1 балл;
- задание на соответствие оценивается в 0-1 балл;
- практическое задание оценивается в 0-3 балла:
  - 3 балла - студент правильно выполнил предложенные задания на основе изученной теории, методов, приемов, технологий;
  - 2 балла - студент способен применять полученные теоретические знания в практической деятельности, решать типичные задачи на основе воспроизведения стандартных алгоритмов, при выполнении заданий допускает незначительные ошибки;
  - 1 балл - при выполнении задания допущены грубые ошибки;
  - 0 баллов - студент не выполнил задание.

Оценка зависит от процента выполнения всех заданий.

Шкала оцениваниясформированности компетенции

Уровни освоения компетенции	**Содержательное описание уровня**	**Основные признаки выделения уровня (этапы формирования компетенции, критерии оценки сформированности)**	**Академическая оценка**	**% выполнения всех заданий**
Повышенный (высокий)	Творческая деятельность	Включает нижестоящий уровень. Умение самостоятельно принимать решение, решать проблему/задачу теоретического или прикладного характера на основе изученных методов, приемов, технологий.	Отлично	90-100
Базовый	Продуктивная деятельность	Включает нижестоящий уровень. Способность собирать, систематизировать, анализировать и грамотно использовать информацию из самостоятельно найденных теоретических источников и иллюстрировать ими теоретические положения или обосновывать практику применения	Хорошо	70-89
Удовлетворительный	Репродуктивная деятельность	Изложение в пределах задач курса теоретического и практического контролируемого материала	Удовлетворительно	50-69
Недостаточ-ный	Отсутствие признаков удовлетворительного уровня		Неудовлетворительно	менее 50

Считать, что положительные результаты поститорового контроля свидетельствуют об успешном процессе формирования указанной компетенции (этапа формирования компетенции).Если обучающийся получил оценку «неудовлетворительно», то считать компетенцию не сформированной на данном этапе. При получении оценок «удовлетворительно», «хорошо» или «отлично» считать, что проверяемая компетенция сформирована на достаточном уровне.

Методические указания для проверки остаточных знаний

1. Сроки проведения процедуры оценивания: по графику деканата.
2. Сбор, обработка и оценивание результатов поститорового контроля проводится преподавателем по распоряжению деканата.
3. Предъявление результатов оценивания осуществляется в течение недели после проведения контрольного мероприятия, оформляется в виде отчета и хранится в деканате в течение всего срока обучения обучающегося.