Государственное автономное профессиональное
образовательное учреждение
«Городецкий Губернский колледж»

Методические рекомендации

по организации самостоятельной работы обучающихся по ОУД. 05 Физическая культура

г. Городец
2017 г.

Рассмотрено на заседании методической комиссии
преподавателей физической культуры и ОБЖ
Печатается по решению методического совета
ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж»

Составитель: Гусева Вера Борисовна
Рецензент: Вотрин И.В.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы обучающихся по ОУД.05 Физическая культура- г. Городец, ГАПОУ «Городецкий Губернский колледж», 2017

Методические рекомендации по самостоятельной работе обучающихся по физической культуре рассматривают целевые направления, средства, формы и виды самостоятельной работы на каждое занятие. Большое внимание уделяется требованиям к содержанию и оформлению некоторых видов самостоятельных работ. Даны задания для обучающихся, освобожденных от занятий физической культурой.

Методическое пособие рекомендовано преподавателям и обучающимся колледжа.

Содержание

Пояснительная записка

1.Общая характеристика учебной дисциплины «Физическая культура»

2. Тематика заданий для самостоятельной работы обучающихся по разделам программы учебной дисциплины ОУД.05 Физическая культура

3.Требования к подготовке и выполнению письменных сообщений, рефератов по физической культуре

4. Рекомендуемая литература

5 Приложения

Приложение А (Дифференцированный зачет)

Приложение Б (Тестовые задания)

Приложение В (Темы рефератов по физической культуре)

Пояснительная записка

Физическая культура в Основах законодательства Российской Федерации о физической культуре и спорте представлена в средних специальных учебных заведениях, как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Являясь составной частью общей культуры и профессиональной подготовки во весь период обучения, физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный комплект образования. Изучение физической культуры как дисциплины способствует гармонизации духовных и физических сил, формированию таких общественных ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие, физическое совершенство.

Данные методические рекомендации составлены для освоения знаний по дисциплине «Физическая культура» для обучающихся, освобожденных от физических нагрузок.

Теоретический материал имеет валеологическую и профессиональную направленность. Его освоение обеспечивает формирование мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание обучающимися значения здорового образа жизни и двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, присутствуют на уроке и осваивают теоретический материал по теме занятия, отвечают на вопросы преподавателя, составляют комплекс ОРУ, физкультурных пауз; комплексы упражнений для развития различных групп мышц, составляют графическое изображение общеразвивающих упражнений, техники выполнения основных видов движений; пишут конспекты по темам, оказывают посильную помощь в проведении разминки и в судействе спортивных игр.

В течении семестра обучающийся, освобожденный от занятий на длительный срок и не посещающий их по заявлению родителей (законных представителей), должен:

- самостоятельно изучать материалы учебной дисциплины согласно перспективно-тематическому планированию;
- один раз в 2 недели устно (письменно) ответить на вопросы и выполнить задания по пройденному материалу;
- выбрать, подготовить и защитить 2 реферата.

Итоговым контролем знаний по дисциплине является *тестирование.*

Тестовые задания могут быть выполнены как в устной форме, так и в письменной и поможет преподавателям качественно провести итоговый контроль знаний по дисциплине.

Обучающиеся, временно освобожденные от занятий, присутствующие на уроке:

- самостоятельно изучать материалы учебной дисциплины согласно перспективно-тематическому планированию;
- выполняют задания, отвечают устно (письменно) на вопросы соответственно содержанию изученного материала.

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» направлено на укрепление здоровья, повышение физического потенциала, работоспособности обучающихся, формирование у них жизненных, социальных и профессиональных мотиваций.

Реализация содержания учебной дисциплины «Физическая культура» в преемственности с другими общеобразовательными дисциплинами способствует воспитанию, социализации и самоидентификации обучающихся посредством личностно и общественно значимой деятельности, становлению целесообразного здорового образа жизни.

Методологической основой организации занятий по физической культуре является системно-деятельностный подход, который обеспечивает построение образовательного процесса с учетом индивидуальных, возрастных, психологических, физиологических особенностей и качества здоровья обучающихся.

В соответствии со структурой двигательной деятельности содержание учебной дисциплины «Физическая культура» представлено тремя содержательными направлениями:

1. физкультурно-оздоровительной деятельностью;
2. спортивно-оздоровительной деятельностью с прикладной ориентированной подготовкой;
3. введением в профессиональную деятельность специалиста.

Первая содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческое использование осваиваемого учебного

материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия соотносится с интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Третья содержательная линия ориентирует образовательный процесс на развитие интереса обучающихся будущей профессиональной деятельности и показывает значение физической культуры для их дальнейшего профессионального роста, самосовершенствования и конкурентоспособности на современном рынке труда.

Основное содержание учебной дисциплины «Физическая культура» реализуется в процессе теоретических и практических занятий и представлено двумя разделами: теоретическая часть и практическая часть.

Теоретическая часть направлена на формирование у обучающихся мировоззренческой системы научно-практических основ физической культуры, осознание студентами значения здорового образа жизни, двигательной активности в профессиональном росте и адаптации к изменяющемуся рынку труда.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий.

Учебно-тренировочные занятия содействуют укреплению здоровья, развитию физических качеств, повышению уровня функциональных и двигательных способностей организма обучающихся, а также профилактике профессиональных заболеваний.

Специфической особенностью реализации содержания учебной дисциплины «Физическая культура» является ориентация образовательного процесса на получение преподавателем физического воспитания оперативной информации о степени освоения теоретических и методических знаний,

умений, состоянии здоровья, физического развития, двигательной, психофизической, профессионально-прикладной подготовленности студента.

С этой целью до начала обучения в профессиональных образовательных организациях, обучающиеся проходят медицинский осмотр (диспансеризацию). Анализ физического развития, физической подготовленности, состояния основных функциональных систем позволяет определить медицинскую группу, в которой целесообразно заниматься обучающимся: основная, подготовительная или специальная.

К основной медицинской группе относятся обучающиеся, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, с хорошим физическим развитием и достаточной физической подготовленностью.

К подготовительной медицинской группе относятся лица с недостаточным физическим развитием, слабой физической подготовленностью, без отклонений или с незначительными временными отклонениями в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся обучающиеся, имеющие патологические отклонения в состоянии здоровья.

Все контрольные нормативы по физической культуре обучающиеся сдают в течение учебного года для оценки преподавателем их функциональной и двигательной подготовленности, в том числе и для оценки их готовности к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)[I].

Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, на период освобождения осваивают теоретический и учебно-методический материал, по темам соответственно перспективно-тематическому планированию, выполняют задания, отвечают устно (письменно) на вопросы.

Обучающиеся, освобожденные от занятий на длительный срок и не посещающий их по заявлению родителей (законных представителей) один раз в 2 недели устно (письменно) отвечают на вопросы, выполняют задания по

пройденному материалу, за период обучения готовят и защищают 2 реферата (Приложение В).

Изучение общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура» завершается подведением итогов в форме дифференцированного зачета в рамках промежуточной аттестации обучающихся. Обучающийся, освобожденный от занятий на длительный срок и не посещающий их по заявлению родителей (законных представителей) проходит промежуточную аттестацию в форме тестирования (Приложение Б).

2. ТЕМАТИКА ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

1 КУРС ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья

ТЕМА: Основные понятия здорового образа жизни и занятия физической культурой.

1.1 Личное отношение к здоровью как условие формирования здорового образа жизни. Двигательная активность.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

1.2 Влияние экологических факторов на здоровье человека. О вреде и профилактике курения, алкоголизма, наркомании.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

1.3 Рациональное питание и профессия. Режим в трудовой и учебной деятельности. Активный отдых.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

1.4 Вводная и производственная гимнастика. Гигиенические средства оздоровления и управления работоспособностью: закаливание, личная гигиена, гидропроцедуры, бани, массаж.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

1.5 Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания.

Задание: самостоятельно изучить материал, составить конспект.

Раздел 2

Легкая атлетика

ТЕМА 1: Кроссовая подготовка

2.1 Техника безопасности при занятиях по легкой атлетике. Сходства и различия в технике ходьбы и бега. Техника выполнения бега. Правила проведения соревнований по легкой атлетике (Вид легкой атлетики по выбору).

Задание: самостоятельно изучить материал, составить конспект и ответить на вопросы.

2.2 Механизм отталкивания в беге.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.3 Цикличность движений. Бег на короткие дистанции. Старт. Стартовый разгон. Финиширование.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.4 Анализ техники бегового шага. Техника эстафетного бега.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.5 Особенности техники кроссового бега. Бег на дистанцию 1000 метров.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.6 Старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции. Финиширование.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.7 Анализ техники бега на средние и длинные дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиширование.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.8 Характеристика прыжков. Виды легкоатлетических прыжков. Техника прыжка в длину согнув ноги.

Задание: Самостоятельно изучить материал, написать конспект.

2.9 Характеристика легкоатлетических метаний. Виды метаний. Факторы, влияющие на дальность полета снарядов.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.10 Бег на длинные дистанции. Бег на развитие выносливости.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.11 Виды бега. Беговые упражнения.

Задание: составить комплекс беговых упражнений, 6-7 упр.

Пример:

Мышцы похожи на мотор – пока они не разогреты, они работают на небольшой мощности. Поэтому мы должны разогреть их с помощью некоторых подготовительных упражнений.

1. Бег с высоким подниманием бедра. Выполняется на месте, затем с небольшим продвижением на 20м. При выполнении упражнения спина прямая, руками работать, как при беге.

2. Захлест голени. При выполнении упражнения руки согнуты в локтях, работают, как при беге, захлестывать попеременно голень назад.

3. Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется, маховая согнута в коленном суставе, туловище несколько наклонено вперед, руки, согнуты в локтях, движутся вверх вниз.

4……9

2.11 Техника бега с низкого старта. Кроссовый бег.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

2.12 Ознакомиться с организацией и правилами проведения 5-ти подвижных игр с использование бега.

Задание: ознакомиться теоретическим материалом, материал систематизировать в таблицу 1, провести одну подвижную игру с обучающимися.

Игра - относительно самостоятельная деятельность детей и взрослых. Она удовлетворяет потребность людей в отдыхе, развлечении, познании, в развитии духовных и физических сил. Игры, подводящие к спортивной деятельности - это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Таблица 1

Название	Содержание	Правила	Графическое изображение	Варианты проведения
Пример:				
«Впереди бегущий»	Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.	1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.		Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

Литература

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

2. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

3.Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

4. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. - 72с. См.: 1 - 72 стр.

Раздел 3

Спортивные игры

ТЕМА 1: Баскетбол

3.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. История развития баскетбола. Правила игры. Классификация приемов и передач мяча.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

3.2 Техника приемов и передач мяча. Стойки и перемещения баскетболиста в игре.

Задание: самостоятельно изучить материал, придумать 3-4 упражнения на технику приема и передачи мяча, ответить на вопросы преподавателя.

3.3.Классификация бросков баскетболиста. Техника броска мяча с места и в движении.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы, сделать графическое изображение броска баскетболиста.

3.4 Техника ведения мяча. Вырывание мяча рывком на себя. Выбивание мяча при ведении и броске.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

3.5 Техника и тактика защиты. Противодействия игроку ловящему, ведущему, бросающему мяч. Перехват мяча.

Задание: самостоятельно изучить материал, придумать 3-4 упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3.6 Техника выполнения штрафного броска. Расположение игроков при выполнении штрафного броска. В каких случаях назначается штрафной бросок.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы, графически зарисовать расположение игроков во время выполнения штрафного броска.

3.7 Правила игры в баскетбол. Командные взаимодействия в нападении и в защите.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

3.8 Обманные действия и применения их в игре.

Задание: самостоятельно изучить материал, рассказать и ответить на вопросы.

3.9 Техника защиты в баскетболе. Атакующие действия.

Задание: самостоятельно изучить материал, выбрать подвижную игру и провести ее с обучающимися.

3.10 Основные ошибки игроков на площадке. Виды фолов в судействе.

Задание: самостоятельно изучить материал, перечислить виды фолов и виды наказаний.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 4

Гимнастика

ТЕМА 1: Виды гимнастических упражнений

4.1 Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Основные виды гимнастических упражнений. Классификация ОРУ. Правила составления. Последовательность составления ОРУ.

Задание: ознакомится с теоретическим материалом, составить комплекс общеразвивающих упражнений, заполнить таблицу 2.

Таблица 2

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
	Пример:			
1.	И.п. О.С. руки на пояс 1. руки вперед 2. руки вверх 3.руки в стороны 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 упражнения на руки; с 5-8 упражнения на туловище; 9-12 упражнения на ноги; 13-15 упражнения прыжки.

4.2 Упражнения с предметами. Характеристика. Содержание и методика обучения. *Задание:* ознакомится с теоретическим материалом, составить комплекс упражнений с гимнастической палкой, заполнить таблицу 3.

Таблица 3

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. руки опущены вниз с гимнастической палкой 1. руки вперед	12		Руки прямые

	2. руки вверх 3. руки вперед 4. И.П.			
2.				

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 упражнения на руки; с 5-8 упражнения на туловище;

9-12 упражнения на ноги; 13-15 упражнения прыжки.

4.3 Развитие гибкости.

Задание: ознакомится с теоретическим материалом, составить комплекс упражнений развивающий гибкость (12-15 упр.)

4.4 Упражнения с предметами. Характеристика. Содержание и методика обучения.

Задание: ознакомится с теоретическим материалом, составить комплекс упражнений со скакалкой (5-6 упражнений), подобрать 2 игры с использованием скакалки.

Пример:

1. Обычные вращательные движения скакалкой вперед с прыжками на двух ногах.
2. Прыгание на одной ноге.
3. При прыжке одну ногу выдвигать вперед, другая — сзади.
4. Подскок на одной ноге по очереди.
5. ……
6. ……
7. ……
8. ……
9. ……
10. Игра - перепрыгивание через длинную скакалку, которую держат двое детей. Прыгать могут несколько детей, насколько хватит длинны скакалки.
11. Один ребенок крутит скакалку, другие — перепрыгивают, кого коснется — выбывает.
12. ….
13. …..

4.5 Прикладные и оздоровительные виды гимнастики. Водная и производственная гимнастика.

Задание: ознакомится с теоретическим материалом, составить комплекс производственной гимнастики согласно будущей профессиональной деятельности, представить комплекс в виде графического изображения.

4.6 Методика проведения занятий направленных на расслабление.

Задание: ознакомится с теоретическим материалом, составить комплекс упражнений на расслабление.

Литература:

1. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.См.:5-31 с.

2.Гимнастика/учеб.пособие /Н.П.Вишневская [и др.],2005-62с.

3.Методика преподавания гимнастики (для студентов заочного обучении) [Текст] Н.П.Вишневская, 2011-144с.

Раздел 5

Спортивные игры

ТЕМА 1: Мини - футбол

5.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Правила игры в мини-футбол. История развития футбола.

Задание: Самостоятельно изучить материал, составить разминку из 5-6 упражнений с мячами.

5.2 Виды ударов. Техника удара по мячу разными способами.

Задание: Самостоятельно изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.3Передачи мяча на короткие и средние дистанции. Передача мяча и обстрел ворот.

Задание: Самостоятельно изучить материал, придумать 3- упражнения на меткость.

5.4Техника остановки ведения и остановки мяча. Остановка мяча ногой, грудью.

Задание: Самостоятельно изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.5.Тактика игры в мини-футбол. Обманные действия в нападении.

Задание: Самостоятельно изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.6.Тактика нападения. Разыгрывание мяча со стандартных положений.

Задание: Самостоятельно изучить материал, придумать 3 упражнения на ловкость и провести их с обучающимися.

5.7.Описание техники удара по летящему мячу головой на месте и в прыжке.

Задание: Самостоятельно изучить материал, составить конспект.

5.8 Командные взаимодействия в защите и в нападении при игре в мини-футбол.

Задание: Самостоятельно изучить материал, принять участие в судействе.

5.9 . Какие нарушения бывают в мини-футболе. Судейство игры по мини-футболу.

Задание: Самостоятельно изучить материал, практическое применение знаний правил игры в судействе.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

Раздел 6

Спортивные игры

ТЕМА 1: Волейбол

6.1 Техника безопасности при игре в волейбол. Правила игры . История развития волейбола. *Задание:* самостоятельно изучить материал, составить разминку с мячами (5-6 упражнений).

Пример:

1. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.
2. Передача мяча в стену.
3. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории.

4….8

6.2 Стойки и перемещения волейболиста. Техника передвижения под мяч.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

6.3 Прием и передача двумя руками сверху.

Задание: самостоятельно изучить материал, составить комплекс упражнений для развития качеств необходимых при выполнении приема и передач мяча(10-12 упражнений). Занести комплекс в таблицу 4.

Таблица 4

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.с.руки вперед, сжимание и разжимание пальцев.	12		Руки прямые
2.	И.п. О.с.руки вперед, сгибание и разгибание рук в лучезапястном суставе.	12		Полное разгибание рук в суставе

ОМУ - общие методические указания.

6.4 Техника передачи и приема мяча снизу двумя руками. Тактика первых и вторых передач.

Задание: самостоятельно изучить материал, ответить на вопросы.

6.5 Прием мяча с подачи. Развитие прыгучести волейболиста.

Задание: самостоятельно изучить материал составить комплекс упражнений для развития прыгучести (5-7 упражнений).

Пример:

1.Подъемы на носках.

Выполнение: Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд.

2. Прыжки на прямых ногах.

Выполнение: Ноги на ширине плеч. Совершайте прыжки в высоту, не сгибая ног в коленях. Требуется выпрыгнуть как можно выше.

Отдых между подходами: 1 минута.

3…7

6.6 Техника подачи мяча снизу и сверху.

Задание: самостоятельно изучить материал, составить комплекс подводящих упражнений (5-7 упражнений).

Пример:

Принятие исходного положения для подачи + имитация подачи.

1. Подбрасывание мяча левой рукой.
2. Подбрасывание левой и замах правой (мяч падает на пол)
3. Подбрасывание левой и выполнение удара правой.
4. Подача в стену, 3-4м.
5. - 6

6.7 Техника и тактика подачи

Задание: самостоятельно изучить материал, рассказать, ответить на вопросы).

6.8 Спортивная командная игра Волейбол.

Задание: самостоятельно изучить материал и принять участие в судействе по правилам игры в волейбол.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

2 КУРС ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1

Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья.

ТЕМА: Основы здорового образа обучающегося

1.1 Организация занятий физическими упражнениями различной направленности.

1.2 Особенности самостоятельных занятий для юношей и девушек.

1.3 Основные принципы построения самостоятельных занятий и их гигиена.

1.4 Основные признаки утомления. Факторы регуляции нагрузки. Тесты для определения оптимальной индивидуальной нагрузки.

1.5 Сенситивность в развитии профилирующих двигательных качеств.

Раздел 2

Легкая атлетика

ТЕМА: Кроссовая подготовка

2.1 Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

2.2 Техника безопасности на уроках физической культуры.

Задание: Изучить технику безопасности при занятиях легкой атлетикой).

2.3 Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.

Задание: Изучить материал, составить конспект, ответить на вопросы.

2.4 Составить комплекс упражнений восстановительного характера.

Задание: Составить графическое изображение.

2.5 Составить комплекс специальных беговых упражнений.

Пример:

Мышцы похожи на мотор – пока они не разогреты, они работают на небольшой мощности. Поэтому мы должны разогреть их с помощью некоторых подготовительных упражнений.

1.Бег с высоким подниманием бедра. Выполняется на месте, затем с небольшим продвижением на 20м. При выполнении упражнения спина прямая, руками работать, как при беге.

2. Захлест голени. При выполнении упражнения руки согнуты в локтях, работают, как при беге, захлестывать попеременно голень назад.

3.Прыжки с ноги на ногу. Толчковая нога при отталкивании полностью выпрямляется, маховая согнута в коленном суставе, туловище несколько наклонено вперед, руки, согнуты в локтях, движутся вверх вниз.

4……9

2.6 Составить комплекс разминочных упражнений перед прыжками в длину.

Пример:

Разминка состоит из: ходьбы, бега, бега с заданием, общеразвивающих упражнений, прыжковых упражнений.(10-12 упражнений).

1.Ходьба без задания.

2.Ходьба на носочках.

3.Ходьба на пяточках.

4……..
5.Разминочный бег.
6.Бег, высоко поднимая бедро.
7……..
8……..
9.ОРУ в движении с поворотом туловища.
10.ОРУ в движении с наклоном вперед.
11……...
12…….
13…….
14.Прыжки с ноги на ногу.
15.Многоскоки.
16…….

2.7 Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

2.8 Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

2.9 Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.

Задание: Выбрать 1 вид лёгкой атлетики. Написать правило соревнований избранного вида.

2.10 Описать какие виды объединяют технические дисциплины легкой атлетики.

Задание: Изучить материал, составить конспект, ответить на вопросы.

Литература:

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

2. 1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 3

Спортивные и подвижные игры

ТЕМА 1: Баскетбол

3.1 Правила игры, судейство и жесты.

Задание: Изучить материал, выделить виды фолов и какими жестами манипулирует судья во время игры.

3.2 Влияние физической культуры на организм человека.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

3.3 Составить разминку перед занятием баскетболом.

Разминка состоит из: ходьбы, ходьбы с заданием, бега, бега с заданием, общеразвивающих упражнений.

Таблица 5

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. мяч внизу 1. мяч вперед 2. мяч вверх 3. мяч за голову 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

3.4 История развития игры в баскетбол в России.

Задание: Изучить материал, рассказать, назвать выдающихся российских спортсменов.

3.5 Составить конспект комплекса упражнений в жонглировании (6-7 упражнений). Упражнения могут быть как в ходьбе так и на месте.

Пример:

1. В ходьбе на месте проноси мяч под выходящей вперед ногой. Почувствовав уверенность, переходи на бег.

2. В исходном положении удерживай мяч между ног правой рукой спереди, а левой сзади, за ногами, Быстро поменяй положение рук, стараясь не

дать мячу упасть на пол. Сначала делай паузы перед каждой попыткой. Постепенно сокращай эти паузы и старайся не смотреть на мяч.

3……7

3.6 Тактика игры в нападении.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

3.7 Подготовить и провести с группой обучающихся 1 подвижную игру.

Коллективные подвижные игры - это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Игры, подводящие к спортивной деятельности - это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Таблица 6

Содержание	Правила	Графическое изображение	Варианты
Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же	1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.		Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

время коснуться рукой бегущего впереди.			

Литература:

1. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

2. 1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 4

Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

ТЕМА: Гимнастика

4.1 Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

4.2. Техника безопасности на уроках физической культуры.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

4.3 Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Таблица 7

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. скакалка вчетверо на пояс 1. скакалка вперед 2. скакалка вверх 3. скакалка за голову 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

Примечание:

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 - упражнения на руки; с 5-8 - упражнения на туловище; 9-12 - упражнения на ноги; 13-15 - упражнения прыжки.

4.4 Составить комплекс упражнений утренней гимнастики.

Пример:

Комплекс упражнений утренней зарядки :

1. Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
2. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим наверх. Повторять 2-5 раз.
3. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
4. ……13

4.5 Составить комплекс упражнений (оздоровительная аэробика).

Пример:

1 упражнение:

И. п. — лежа на спине, согнув ноги, руки за голову.

1 — приподнимая плечи на 30°, руки вперед – вправо (потянуться) .

2 — И. п.

3 - 4 — то же влево,

5 - 8 — повторить счет 1 - 4,

1 - 8 — надавливая ладонями на затылок, пружинные движения головой вперед.

2 упражнение:

И. п. — лежа на спине, руки вверх.

1 — сед, согнув правую с захватом,

2 — не отпуская захват, лечь,

3 - 7 — повторить счеты 1 - 2.

8 — И. п.

1 - 8 — то же другой ногой.

3 упражнение:

То же двумя ногами в группировке.

4 упражнение:

И. п. — упор сидя, согнув ноги.

1 — опускаясь на предплечья, выпрямить ноги вперед-вверх,

2 — разгибаясь, лечь на правый бок,

3 — принять положение счета 1.
4 — И. п.
5 - 8 — то же в другую сторону,
И. п. — то же,
5 упр……..9

4.6 Составить комплекс общеразвивающих упражнений (графическое изображение).

Таблица 8

Наклон вперед	Наклон вперед прогнувшись	Наклон назад	Поворот туловища налево (направо)

4.7. Составить комплекс общеразвивающих упражнений (гибкость).

Пример:

1**.** Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, положите руки на пояс. Наклоняйте корпус влево и вправо, по 12 наклонов в каждую сторону.

2**.** Исходное положение прежнее. Вращайте торс по часовой стрелке и против неё, по 8 раз подряд в каждую сторону.

3**.** Встаньте прямо, расставив стопы на ширину плеч, пальцы рук сплетите на затылке. Вращайте тазом по часовой стрелке и в противоположном направлении, по 8 раз подряд в каждую сторону.

4**.** Встаньте прямо, немного согните колени и, наклонившись, возьмитесь за колени ладонями. Вращайте колени по часовой стрелке и против, по 8 движений в каждую сторону.

5**.** Встаньте прямо, положите руки на пояс. Согните ногу в колене и вынесите ее вперед. Вращайте по кругу согнутой в колене ногой. Выполните каждой ногой по 8 вращений.

6……10

4.8 Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

Пример:

1. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи
1 - мах правой назад, обруч вверх
2 - и.п., 3-4 - то же с левой

2. И.п. - обруч внизу хватом двумя снаружи
1 - правая вправо на носок, обруч вверх
2 - наклон вправо
3 - выпрямиться, обруч вверх
4 - и.п.
3. И.п. - обруч вверху хватом двумя снаружи
1 - мах правой вправо, обруч горизонтально вперед
2 - выпад на правой, обруч вертикально на полу
3 - с перекатом обруча влево выпад на левой
4 - и.п.
5-8 - то же с левой
4. И.п. - обруч вертикально впереди, хват изнутри
1-2 - подняться на носки с переводом обруча назад
3-4 - и.п.
5…..12

4.9 Развитие аэробной возможности организма.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

4.10 Основные движения в оздоровительной аэробике.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

Литература:

1. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с. См.: 3-14стр.

2. Кравчук А.И. Гимнастическая терминология физических упражнений: учебное пособие / А.И. Кравчук. - Омск: Изд-во ОмГМА, 2010. – 52с.

3. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 5

Лыжи

ТЕМА: Попеременнодвухшажный ход

5.1 Техника попеременного двухшажного хода.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.2 Имитационные упражнения (лыжи).

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.3. Техника одновременного одношажного хода.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.4 Техника одновременного бесшажного хода.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.5 Техника спуска в различных стойках (лыжи).

Задание: Изучить материал, составить конспект, ответить на вопросы.

5.6. Техника подъема «елочкой», «лесенкой».

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

5.7 Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.

Задание: Составить комплекс упражнений (10 упражнений) на развитие силы мышц рук.

Инвентарь: лыжные палки.

Таблица 9

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. правая палка вверху 1. левая палка вверху, правая - внизу 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок	12		Руки прямые
2.				

Литература:

1. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с. См.: 5-35 стр.

2. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

3.Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с.

Раздел 6

Спортивные и подвижные игры

ТЕМА: Волейбол

6.1 Основные правила проведения соревнований по волейболу.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

6.2 Составить комплекс подводящих упражнений по волейболу.

Пример:

1.Обучающиеся стоят лицом друг к другу, у одного в руках мяч ,он выполняет верхнюю передачу над собой 3 раза ,а 4 передачу делает своему партнеру.

2. Обучающиеся стоят лицом друг к другу, у одного в руках мяч ,он ударяет мячем в пол так, чтобы после отскока мяча партнер смог сделать верхнюю передачу.

3…..6

6.3 Развитие ловкости и прыгучести.

Задание: Подготовить и провести с обучающимися 1 подвижную игру на развитие ловкости, привести примеры упражнений на ловкость и прыгучесть.

1.Игра «Вышибалы».

2…….

6.4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений в парах (5-6 упражнений).

Пример:

1. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться за руки. 1-2 – руки вверх, смотреть на руки; 3-4 – и.п.

2. И.п. – стоя лицом друг к другу в узкой стойке ноги врозь, взяться за руки скрестно. 1 – поворот туловища (первый направо, а второй налево) в сцеплении за руки; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

3. И.п. – стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага. 1 – с поворотом туловища направо правой рукой хлопок друг друга по руке; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

4. И.п. – стоя плотно спиной друг к другу, взяться под руки. Передвижение в сцеплении в различном направлении.

5…….10

6.5. Составить разминку с волейбольными мячами.(5-8 упр.)

Пример:

1. Передачи с изменениями расстояния, траектории и направления.

2. Передача мяча в стену.

3. В парах. Передачи между партнерами на расстояние 3 м по средней траектории.

4….8

6.6 Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

Задание: Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы.

6.7 Подготовить и провести с группой студентов 1 подвижную игру.

Коллективные подвижные игры - это игры, в которых одновременно участвуют как небольшие группы участников, так и целые классы или спортивные секции, а в некоторых случаях и значительно большее количество играющих.

Игры, подводящие к спортивной деятельности - это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной

техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта.

Таблица 10

Содержание	Правила	Графическое изображение	Варианты
Играют до 20 человек. Участники располагаются на беговой дорожке стадиона на одинаковом расстоянии друг от друга. Например, если играют 16 человек, то на 400-метровой дорожке они встают в 2-5 м один от другого. По сигналу все игроки начинают бег. Задача каждого - не дать догнать себя тому, кто бежит сзади, и в то же время коснуться рукой бегущего впереди.	1. Осаленные выбывают из борьбы и идут в середину бегового круга. Остальные продолжают гонку. 2. Игру можно закончить, когда на беговой дорожке останутся три самых выносливых спортсмена. Можно выявить и единоличного победителя.		Если игра проводится в зале, то недалеко от его углов устанавливаются поворотные стойки, которые можно обегать только с внешней стороны. Число участников - до 10 человек. В этой игре юноши и девушки соревнуются отдельно.

6.8 Технические приемы в волейболе. Обучение (любому) техническому приему.

6.9 История возникновения и развития волейбола в России.

6.10 Особенности тренировочного процесса в волейболе.

Морфофизиологические и морфофункциональные особенности волейболистов. (Изучить материал, рассказать, ответить на вопросы).

Литература:

1. Пантюхова Е.А. Проведение подвижных игр со школьниками: методические рекомендации / Е.А. Пантюхова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

2. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 7

Виды по выбору

ТЕМА:

Проводятся по индивидуальному выбору обучающегося.

7.1 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта.

Разминка состоит из: ходьбы, ходьбы с заданием, бега, бега с заданием, общеразвивающих упражнений.

Виды спорта: гимнастика, волейбол, баскетбол, футбол и другие.

Желательно с использованием инвентаря: мячи, скакалки, коврики и т.п.

Таблица 11

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. мяч внизу 1. мяч вперед 2. мяч вверх 3. мяч за голову 4. И.П.	12		Руки прямые
2.				

7.2 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (баскетбол).

7.3 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (волейбол).

7.4 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (футбол).

7.5 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (лыжи).

7.6 Составить разминку соответствующую избранному виду спорта (гимнастика).

7.7 Написать правила соревнований одного из выбранных видов спорта.

Литература:

1. Основы методики самостоятельных занятий силовыми упражнениями: методические указания для студентов 1-5 курсов / сост.: О.А. Сухостав, С.П. Стрельников, Е.И. Смирнова. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 28с.

2. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

3. . Бикбулатова С.А. комплексы упражнений с фитболом на занятиях физической культурой: методические указания / С.А. Бикбулатова, М.Л. Двойнин – Омск: Изд-во ОмГПУ, 2009. – 28с.

Раздел 8
Профессионально-прикладная физическая подготовка

ТЕМА: Профессионально-прикладная физическая подготовка

8.1 Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.(физкультминутка 4-5 упраж. Физкультпауза 7-8 упраж.)

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательно-речевые, когнитивные (познавательные).

Пример:

Физкультминутка .

1.- о.с. 1-2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3-4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3-4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6-8 раз. Темп быстрый.

3. И.п. 1- согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3-4 - то же другой ногой. Повторить 6-8 раз. Темп средний.

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой

амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

Пример:

Физкультпауза.

1.И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Глубокий вдох. Наклонившись вперед, к крышке парты, выдох. Повторить 5-6 раз.

2. И.п. - сидя, откинувшись на спинку парты. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 5-6 раз.

3. И.п. - сидя, руки на поясе. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

4. И.п. - сидя. Поднять глаза кверху, сделать ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5-6 раз.

5. И.п. - сидя, руки вперед, посмотреть на кончики пальцев, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками, не поднимая головы, поднять руки вверх. Вдох. Следить за руками не поднимая головы. Руки опустить. Выдох. Повторить 4-5 раз.

6. И.п. - сидя. Смотреть прямо перед собой на классную доску 2-3 сек., перевести взор на кончик носа на 3-5 сек. Повторить 6-8 раз.

7. И.п. - сидя, закрыв глаза. В течение 30 сек. Массировать веки кончиками указательных пальцев.

8.2 Особенности будущей профессиональной деятельности, требования к функциональному состоянию организма будущего специалиста.

Задание: Изучить материал, составить конспект.

8.3 Особенности будущей профессиональной деятельности. Возможности использования средств физической культуры в профессиональной деятельности.

Задание: Изучить материал, составить конспект.

8.4. Возможности физической культуры в профессиональной подготовке специалиста

8.5 Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

8.6 Составить индивидуальную программу занятий физическими упражнениями в связи с будущей профессиональной деятельностью.

Задание: Изучить материал, составить конспект.

Литература:

1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 148 стр.

2. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с. См.: 33 – 52 стр.

3 КУРС ОБУЧЕНИЯ

Раздел 1

Физическая культура в обеспечении здоровья

ТЕМА: Основы здорового образа студента

1.1 Характеристика одного из оздоровительных видов физических упражнений.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.2 Техника безопасности на уроках физической культуры.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.3 Показания и противопоказания при занятиях физической культурой.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.4 Определить основные критерии здорового образа жизни.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

Каждый человек стремится к полноценной и счастливой жизни. Здоровый образ жизни - и есть основа для такой жизни.

1.5 Характеристика здорового и правильного питания.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.6 Режим дня (соблюдение режима труда и отдыха).

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.7 Организация двигательной активности.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.8 Соблюдение гигиенических требований.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

1.9 Отказ от вредных привычек.

Задание: Изучить материал, ответить на вопросы.

Литература:

1. Физическая культура студента: учебник /под ред. В.И. Ильинича.М.:Гардарики,2002.-448 с.

2. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.-М.:ФиС,2007.

3. Искусство быть здоровым- Часть 3./Авт.сост.Шенкман С.Б.-М.:ФиС,2001-80 с.,ил.

Раздел 2

Легкая атлетика

ТЕМА: Соревнования

Задание: Написать правила соревнований одного из видов л/атлетики.

Выберите 1 вид лёгкой атлетики. Напишите правило соревнований избранного вида.

Виды лёгкой атлетики:

Бег (беговые дисциплины) лёгкой атлетики объединяют следующие виды: спринт, бег на средние дистанции, бег на длинные дистанции, барьерный бег, эстафета.

Технические дисциплины лёгкой атлетики объединяют следующие виды: вертикальные прыжки прыжок в высоту, прыжок с шестом горизонтальные прыжки прыжок в длину, тройной прыжок метания толкание ядра, метание диска, метание копья, метание молота.

Многоборья

Дисциплины: В следующих видах многоборий IAAF фиксирует мировые рекорды. Десятиборье мужчины (летний сезон): 100 м, прыжок в длину, толкание ядра, прыжок в высоту, 400 м, 110 м с барьерами, метание диска, прыжок с шестом, метание копья, 1500 м. Семиборье женщины (летний сезон): 100 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, 200 м, прыжок в длину, метание копья, 800 м. Семиборье мужчины (зимний сезон): 60 м,

прыжок в длину, 60 м с барьерами толкание ядра, прыжок в высоту, прыжок с шестом, 1000 м. Пятиборье женщины (зимний сезон): 60 м с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, прыжок в длину, 800 м

Спортивная ходьба

В олимпийской программе соревнования у мужчин проводятся вне стадиона, на дистанции 20 км и 50 км, у женщин на 20 км. Также проводятся соревнования на 400 м дорожке открытых стадионов (10 000 и 20 000 м) и 200 м дорожке в помещении (5 000 м).

Литература:

1. Теория и практика физической культуры 2008 - 2011гг. / Научно-теоретический журнал – М: Типография «Арт-реклама».

2. 1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 3

Спортивные и подвижные игры

ТЕМА: Волейбол

3.1 Совершенствование физических качеств в самостоятельных занятиях.

3.2 Совершенствование скоростно-силовых качеств, скорости, ловкости в самостоятельных занятиях.

Скоростные качества - это способность человека совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени.

Выделяют элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей.

Элементарные формы:

1. Быстрота простой двигательной реакции – выполнение движения по заранее обусловленному сигналу.

2. Быстрота сложной двигательной реакции. Различают реакцию на движущий объект и реакцию с выбором.

3. Быстрота, проявляемая в темпе (частота движений).

4. Резкость (время достижения максимальной скорости).

Комплексные формы:

1. Способность к достижению высокого уровня дистанционной скорости.

2. Стартовая скорость.

3.Скорость выполнения движений, продиктованных ходом соревновательной борьбы, например, скоростные маневры в спринтерской гонке на треке, скоростные повороты в плавании, подсечки и броски в борьбе, удары в боксе и т.п.

Ловкость - это способность быстро координировать движения в соответствии с меняющейся игровой ситуацией. Это самое общее определение, поскольку ловкость - комплексное качество, в котором сочетаются проявление быстроты, координации, чувства равновесия, пластичности, гибкости, а также овладение игровыми приемами.

Раздел 4

Элементы гимнастики, аэробики, фитнеса

ТЕМА: Гимнастика

4.1 Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

Таблица 12

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. скакалка вчетверо на пояс 1. скакалка вперед	12		Руки

	2. скакалка вверх 3. скакалка за голову 4. И.П.			прямые
2.				

Примечание:

ОМУ - общие методические указания.

С 1-4 упражнения - на руки; с 5-8 упражнения - на туловище; 9-12 упражнения - на ноги; 13-15 упражнения - прыжки.

4.2 Составить комплекс дыхательных упражнений.

4.3 Составить комплекс общеразвивающих упражнений.

4.4 Составить комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой.

4.5 Составить комплекс общеразвивающих упражнений с обручем.

4.6 Развитие аэробной возможности организма.

4.7 Основные движения в оздоровительной аэробике.

Литература:

1. Матюнина Н.В. Правила использования гимнастической терминологии и требования к составлению конспектов по физическому воспитанию дошкольников: методические рекомендации / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 34с. См.: 3-14стр.

2. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

3. Таранник Е.Н. Оздоровительный контекст занятий физической культурой: учебное пособие / Е.Н.Таранник, М.Л. Двойнин. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2010. – 72с.

4. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с.

Раздел 5

Лыжи

ТЕМА: Попеременнодвухшажный ход

5.1 Составить комплекс упражнений на развитие силы мышц рук.

Составить комплекс упражнений (10 упражнений) на развитие силы мышц рук.

Инвентарь: лыжные палки.

Таблица 13

п/п	Содержание	Кол-во раз	Графическое изображение	ОМУ
1.	И.п. О.С. правая палка вверху 1. левая палка вверху, правая - внизу 2. И.П. 3. - 4. смена положений палок	12		Руки прямые
2.				

5.2 Составит комплекс упражнений на развитие силы мышц ног.

Литература:

1. Матюнина Н.В. Методика обучения технике передвижения на лыжах: учебное пособие / Н.В. Матюнина. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 94с. См.: 5-35 стр.

2. 1. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.:127-130 стр.

Раздел 6

Профессионально-прикладная физическая подготовка

ТЕМА: Профессионально-прикладная физическая подготовка

6.1 Составить и провести физкультпаузу, физкультминутку.

Физкультурная минутка - форма активного отдыха во время малоподвижных занятий.

Варианты выполнения комплексов физкультминуток различны: сидя, стоя, в кругу или в шеренгах, если позволяет помещение классной комнаты.

Целесообразно варьировать разнообразные формы проведения физкультминуток (комплексы общеразвивающих упражнений, танцевальные упражнения с музыкальным сопровождением, игровые задания, несложные формы малой интенсивности и т.д.)

Виды физкультминуток: танцевально-ритмические, физкультурно-спортивные, двигательно-речевые, когнитивные (познавательные).

Физкультпауза - основная форма проведения гигиенической гимнастики в режиме рабочего дня. Основная функциональная цель — отвлечься от основной деятельности, переключиться на иной ее характер, дать небольшой отдых нервной системе и группам мышц (или органам, например, глазам), подвергавшихся воздействию профессиональной нагрузки.

«Физкультурная пауза» - это форма гигиенической гимнастики, используемая в специальные перерывы 1-2 раза в режиме рабочего дня за полтора-два часа до обеденного перерыва или до окончания работы. В эти моменты наблюдается наибольшее утомление и рассеивание внимания. Поэтому в течение обычно пяти минут выполняются 6—8 упражнений разминающего и отвлекающего характера, растягивание мышц, выполнявших силовую нагрузку.

Условно выделяют два типа физкультурной паузы: активную - с достаточно высоким темпом упражнений их разнообразием, широкой амплитудой, и пассивную - с ограниченными перемещениями и движениями больше расслабляющего характера.

6.2. Определить профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности и возможность их развития в физкультурной деятельности.

Таблица 14

№ п/п	Личностные качества специалиста	Физкультурная деятельность
1.		

Примечание:

Профессионально значимые личностные качества специалиста избранной специальности (5-7 качеств).

Литература:

1. Скуратович М.Н. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов педагогического вуза: учебное пособие / М.Н. Скуратович. - Омск: Изд-во ОмГПУ, 2011. – 100с. См.: 16-31 стр.

2. Физическая культура: учебник для студ. сред. проф. учеб. заведений [Н.В.Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И.Погадаев]- 11-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 176с. См.: 144 стр.

3. ТРЕБОВАНИЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ ПИСЬМЕННЫХ СООБЩЕНИЙ, РЕФЕРАТОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Рефераты по программе общеобразовательного цикла по дисциплине ОУД.05 Физическая культура предназначены для текущего контроля обучающихся, у которых имеется освобождение от физических нагрузок на период от месяца и больше. Они служат отправной точкой для оценивания знаний данных обучающихся по программе Физическая культура.

Темы рефератов должны соответствовать тематике основной рабочей программы учебной дисциплины.

Общие требования к тексту [36]:

- максимальный объем страниц – 20. Иногда можно превысить данное количество, но при такой необходимости лучше переспросить у преподавателя.

- размеры полей: правое – 10 мм, левое – 30 мм, а нижнее и верхнее по 20 мм.
- страницы нумеруются исключительно арабскими цифрами по центру. На титульном листе номер страницы не ставится, но учитывается.
- шрифт текста – Times New Roman.
- размер кегль – 12-14.
- межстрочный интервал – 1,5, кроме титульной страницы.
- пишется реферат на листе А4 исключительно на одной стороне листа.
- таблицы, формулы и диаграммы вставляются только в том случае, если они действительно раскрывают тему и до максимума помогают сократить реферат.

Требования к содержанию реферата

Перед написанием реферата необходимо сначала определить тему и цель работы, чтобы последовательно, четко и лаконично изложить всю необходимую информацию. Структура – этот тот же план, которого желательно придерживаться, чтобы на выходе получилась хорошая и понятная научная работа. Основная цель обучающегося раскрыть тему реферата и суметь передать ее остальным обучающимся и преподавателю физической культуры. По каждому разделу обучающийся отчитываются при помощи двух рефератов, тему которых они сами выбирают из предложенных их тем.

Титульный лист.

Содержание.

Вводная часть. В вводной части необходимо ответить на вопрос: почему эта тема так важна для общества и тебя лично;

Основная часть. Раскрывается: - краткая характеристика вида спорта или оздоровительной системы, её особенности, разновидности и основные правила; - история развития и состояние на сегодняшний день, достижения и перспективы развития в будущем (колледж, город, Россия, мир + выбор,

олимпийские достижения – обязательно) - значение данного вида спорта или оздоровительной системы для развития у спортсменов:

а) физических качеств (быстроты, выносливости и т.п.).

б) основы техники или системы упражнений по данному виду спорта.

в) развитие психологических, эстетических, нравственных (личностных) качеств.

г) основы тактических действий при взаимодействии, играя в нападении и защите.

д) требования по технике безопасности при проведении самостоятельных занятий и тренировок, и на соревнованиях данного вида спорта.

Заключение. Раскрывается значение данного вида спорта (системы упражнений) для физического и личностного развития. Достижения колледжа (команды, личностные достижения, планы на будущее).

Список литературы

4. РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Алексеев, С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт " / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 647 с.

2. Алексеев, С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 687 с.

3. Алексеев, С.В. Спортивное право России: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям "Юриспруденция" и "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 695 с.

4. Алексеев, С.В. Физическая культура и спорт в Российской Федерации: новые вызовы современности: Монография / С.В. Алексеев, Р.Г. Гостев, Ю.Ф. Курамшин. - М.: Теор. и практ. физ. культ., 2013. - 780 с.

5. Алексеев, С.В. Международное спортивное право: Учебник для студентов вузов, обучающихся по направлениям 030500 "Юриспруденция" и 032101 "Физическая культура и спорт" / С.В. Алексеев; Под ред. П.В. Крашенинников. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2013. - 895 с.

6. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко. - М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. - 336 с.

7. Барчуков, И.С. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / И.С. Барчуков и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 431 с.

8. Барчуков, И.С. Физическая культура: Учебник для студентов учрежедений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; Под общ.ред. Н.Н. Маликов. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 528 с.

9. Барчукова, Г.В. Физическая культура: настольный теннис: Учебное пособие / Г.В. Барчукова, А.Н. Мизин. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.

10. Бишаева, А.А. Физическая культура: Учебник для учреждений нач. и сред.проф. образования / А.А. Бишаева. - М.: ИЦ Академия, 2012. - 304 с.

11. Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: Учебное пособие / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

12. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2015. - 172 с.

13. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт в Российской Федерации в цифрах (2000-2012 годы). / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. - М.: Советский спорт, 2013. - 186 с.

14. Дианов, Д.В. Физическая культура. Педагогические основы ценностного отношения к здоровью / Д.В. Дианов, Е.А. Радугина, Е Степанян. - М.: КноРус, 2012. - 184 с.

15. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.

16. Евсеев, Ю.И. Физическая культура: Учебное пособие / Ю.И. Евсеев. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 444 с.

17. Елизарова, Е.М. Физическая культура 2-4 классы. Уроки двигательной активности. / Е.М. Елизарова. - М.: Советский спорт, 2013. – 95 с.

18. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.

19. Золотухина, Э.Н. Изобразительное искусство. Физическая культура. 1 класс: рабочие программы по системе: Учебников "Школа России". / Э.Н. Золотухина, Н.В. Судакова, Б. И. Золотарев. - М.: Советский спорт, 2012. – 43 с.

20. Каинов, А.Н. Физическая культура 1-11классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича. / А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова. - М.: Советский спорт, 2013. - 171 с.

21. Кобяков, Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: Учебное пособие / Ю.П. Кобяков. - Рн/Д: Феникс, 2012. - 252 с.

22. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и нарушениях обмена / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2016. - 112 с.

23. Маргазин, В.А. Лечебная физическая культура (ЛФК) при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем / В.А. Маргазин. - СПб.: СпецЛит, 2015. - 234 с.

24. Мартынова, Е.А. Физическая культура. Планирование работы по освоению образовательной области детьми 2-7 лет по программе "Детство". / Е.А. Мартынова и др. - М.: Советский спорт, 2013. - 302 с.

25. Мельников, П.П. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / П.П. Мельников. - М.: КноРус, 2013. - 240 с.

26. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник для вузов / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - М.: Юрайт, 2013. - 424 с.

27. Муллер, А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО / А.Б. Муллер, Н.С. Дядичкина, Ю.А. Богащенко. - Люберцы: Юрайт, 2016. - 424 с.

28. Патрикеев, А.Ю. Физическая культура. 3 класс: рабочая программа по учебнику А.П. Матвеева. / А.Ю. Патрикеев. - М.: Советский спорт, 2013. - 52 с.

29. Петрова, В.И. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента (для бакалавров) / В.И. Петрова, А.Ю. Петров, А.Н. Сорокин. - М.: КноРус, 2013. - 304 с.

30. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.

31. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / С.Н. Попов, Н.М. Валеев, Т.С. Гарасева. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 416 с.

32. Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтиевич, Г.И. Погадаев . - М.: ИЦ Академия, 2013. - 176 с.

33. Секерин, В.Д. Физическая культура (для бакалавров) / В.Д. Секерин. - М.: КноРус, 2013. - 424 с.

34. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2013. - 431 с.

35. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

36. Единые требования к оформлению письменных работ обучающихся / ГАПОУ ГТК; Сост.: Н.М. Смирнова, И.Н. Молева, 2017. – 15 с.

Данный список литературы обучающиеся могут использовать для изучения теоретического материала по основным разделам и темам дисциплины, для написания рефератов, при подготовке к дифференцированному зачету.

Приложение А

Дифференцированный зачет

Форма проведения: тестирование
Количество вариантов заданий– 1 вариант.

2) Время выполнения каждого задания: **Время на подготовку и выполнение:**
Подготовка 5 минут
Выполнение 40 минут
Всего 45 минут

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...
а) физических и психических качеств людей;
б) техники двигательных действий;
в) работоспособности человека;
г) природных физических свойств человека.
2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется…
а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.
3 . Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...
а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.
4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...
а) затылком, ягодицами, пятками;
б) лопатками, ягодицами, пятками;
в) затылком, спиной, пятками;
г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.
5. Главной причиной нарушения осанки является...
а) привычка к определенным позам;
б) слабость мышц;
в) отсутствие движений во время школьных уроков;
г) ношение сумки, портфеля на одном плече.
6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...
а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в течение каждого дня;
г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.
7. Под силой как физическим качеством понимается:
а) способность поднимать тяжелые предметы;
б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140— 160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

11. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

12. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

13. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

а) экономии сил;

б) улучшению спортивного результата;

в) травмам.

в) повышена температура тела.

14. Для воспитания быстроты используются:

а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;

б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;

в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

15. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 6, 7, 1, 4, 5, 3; в) 3, 5, 7, 1, 6, 2, 4;

г) 6, 4, 5, 1, 7, 3, 2.

16. Отметьте, что определяет техника безопасности:

а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;

б) правильное выполнение упражнений;
в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

17. Отметьте, что такое адаптация:

а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
в) процесс восстановления.

18. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

а) 60 – 80 ударов в минуту;
б) 70 – 90 ударов в минуту;
в)75 - 85 ударов в минуту;
г) 50 - 70 ударов в минуту.

19. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

а) соблюдение распорядка;
б) оптимальный двигательный режим.

20. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

а) гигиена;
б) закаливание;
в) питание.

21. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

а) режим дня;
б) соблюдение правил гигиены;
в) ритмическая деятельность.

22. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

а) осанка;
б) рост;
в) движение.

23. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

а) питание;
б) дыхание;
в) зарядка.

24. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

а) зарядка;
б) сила;
в) воля.

25. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

а) упрямство;
б) стойкость;
в) выносливость.

26. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

а) гибкость;
б) растяжение;
в) стройность.

27. Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

а) ловкость;
б) быстрота;
в) натиск.

28. Назовите основные физические качества человека:
а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.
29. Назовите элементы здорового образа жизни:
а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
в) все перечисленное.
30. Укажите, что понимается под закаливанием:
а) купание в холодной воде и хождение босиком;
б) приспособление организма к воздействию вешней среды;
в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.
31. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:
а) безопасность занимающихся;
б) лучшее выполнение упражнений;
в) рациональное использование инвентаря.
32. Первая помощь при обморожении:
а) растереть обмороженное место снегом;
б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
в) приложить тепло к обмороженному месту.
33. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:
а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
б) аэробика;
в) альпинизм;
г) велосипедный спорт.
34. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:
а) акробатика;
б) тяжелая атлетика;
в) гребля;
г) современное пятиборье.
35. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:
а) самбо;
б) баскетбол;
в) бокс;
г) тяжелая атлетика.
36. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:
а) борьба;
б) бег на короткие дистанции;
в) бег на средние дистанции;
г) бадминтон.
37. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:
а) плавание;
б) гимнастика;
в) стрельба;
г) лыжный спорт.
38. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на …

а) развитие физических качеств;
б) поддержание высокой работоспособности;
в) сохранение и улучшение здоровья;
г) подготовку к профессиональной деятельности.

39. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
г) частотой сердечных сокращений.

40. Правильное дыхание характеризуется:

а) более продолжительным выдохом;
б) более продолжительным вдохом;
в) вдохом через нос и выдохом ртом;
г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

41. Соблюдение режима дня способствует укрепление здоровья, потому что….

а) обеспечивает ритмичность работы организма;
б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

42. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию…

а) базовой физической подготовленностью;
б) профессионально прикладной физической подготовке.
в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
г) всего вышеперечисленного.

43. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью…

а) скоростных упражнений;
б) силовых упражнений;
в) упражнений на гибкость;
г) упражнений на выносливость.

44. Освоение двигательного действия следует начинать с …

а) формирования общего представления о двигательном действии;
б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

45. Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:

а) образования;
б) организации досуга;
в) спорта общедоступных достижений;
г) производственной деятельности.

46. Укажите, чем характеризуется утомление:

а) отказом от работы;
б) временным снижением работоспособности организма;
в) повышенной ЧСС.

47. Основными показателями физического развития человека являются:

а) антропометрические характеристики человека;
б) результаты прыжка в длину с места;
в) результаты в челночном беге;
г) уровень развития общей выносливости.

48. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

49. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:
а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

50. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:
1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

Ответы: а) 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7; б) 2, 4, 6, 1, 3, 5, 7; в) 3,1, 4, 2, 6, 7, 5;
г) 4, 3, 6, 5, 7, 2, 1.

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Верный вариант ответа	*г*	*а*	*а*	*г*	*б*	*а*	*в*	*б*	*б*	*б*	*в*	*б*	*в*	*а*	*г*

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
а	*а*	*г*	*б*	*б*	*а*	*а*	*б*	*б*	*в*	*а*	*а*	*б*	*в*	*б*	*а*	*б*	*а*	*а*	*г*

36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50
б	*б*	*в*	*а*	*г*	*б*	*г*	*б*	*а*	*г*	*б*	*а*	*а*	*в*	*б*

По количеству правильных ответов на тестовые задания выставляется соответствующая оценка:

за 90% правильных ответов – 5 («отлично»)

за 85% правильных ответов – 4 («хорошо»)

за 80% правильных ответов – 3 («удовлетворительно»).

Приложение Б

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
(1 Семестр)

1. В каком году баскетбол возник, как спортивная игра?
   1) 1861г.
   2) 1891г.
   3) 1824г.
   4) 1904г.
2. В какой стране изобрели баскетбол?
   1) США
   2) Испания
   3) Англия
   4) Россия
3. Кто изобрел баскетбол?
   1) Джон Вуден
   2) Джеймс Нейсмит
   3) Тед Тернер
   4) Бетр Лесгадт
4. Сколько игроков обеих команд одновременно участвуют в игре?
   1) 8 игроков
   2) 6 игроков
   3) 5 игроков
   4) 10 игроков
5. Назовите размеры баскетбольной площадки
   1) 9 х 18 м
   2) 10 х 15 м
   3) 20 х 40 м
   4) 26 х 14 м
6. Что такое "фол"?
   1) перерыв в игре
   2) персональное замечание игроку или тренеру
   3) заброшенный мяч с игры
   4) заброшенный мяч со штрафного броска
7. Сколько длится баскетбольный матч?
   1) 2 тайма по 20 мин.
   2) 2 тайма по 30 мин.
   3) четыре четверти по 15 мин.
   4) четыре тайма по 10 мин.
8. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры?
   1) 1 очко
   2) 2 очка
   3) 3 очка

4) пол очка

9. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?

1) один

2) два

3) три

4) четыре

10. Сколько очков получает команда, забросившая мяч в кольцо с дистанции далее 6 метров?

1) одно

2) два

3) три

4) четыре

11. Что такое “пробежка”?

1) «передвижение» по площадке

2) бег в направлении кольца соперника

3) нарушение правил, когда игрок делает более двух шагов с мячом в руках

12. Какие размеры волейбольной площадки указаны правильно?

1) 10 х 15

2) 18 х 9

3) 12 х 24

4) 40 х 20

13. Укажите высоту волейбольной сетки для женщины?

1) 2 м 20 см

2) 2 м 10 см

3) 2 м 24 см

14. Сколько игроков из одной команды участвуют в игре на площадке?

1) 6

2) 8

3) 4

4) 12

15. До какого счета ведется игра в одной партии?

1) до счета 25 очков

2) до счета 15 очков

3) до счета 17 очков

4) неограниченный счет

16. Можно ли подавать мяч ударом двух рук?

1) можно

2) нельзя

3) можно только в прыжке

4) нельзя подавать в прыжке

17. Сколько касаний мяча может совершить команда игроков при розыгрыше одного очка в партии?

1) 3 касания

2) 4 касания

3) 5 касания

4) неограниченное количество касаний

18. Сколько перерывов может сделать команда за одну партию?

1) один

2) два

3) три

4) четыре

19. «Изобретатель» волейбола:

1) Вильям Морган

2) Джеймс Нейсмит

3) Дейл Карнеги

4) Милон Афинский

20. Сколько человек в одной команде могут быть заявлены на соревнование?

1) 6 чел.

2) 10 чел.

3) не ограничено

4) от 6 до 12 чел.

21. Сколько очков перевеса в счете должна иметь одна команда для того, чтобы одержать победу в партии?

1) одно очко

2) два очка

3) три очка

4) четыре очка

22. В каком году был изобретен волейбол?

1) 1861г.

2) 324г. до н.э.

3) 1204г.

4) 1895г.

23. Выделить неправильно названный вид гимнастики по педагогической направленности:

1) образовательно-развивающая гимнастика

2) оздоровительная гимнастика

3) спортивная гимнастика

4) прикладная гимнастика

24. Укажите вид гимнастики, не входящий в гигиеническую гимнастику:

1) утренняя гигиеническая гимнастика

2) женская гимнастика

3) производственная гимнастика

4) ритмическая гимнастика

25. В какой стране впервые зародилась гимнастика?

1) Греция

2) Япония

3) Швеция

4) Россия

26. Из скольких упражнений состоит физкультурная пауза в режиме дня?

1) 1-2 упр.

2) 5-7 упр.

3) 10-15 упр.

4) 20 и более упр.

27. Как называется обучающийся, стоящий первым в колонне?
    1) правофланговый
    2) направляющий
    3) замыкающий
    4) левофланговый
28. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?
    1) дистанция
    2) интервал
    3) промежуток
29. Как называется обучающийся стоящий последним в колонне?
    1) правофланговый
    2) направляющий
    3) замыкающий
    4) левофланговый
    4) длина
30. Можно ли выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику днем или вечером?
    1) можно
    2) нельзя
    3) можно, по рекомендации врача
31. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?
    1) ходьба
    2) бег
    3) прыжки
    4) метание
    5) многоборье
    6) плавание
32. Какой из видов ходьбы является не спортивным?
    1) спортивная ходьба по дорожке стадиона
    2) спортивная ходьба по шоссе
    3) спортивная ходьба на время
    4) оздоровительная ходьба
33. Как называется бег на короткую дистанцию?
    1) спринт
    2) марафон
    3) кросс
34. Выделить неправильно названную часть техники бега на короткую дистанцию:
    1) начало бега (старт)
    2) стартовый разбег
    3) бег по дистанции
    4) финиширование
    5) остановка
35. Когда фиксируется финиш дистанции в беге?
    1) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша какой-либо частью туловища
    2) когда участник коснется воображаемой плоскости финиша головой

3) то же рукой
4) то же ногой

Ответы:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Верный вариант ответа	*1*	*1*	*2*	*4*	*4*	*2*	*4*	*2*	*2*	*3*	*3*	*2*	*3*	*1*	*1*

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35
2	*1*	*2*	*1*	*4*	*2*	*4*	*4*	*2*	*1*	*2*	*2*	*1*	*3*	*2*	*6*	*4*	*1*	*5*	*1*

ТЕСТОВЫЕ ЗАДАНИЯ
(2 семестр)

1. Какой вид более всего подходит для лыжных прогулок?
   1) лыжи для слалома (горные лыжи)
   2) лыжи для горных гонок (гоночные)
   3) лыжи для прыжков с трамплина (прыжковые)
   4) лыжи для туризма (деревянные, школьные)
2. Какой длины должны быть лыжные палки для лыжника ростом 160-165 см (классический ход)
   1) 130-135 см
   2) 120-125 см
3. Для чего смолят скользящую поверхность деревянных лыж?
   1) для предотвращения набухания лыж от воды
   2) для более лучшего скольжения
   3) для красоты
   4) для большего прогиба лыж
4. Укажите несуществующий элемент в конструкции лыж:
   1) скользящая поверхность
   2) верхняя поверхность
   3) носок лыж
   4) пятка лыж
   5) грузовая площадка
   6) грузовой упор
5. Какое из механических воздействий тела лыжника с его окружением (снег, воздух, лыжи и др.) оказывает решающее значение в продвижении его по дистанции?
   1) сила
   2) сила тяжести
   3) использование реактивной опоры
   4) сила трения
   5) сопротивление воздуха
   6) мышечные силы лыжника
6. Укажите несуществующий вид одновременного хода:
   1) одновременный бесшажный ход
   2) одновременный одношажный ход
   3) одновременный двухшажный ход
   4) одновременный четырехшажный ход
7. Как обозначается в сокращенном варианте Международная федерация футбола?
   1) НБА
   2) АИБА
   3) ФИЛА
   4) ФИФА
8. Укажите длину футбольного поля.
   1) 100 - 110 м
   2) 96 - 98,8 м

3) 112,8 м
4) 89,98 - 96,28 м

9. Какое наказание следует после того, как защитник собьет с ног нападающего с мячом?
1) штрафной удар
2) свободный удар
3) удаление игрока с поля
4) дополнительный гол команде соперников
10. На каком расстоянии должна находиться стенка от игрока, выполняющего штрафной удар?
1) 6 метров
2) 7 метров
3) 8 метров
4) 9 метров
11. Сколько времени длится футбольный матч?
1) 2 тайма по 30 мин.
2) 2 тайма по 20 мин.
3) четыре четверти по 15 мин.
4) 2 тайма по 45 мин.
12. Назовите страну - родину футбола:
1) США
2) Англия
3) Италия
4) Голландия
13. Что означает слово “аут”?
1) ведение мяча ногой
2) удар головой
3) выход мяча за пределы поля
4) выход мяча за боковую линию за пределы поля
14. Можно ли вратарю играть руками?
1) можно
2) нельзя
3) можно только в штрафной площадке
4) нельзя в штрафной площадке
15. Сколько подач может выполнять один игрок в партии?
1) одну подачу
2) две подачи
3) неограниченное количество
4) пока подающий игрок или его команда не совершили ошибку
16. Можно ли касаться мячом сетки во время выполнения подачи?
1) можно
2) нельзя
3) можно, после свистка судьи
4) нельзя, после свистка судьи
17. Разрешается ли в игре подача мяча с руки (без подбрасывания мяча)?

1) да
2) нет
3) разрешается при переходе подачи
4) запрещается только без свистка судьи

18. Что такое «обоюдный фол»?
1) положение, при котором два игрока противоположных команд совершают фолы по отношению друг к другу одновременно
2) касание мяча одновременно игроками противоположных команд
3) передача мяча из зоны нападения в зону защиты

19. Что такое правило пяти секунд?
1) в течение 5 секунд игрок, владеющий мячом, не предпринимает никаких действий
2) в течение 5 секунд была проведена замена игроков
3) в течение 5 секунд игроки команды нападения перевели мяч из зоны защиты в зону нападения

20. Можно ли касаться мяча ногой?
1) нет
2) да
3) да, если случайно
4) да, если сделан пас ногой

21. Что такое "дриблинг"?
1) бросок мяча
2) ведение мяча
3) нарушений правил выбрасывания мяча в игру
4) штрафной бросок

22. Что такое правило “трех секунд"?
1) время выбрасывания мяча из-за линии площадки
2) время для исполнения штрафного броска
3) время нахождения игрока нападающей команды в трехсекундной зоне соперников
4) время для замены игроков

23. Что такое “тайм-аут”?
1) минутный перерыв в игре
2) окончание игры
3) замена игроков
4) штрафной бросок

24. Выделить неправильно названный вид гладкого бега:
1) бег на сверхкороткие дистанции
2) бег на короткие дистанции
3) бег на средние дистанции
4) бег на длинные дистанции
5) бег на сверхдлинные дистанции
6) бег на время

25. Выделить неправильно названный вид бега:
1) кросс
2) бег по дорогам, шоссе

3) бег по горам

26. Какой вид спорта называется “королевой спорта”?
    1) спортивная гимнастика
    2) художественная гимнастика
    3) легкая атлетика
    4) плавание
27. Выделить неправильно названный вид бега:
    1) гладкий бег
    2) бег с препятствиями
    3) бег на местности
    4) эстафетный бег
    5) групповой бег
28. Какая дистанция в беге называется средней?
    1) от 400 м до 1500 м
    2) от 500 м до 2000 м
    3) от 1000 м до 3000 м
    4) от 800 м до 1500 м
29. Какая команда подается на старте во время бега на средние дистанции?
    1) на старт!
    2) внимание!
    3) приготовиться!
    4) марш!
30. Выделить неправильно названную часть техники легкоатлетических прыжков:
    1) подготовка к разбегу
    2) разбег
    3) отталкивание
    4) полет
    5) приземление
31. Могут ли бегуны на короткую дистанцию бежать по одной дорожке стадиона?
    1) могут
    2) не могут
    3) могут бежать после прохождения первого виража
    4) могут бежать по разрешению судьи
32. Кто должен принять эстафетную палочку в случае ее падения в момент передачи?
    1) участник, передавший эстафету
    2) участник, принимающий эстафету
    3) судья
    4) тренер или помощник тренера.

Ответы:

Номер вопроса	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Верный вариант ответа	*4*	*1*	*1*	*6*	*6*	*4*	*4*	*1*	*1*	*4*	*4*	*2*	*4*	*3*	*3*

16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1	*2*	*1*	*1*	*3*	*2*	*3*	*1*	*1*	*3*	*3*	*5*	*2*	*2*	*1*	*2*	*1*

Приложение В

Темы рефератов по физической культуре

1. История возникновения и развития олимпийских игр
2. Олимпийская хартия как основной регламентирующий документ олимпийских игр
3. История возникновения и развития олимпийского движения в России
4. Параолимпийские игры
5. Символика и атрибутика олимпийских игр
6. Выдающиеся спортсмены-олимпийцы Советского союза и России
7. Легенды происхождения олимпийских игр
8. Легкая атлетика – «королева спорта»
9. Тренировочный процесс в легкой атлетике (в любой специализации)
10. Развитие (любого) физического качества в легкой атлетике
11. Особенности тренировочного процесса спортсменов в легкой атлетике (любая специализация)
12. История возникновения и развития баскетбола в мире
13. История возникновения и развития баскетбола в России
14. Особенности тренировочного процесса в баскетболе
15. Морфофизиологические и морфофункциональные особенности баскетболистов
16. Правила баскетбол FIBA
17. Развитие (любого) физического качества в баскетболе
18. Психологическая подготовка баскетболистов на этапе начальной специализации
19. Триумф мужской баскетбольной команды 1972 года в Мюнхене
20. Тактика игры в баскетбол
21. Технические приемы в баскетболе. Обучение (любому) техническому приему
22. История возникновения и развития волейбола в мире
23. История возникновения и развития волейбола в России
24. Особенности тренировочного процесса в волейболе
25. Морфофизиологические и морфофункциональные особенности волейболистов
26. Правила волейболаFIVB
27. Развитие (любого) физического качества в волейболе
28. Психологическая подготовка волейболистов на этапе начальной специализации
29. Тактика игры в волейбол

30. Технические приемы в волейболе. Обучение (любому) техническому приему
31. История возникновения и развития гимнастики в мире
32. История возникновения и развития гимнастики в России
33. Разновидности гимнастики
34. Морфофизиологические и морфофункциональные особенности гимнастов
35. Правила проведения соревнований по спортивной гимнастике
36. Реабилитационная гимнастика
37. Упражнения для профилактики здоровья. Лечебная гимнастика
38. Роль гимнастики в развитии и спортивных и военных гимназий
39. История возникновения и развития мини-футбола в мире
40. История возникновения и развития мини-футбола в России
41. Особенности тренировочного процесса в мини-футболе
42. Морфофизиологические и морфофункциональные особенности футболистов
43. Правила мини-футбола FIFA
44. Развитие (любого) физического качества в футболе
45. Психологическая подготовка футболистов на этапе начальной специализации
46. Тактика игры в мини-футбол
47. Технические приемы в футболе. Обучение (любому) техническому приему
48. Здоровый образ жизни
49. Характеристика основных форм оздоровительной физкультуры
50. Утренняя гигиеническая гимнастика
51. Виды массажа
52. Функциональная активность человека и взаимосвязь физической и умственной деятельности
53. Гигиена физической культуры и спорта
54. Физическая культура в системе общекультурных ценностей