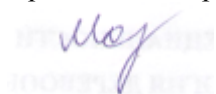


**Департамент образования Вологодской области
бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Вологодской области
«ВОЛОГОДСКИЙ СТРОИТЕЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ»**

РАССМОТРЕН
на заседании предметно-цикловой комиссии
общеобразовательных дисциплин
Председатель предметно-цикловой комиссии



/Малкова С.Л./

Протокол № 9 от «23» мая 2017 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора БПОУ ВО
«Вологодский строительный колледж»
№ 255–УД от 20.06.2017

Комплект контрольно-оценочных средств

по учебной дисциплине «Физическая культура»

Специальность 21.02.05 Земельно-имущественные отношения.

Разработчик: преподаватель
Корепина Елена Александровна
Беякова Ирина Викторовна

2017г

Содержание

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО – ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.
2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.
3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ.
 - 3.1. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ.
 - 3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.
 - 3.3. ПЕРЕЧЕНЬ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ.
 - 3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.
 - 3.5. МАТЕРИАЛЫ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.

1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ.

Комплект контрольно-оценочных средств (далее - КОС) по дисциплине «Физическая культура» предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины «Физическая культура».

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

КОС разработаны на основании программы учебной дисциплины «Физическая культура». Используемые оценочные средства представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Оценочные средства

Используемые в КОС оценочные средства представлены в таблице:

| Разделы (темы) дисциплины | Оценочное средство | |
|--|--|------------------------|
| | Текущий контроль | Промежуточный контроль |
| 1. Раздел: Введение | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| 2. Раздел: Легкая атлетика | | |
| Тема 2.1 Совершенствование техники бега на короткие дистанции | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Тема 2.2 Совершенствование техники бега на короткие средние дистанции | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Тема 2.3. Совершенствование техники длительного бега | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Тема 2.4. Совершенствование техники метания гранаты | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| 3. Раздел: Гимнастика | Самостоятельная работа, решение | |

| | | |
|--|---|------------|
| | тестовых заданий, сдача нормативов | |
| 4. Раздел: Лыжная подготовка | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| 5. Раздел: Спортивные игры | | |
| Тема 2.1. Баскетбол | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Тема 2.2. Волейбол | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Тема 2.3. Мини-футбол | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| 6. Раздел: Виды спорта по выбору. | | |
| Тема: 6.1 Атлетическая гимнастика | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Тема: 6.2 игра «Бадминтон» | Самостоятельная работа, решение тестовых заданий, сдача нормативов | |
| Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета в конце 2-го семестра | Сдача контрольных нормативов | Д/З |

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ.

Контроль и оценка результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения тестирования, а также выполнения студентами физических нормативов.

Таблица 2 - Контроль и оценка результатов обучения

| Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания) | Формы и методы контроля и оценки результатов обучения |
|--|--|
| Умения | |
| Выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики | демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений атлетической гимнастики |
| Понимать сущность и социальную значимость своей будущей профессии, проявлять к ней устойчивый интерес | демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры |
| Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных преподавателем | демонстрация правильного выполнения комплексов упражнений оздоровительной физической культуры |
| Преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения | демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |
| Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством | демонстрация правильного преодоления искусственных препятствий демонстрация правильного преодоления естественных препятствий |
| Выполнять контрольные нормативы, предусмотренные государственным стандартом по легкой атлетике, гимнастике и лыжам при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организм | выполнение контрольных нормативов |
| Знания | |
| Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни | обоснование выбора оздоровительных систем на укрепление здоровья обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику профзаболеваний обоснование выбора оздоровительных систем на профилактику вредных привычек обоснование выбора оздоровительных систем на увеличение продолжительности жизни |
| Способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности | демонстрация знаний способов контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности |
| Правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности | демонстрация знаний правил и способов планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями |

3. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

3.1. Критерии оценки

Предметом оценки освоения дисциплины являются личностные, метапредметные и предметные умения, знания. Соотношение типов задания и критериев оценки представлено в таблице 3.

Таблица 3- Типы заданий и критерии оценки

| № | Тип (вид) задания | Критерии оценки |
|---|--|--|
| 1 | Тесты | Таблица 4 Шкала оценки образовательных достижений |
| 2 | Сдача нормативов | Таблица 5 Показатели оценки устных ответов |
| 3 | Проверка рефератов, творческих работ, презентаций, самостоятельных работ | Соответствие содержания работы, заявленной теме; правилам оформления работы. |

Таблица 4- Шкала оценки образовательных достижений (тестов)

| Процент результативности (правильных ответов) | Оценка уровня подготовки | |
|---|--------------------------|---------------------|
| | балл (отметка) | вербальный аналог |
| 90 ÷ 100 | 5 | отлично |
| 89 ÷ 80 | 4 | хорошо |
| 79 ÷ 70 | 3 | удовлетворительно |
| менее 70 | 2 | неудовлетворительно |

Таблица 5 - Показатели оценки устных ответов

| | |
|-----|---|
| «5» | за глубокое и полное овладение содержанием учебного материала, в котором обучающиеся легко ориентируются, за умение связывать теорию с практикой, высказывать и обосновывать свои суждения. Отличная отметка предполагает грамотное, логическое изложение ответа. |
| «4» | если студент полно освоил материал, владеет понятийным аппаратом, ориентируется в изученном материале, грамотно излагает ответ, но содержание, форма ответа имеют отдельные недостатки. |
| «3» | если студент обнаруживает знание и понимание основных положений учебного материала, но излагает его неполно, непоследовательно, допускает неточности в определении понятий, не умеет доказательно обосновывать свои суждения. |
| «2» | если студент имеет разрозненные, бессистемные знания, не умеет выделять главное и второстепенное, допускает ошибки в определении понятий, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал. |
| «1» | за полное незнание и непонимание учебного материала или отказ отвечать |

Промежуточный контроль по результатам освоения студентами учебной дисциплины проводится в форме дифференцированного зачета.

3.2. МАТЕРИАЛЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры личности и общества. В средних специальных учебных заведениях «Физическая культура» представлена как учебная дисциплина и является важным компонентом целостного развития личности и профессиональной подготовки студентов. Учебной программой по физической культуре предусмотрена общая физическая подготовка, получение практических умений в базовых видах спорта, освоение теоретических и методических основ физической культуры и здорового образа жизни. Контроль успеваемости студентов осуществляется путем приема у студентов контрольных нормативов по общей физической подготовленности, определения уровня технической подготовленности занимающихся в базовых видах спорта, тестирования теоретических и методических знаний.

В настоящем учебно-методическом пособии содержатся тестовые задания для определения уровня теоретических знаний студентов по дисциплине «Физическая культура». Предложенные программно-дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

В данном пособии представлены тесты по общей характеристике физической культуры; социально-биологическим основам физической культуры; здоровому образу жизни студента; основам методики физического воспитания; врачебно-педагогическому контролю и самоконтролю занимающихся физическими упражнениями и спортом; массовому спорту; профессионально-прикладной физической подготовке; лечебной физической культуре; общей характеристике легкой атлетики как вида спорта, ее истории; основам техники легкоатлетических видов спорта; технике спортивной ходьбы и бега, легкоатлетических прыжков и метаний; подвижным и спортивным играм (основам волейбола, баскетбола а); истории лыжного спорта; подготовке лыжного инвентаря и основам техники передвижения на лыжах.

Настоящие тесты составлены с учетом инструктивных и методических материалов, определяющих основную направленность содержания учебных занятий по физической культуре в средних профессиональных учебных заведениях в соответствии с Государственными образовательными стандартами.

Теоретические тест вопросы по предмету физическая культура

Раздел 1. - Введение

1 ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тестовое задание № 1

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Физическая культура – это
 - а) отдельные стороны двигательных способностей человека
 - б) восстановление здоровья средствами физической реабилитации
 - *в) часть общечеловеческой культуры, совокупность материальных и духовных ценностей издаваемых и используемых обществом в целях физического развития человека, укрепления его здоровья и совершенствования двигательных качеств
 - г) педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям и воспитание физических качеств
2. Спорт – это
 - а) педагогический процесс, направленный на всестороннее гармоничное развитие личности
 - *б) составная часть физической культуры исторически сложившейся в форме соревновательной деятельности и специальной практики подготовки человека к соревнованиям
 - *в) один из обязательных компонентов здорового образа жизни
 - г) специализированный вид физического воспитания, который осуществляется в соответствии с требованиями и особенностями определенной профессии
3. Физическое воспитание направлено на
 - *а) укрепление здоровья
 - б) формирование социально активного человека
 - в) дисадаптацию организма
 - г) повышение работоспособности
4. Двигательная активность человека заключается в
 - а) использовании профессионально-прикладных физических упражнений
 - б) увеличении мышечных волокон
 - в) применении тренажерных устройств
 - *г) систематическом использовании двигательных действий для обеспечения жизнедеятельности организма
5. Показателями физически совершенного человека являются
 - *а) пропорционально развитое телосложение
 - б) правильная осанка
 - *в) способность быстрого освоения новых движений
 - г) повышенная частота сердечных сокращений
6. Занятия оздоровительной физической культурой направлены на
 - *а) оздоровление организма
 - б) достижение максимально возможного результата
 - в) повышение работоспособности организма
 - *г) всестороннее физическое развитие

1.2. Массовый спорт, спорт высших достижений, профессионально-прикладная физическая подготовка

Тестовое задание № 2

Предложенные программно - дидактические тестовые задания представлены в следующих стандартизированных формах: закрытой (с выбором одного или

нескольких правильных ответов); открытой (с формулированием тестируемым заключения на требование тестового задания); на установление правильного порядка; на установление соответствия между элементами двух групп.

Выберите нужный вариант и поставьте соответствующую букву в таблицу. Каждый правильный ответ оценивается 1 баллом.

1. Родиной олимпийских игр является

- *а) Древняя Греция
- б) Древний Рим
- в) Киевская Русь
- г) Индия

2. Первые достоверно известные Олимпийские игры состоялись в

- а) 1569 году до н.э.
- б) 1276 году до н.э.
- *в) 776 году до н.э.
- г) 506 году до н.э.

3. Местом проведения первых Олимпийских игр современности явились

- а) Милан
- б) Рим
- *в) Афины
- г) Москва

4. Родоначальник современного олимпизма

- а) Жан-Жак Руссо
- б) Ян Амос Коменский
- *в) Пьер де Кубертен
- г) Михаил Ломоносов

5. Современный олимпийский символ представляет собой пять переплетенных колец, которые олицетворяют единство пяти

- а) стран
- *б) континентов
- в) народов
- г) великих спортсменов

6. Олимпийский девиз

- а) «Мы – непобедимы!»
- б) «Ловчее, скорее, дальше!»
- в) «Спорт – вперед!»
- *г) «Быстрее, выше, сильнее!»

7. Олимпийский флаг имеет пять разноцветных колец, расположенных на полотнище цвета

- *а) белого
- б) голубого
- в) розового
- г) желтого

8. Неотъемлемые элементы олимпийского движения

- *а) зажжение олимпийского огня
- б) произносить олимпийскую клятву от имени участников
- в) на открытии Олимпиады оглашать список олимпийских видов спорта
- г) утверждать талисман Олимпийских игр

Тестовое задание № 3

Тест - вопросы по теме комплекса ГТО.

Выявление знаний студента о развитии комплекса ГТО.

1. Знаете ли ВЫ, что такое ГТО? В каком году зародилось это движение

- А))«Готов к труду и защите Отечества». Движение зародилось в 1940 году
- Б) «Готов к труду и обороне». Движение зародилось в 1930 году*

2. С какой целью ведется возрождение комплекса ГТО?

- А) Спортивное движение ГТО возрождается с целью приобщения молодежи к занятиям спортом и поддержания здорового образа жизни.*
 - Б) Спортивное движение ГТО возрождается с целью получения знака
-

3.Название газеты первой в России опубликовавшей о создании комплекса ГТО:

- А) «Новости Москвы».
- Б) «Комсомольская правда»*

4. Сколько видов испытаний включены в состав комплекса ГТО?

- А) 15
- Б) 19*

5.Какой знак отличия у нового комплекса?

- А) Знак ГТО - (золотой-красный; серебряный – синий; бронзовый – зеленый) *
- Б)) Знак ГТО - (золотой; серебряный; бронзовый)

6.Название девиза ГТО –

- А) «Быстрее, Выше, Сильнее».
- Б) «От знака ГТО – к Олимпийской медали»

7. Количество степеней комплекса ГТО:

- А) 10
- Б) 11
- В) 19*

Раздел 2. - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тестовое задание № 4

2.1 Тест - вопросы

по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для учащихся.

1.) К занятиям легкой атлетикой допускаются студенты:

- А) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.) В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям по лёгкой атлетике?

- А) Спортивную костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Б) Свободную форму

4.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6.) По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7) При групповом старте на короткие дистанции студент должен:

- А) бежать по любой дорожке.
- Б) бежать только по своей дорожке.

8) При выполнении прыжков в длину и высоту студент должен:

- А) не выполнять прыжки с неровной поверхности.
- Б) не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

9.) При выполнении метания снаряда(гранаты, малого мяча) студент должен:

- А) Самостоятельно выполнить метание в секторе для бросков.
- Б) Выполнять метание по команде преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.
- В) Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не заходить за снарядами для метания без разрешения преподавателя.

Тестовое задание № 5

2.2 Тест - вопросы - лёгкая атлетика

Выберете 1 правильный ответ:

Тема: 1. Бег на короткие дистанции

1. Бег на короткие дистанции осуществляется на дистанциях:

- а) От 30 до 60 м*
- б) От 200 до 400 м
- с) От 600 м

2. В чем отличие бега на короткие дистанции от бега на длинные?

- а) Значительная разница в скоростях на протяжении всей дистанции *
- б) Только в формулировке
- с) В количестве участников

3. При беге на короткие дистанции спортсмены бегут:

- а) Все вместе после объявления старта судьей
- б) По своей дорожке после сигнального выстрела *
- с) По одному после сигнала выстрела

Тема: 2. Бег на длинные дистанции

1. Бег на длинные дистанции осуществляется на дистанциях:

- а) От 300 м
- б) От 3000 до 10000 м *
- с) От 100 до 600 м

2. При беге на длинные дистанции необходимо:

- а) Соблюдать технику отталкивания ногами, держать корпус и двигать руками *
- б) Соблюдать технику дыхания, бежать с равномерной скоростью, держа корпус прямо
- с) Нет разницы, лишь бы прибежать первым

3. Тренировки перед забегами необходимо проводить:

- a) 3 раза в неделю
- b) 2 раза в день
- c) Регулярно *

Тема: 3. Бег на средние дистанции

1. Основная характеристика бега на средние дистанции:

- a) Высокая скорость
- b) Равномерная скорость *
- c) Переменная скорость

2. При беге на средние дистанции важно:

- a) Сильно отталкиваться от земли ногой *
- b) Двигать корпусом, как при спортивной ходьбе
- c) Поднимать колени выше бедра

3. Наибольшая результативность достигается:

- a) При ускорении и при увеличении частоты шагов
- b) При резком старте
- c) При продуманным распределении сил *

Тема: 4. Метание снаряда.

1. Вес женской гранаты:

- a) 400г
- b) 500г*
- c) 600г

2. Вес мужской гранаты:

- a) 500г
- b) 700г*
- c) 600г

Раздел 3. - Гимнастика

Тестовое задание № 6

3.1 Тест - вопросы

по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для учащихся.

1.) К занятиям гимнастикой допускаются студенты:

- А) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.) В процессе занятий обучающийся (студент)

должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям гимнастикой?

- А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Б) Свободную спортивную форму.

4.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6.) По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7) При выполнении упражнений на гимнастических снарядах студент должен:

- А) убедиться в исправности и чистоте снарядов, а так же выполнять упражнения со страховкой с сухими ладонями.
- Б) выполнять любые изученные студентом упражнения самостоятельно.

8) При поточном выполнении упражнений студент должен:

- А) выполнять упражнение друг за другом.
- Б) соблюдать достаточные интервалы чтобы не было столкновений.

Тестовое задание № 7

3.2 Тест - вопросы – гимнастика.

Выберете 1 правильный ответ:

1. Очередность выполнения обще развивающих упражнений.
- а) Снизу вверх.
 - б) Сверху вниз.*
 - с) Без разницы.
2. Упражнения с гимнастической палкой способствуют развитию:
- а) Гибкости*
 - б) выносливости
 - с) координации.*
- 3 К акробатическим элементам относятся.
- а) Поворот, бег, вис.
 - б) Кувырок, стойка, мост, равновесие.*
- 4 К гимнастическим снарядам относятся.
- а) Бревно, брусья, конь, перекладина, скамейка.*
 - б) Стул, тумба, ракетка.
5. Назовите разновидности гимнастических брусьев:
- а) длинные
 - б) параллельные*
 - с) разновысокие*

6. Назовите разновидность опорных прыжков:

- a) через коня
- b) через козла *
- c) Через скамейку*

7. Гимнастическая ходьба выполняется

- a) с носка*
- b) с пятки
- c) перекатом с пятки на носок.

Раздел 4.- Лыжная подготовка

Тестовое задание № 8

Выберете правильный ответ:

1.Лыжный спорт включает в себя

- a) лыжные гонки*
- b) гонки на собачьих упряжках
- c) прыжки на лыжах с трамплина*
- d) слалом - гигант. *

2.Назовите дистанции входящие в комплекс ГТО:

девушки

- a) 2км
- b) 3км*
- c) 5км

юноши

- a) 3км
- b) 4км
- c) 5км *

3.Назовите отличие технических элементов лыжных ходов (попеременный двух - шажный и одновременный двух - шажный ход:

- a) Работа рук *
- b) Работа ног

4. Название техники подъемов:

- a) «Елочкой»*
- b) «Лесенкой»*
- c) «Полуплугом»

5. Название техники спусков:

- a) низкая стойка *
- б) средняя стойка*
- с) высокая стойка*
- д) в полуприседе

6. Название техники торможения:

- a) плугом *
- б) полуплугом*
- с) ступенчатый

7. К классическим лыжным ходам относятся:

- a) попеременный двух – шажный ход *
- б) попеременный четырех – шажный ход *
- с) коньковый ход

8. Лыжные мази бывают:

- a) твердые *
- b) жидкие
- с) газообразные

Раздел 5.- СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ

Тестовое задание № 9

4.1 Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми для учащихся.

1.) К занятиям спортивными и подвижными играми допускаются студенты:

- A) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

2.) В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям спортивными и подвижными играми?

- А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- Б) Удобный спортивный костюм.

4.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.

5.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

6.) По окончании занятий студент должен:

- А) самостоятельно уйти с занятия.
- Б) по разрешению преподавателя - убрать спортивный инвентарь, снять спортивный костюм и спортивную обувь, вымыть лицо и руки с мылом.

7) При выполнении упражнений с мячом и без мяча студент обязан:

- А) корректно вести себя по отношению к другим студентам.
Не причинять находящимся рядом учащимся травмы.
- Б) внимательно выполнять упражнения заданные преподавателем.
- В) выполнять упражнения самостоятельно без команд преподавателя.

8) При игровой деятельности студент должен:

- А) Строго выполнять правила игры.
- Б) Придерживаться правилам игры.
- В) Частично выполнять правила игры.

Тестовое задание № 10

4.2 Тема: ВОЛЕЙБОЛ

Выберете 1 правильный ответ:

1. Разметка волейбольного поля?
 - a) 24x15
 - b) 18x6 *
 - c) 20x20
2. Высота волейбольной сетки?
 - a) 224 см *
 - b) 283 см
 - c) 250 см
3. Из сколько человек состоит команда?
 - a) 6
 - b) 10
 - c) 14 *
4. Сколько человек присутствует на поле?
 - a) 6 *
 - b) 10
 - c) 12
5. Передача мяча сопернику для подачи производится:
 - a) Резким броском от груди независимо под сеткой или нет
 - b) Под сеткой *
 - c) Над сеткой
6. С каким счетом заканчивается партия?
 - a) 15
 - b) 25 *
 - c) 20
7. Сколько разыгрывается партий до окончания матча?
 - a) 5
 - b) 2-3 *
 - c) 4
8. При подаче мяча, нарушением является:
 - a) Прием мяча кулаком
 - b) Заступ при подаче *
 - c) Подача кулаком
9. Кем и каким образом подаются сигналы при судействе?
 - a) Главным судьей в громкоговоритель
 - b) Тренером при помощи карточек
 - c) Судьей при помощи жестов и сигналов.*
10. Принимать подачу имеет(ют) право:
 - a) Любой из игроков *
 - b) Капитан команды
 - c) Игроки передней линии

11. В одной партии предусмотрено:

- a) Неограниченное количество замен
- b) До 6 замен
- c) 2 замены *

12. При игре в волейбол в случае равного счета (24:24) игра продолжается до достижения преимущества в

- a) одно очко
- b) два очка*
- c) три очка

13. Площадка делится:

- a) 2 зоны: передняя и задняя
- b) На 6 зон *
- c) Площадка не делится на зоны

Тестовое задание № 11

4.3 Тема: БАСКЕТБОЛ

Выберете 1 правильный ответ:

1. Сколько человек одной команды присутствует на поле?

- a) 6
- b) 5 *
- c) 10

2. Из сколько человек состоит команда?

- a) 10
- b) 12 *
- c) Не ограничено

3. Играть мячом допускается:

- a) Как угодно, лишь бы забросить мяч в корзину противника
- b) Руками, ногами и головой
- c) Только руками *

4. Разметка поля:

- a) 28x15 *
- b) 24x15
- c) 10x10

5. Высота баскетбольного кольца:

- a) 3, 05 м *
- b) 2 м
- c) 1, 05 м

6. Штрафной бросок оценивается:

- a) в 1 очко *
- b) в 2 очка
- c) в 3 очка

7. Бросок со средней линии оценивается:

- a) в 1 очко
- b) в 2 очка *
- c) в 3 очка

8. Игра официально начинается:

- a) Как только судья огласит о начале игры
- b) Спорным броском *
- c) Штрафным броском

9. Игра продолжается до :

- a) 25 очков
- b) 15 очков
- c) Неограниченного кол-ва очков, по времени*

10. Несоблюдение правил игры, грубое нарушение – это:

- a) Ошибка
- b) Фол *
- c) Аут

11. Матч состоит из :

- a) Четырех четвертей *
- b) Трех третей
- c) 2 периодов

12. Основоположник игры в баскетбол:

- a) Джеймс Нейсмит *
- b) Майкл Джордан
- c) Шакил О'Нил

Раздел 6.- Атлетическая гимнастика

Тест - вопросы по Правилам поведения и техники безопасности на занятиях в тренажерном зале:

1.)К занятиям в тренажерном зале допускаются студенты:

- А) прошедшие инструктаж по охране труда.
- Б) не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- В) прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.*

2.) В процессе занятий обучающийся (студент) должен соблюдать:

- А) порядок выполнения учебных заданий.
- Б) порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.*

3.) Какую форму должен иметь учащийся к занятиям в тренажерном зале?

- А) Спортивную костюм и чистую спортивную обувь с нескользкой подошвой.*
- Б) Удобный спортивный костюм.

4.) Перед началом занятий на тренажерах:

- А) Проверить исправность и надежность установки и крепления всех тренажеров.
- Б) Начинать выполнения упражнений на тренажерах и заканчивать их только по команде (сигналу) учителя (преподавателя, тренеров).*
- В) Начать заниматься самостоятельно не проверяя наглядно исправность тренажера.

5.) Перед работой на тренажерах студент должен:

- А) Начать упражнения самостоятельно без разминки.
- Б) Выполнить подготовительную разминку.*

6.) При подготовке штанги к работе, для выполнении упражнений со штангой:

- А) Устанавливают блины с одной стороны грифа, а затем с другой.
- Б)) Устанавливают блины с двух сторон одновременно.*

7) Работая с гантелями, блинами, грифом студент должен:

- А) Аккуратно складывать спортивное оборудование на свои места по окончанию упражнений.*
- Б) Складывать, бросать спортивное оборудование на любые свободные места.

8.) Подбор веса на тренажерах нужно выполнять

- А) Самостоятельно.
- Б) С разрешения преподавателя*

9.) Разрешено ли выполнять упражнения на неисправных, непрочно установленных и не надежно закрепленных тренажерах?

- А) Разрешено
- Б) Разрешено, но только с аккуратным использованием.
- В) Запрещено*

10.) Если самочувствие ухудшилось во время занятий, нужно:

- А) Самостоятельно покинуть место проведения занятия.
- Б) Прекратить занятие и сообщить преподавателю о плохом самочувствии.*

11.) Действия студента при получении травмы:

- А) Сообщить преподавателю о случившемся.*
- Б) Самостоятельно покинуть место занятий и обратиться к врачу.

12.) По окончанию занятий на тренажерах обучающиеся должен:

- А) Закончить упражнения убрать рабочее место, и по команде (сигналу) преподавателя и покинуть тренажерный зал.*
- Б) Убрать рабочее место и построиться.

4.ПЕРЕЧЕНЬ ФОРМ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ ОБУЧАЮЩИХСЯ

| № | | 1 курс |
|------------|-----------------------|-------------------|
| п/п | Тема программы | Кол. часов |

| | | |
|-----|--|-----------|
| | Раздел 1. Введение | 4 |
| 1. | Техника безопасности. Определение уровня физической подготовленности студентов | 4 |
| | Раздел 2. Легкая атлетика | 20 |
| 2. | Тема:2.1 Инструктаж по ТБ и тест по теме: Правила поведения и техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой для обучающихся. Совершенствование техники бега на короткие дистанции Техника низкого старта; старты и стартовые ускорения | 2 |
| 3. | Эстафетный бег, техника передачи эстафетной палочки. Развитие выносливости | 2 |
| | Тема:2.2 Совершенствование техники длительного бега. | |
| 4. | Бег по дистанции, прохождение поворотов (работа рук, стопы) | 2 |
| 5. | Техника бега на средние дистанции | 2 |
| 6. | Техника бега на длинные дистанции | 4 |
| | Тема:2.3 Совершенствование техники метания гранаты | |
| 7. | Совершенствование техники метания гранаты с 3-х шагов разбега | 2 |
| 8. | Метания гранаты с 3-х шагов разбега на результат. | 2 |
| 9. | Контрольные нормативы по легкой атлетике | 4 |
| | Раздел 3. Гимнастика | 10 |
| 10. | Инструктаж по ТБ и тест по теме: Правила поведения и техники безопасности на занятиях гимнастикой для обучающихся. Общеразвивающие (ОРУ) упражнения без предметов | 2 |
| 11. | Общеразвивающие (ОРУ) упражнения с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой | 2 |
| 12. | Группировки, перекаты, кувырки, равновесие. | 2 |
| 13. | Разучивание зачетной акробатической комбинации. | 2 |
| 14. | Зачет – акробатическая комбинация из 5 элементов. | 2 |
| | Раздел 4. Спортивные игры | 48 |
| | Тема : Баскетбол | 16 |
| 15. | Инструктаж по ТБ и тест по теме: Правила поведения и техники безопасности на занятиях спортивными играми для обучающихся. Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока | 2 |
| 16. | Ловля и передача мяча двумя руками от груди; одной, двумя руками сверху, снизу; от плеча | 2 |
| 17. | Ловля и передача двумя руками от груди в движении. Прием передача одной рукой от плеча в движении | 2 |
| 18. | Броски в кольцо: одной рукой от плеча, двумя руками сверху | 4 |
| 19. | Отработка обманных движений, финтов и обыгрывания | 2 |
| 20. | Тактика игры в защите. Индивидуальные тактические действия в защите | 2 |
| 21. | Тактика игры в нападении. Индивидуальные тактические действия в нападении | 2 |
| | Тема : Волейбол | 18 |

| | | |
|-----|--|-----------|
| 22. | Отработка подачи мяча: нижняя прямая подача, нижняя боковая подача | 2 |
| 23. | Отработка подачи мяча: верхняя прямая подача, верхняя боковая подача | 2 |
| 24. | Техника приема мяча после подачи | 4 |
| 25. | Передача мяча сверху, снизу, с боку одной, двумя руками | 2 |
| 26. | Прием передача двумя руками сверху снизу в движении. | 2 |
| 27. | Прямой нападающий удар, блокирование | 2 |
| 28. | Технические приемы игры в нападении: стойки, передвижения, исходные положения. | 2 |
| 29. | Отработка навыков игры «Волейбол» в игровой деятельности | 2 |
| | Тема : Мини - футбол | 14 |
| 30 | Т.Б. игры. Основные правила игры в мини – футбол. Владение мячом: ведение, передача, удары по мячу в ворота. | 4 |
| 31 | Владение мячом: ведение, передача, остановка, прием мяча на грудь, на голову. | 4 |
| 32 | Футбольная эстафета – совершенствование технических приемов. | 2 |
| 33 | Игра по упрощенным правилам. Судейская практика. | 4 |
| | Раздел 5. Лыжная подготовка | 18 |
| 34 | Правила поведения и техники безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Об Знакомство с лыжной базой и лыжной трассой. | 2 |
| 34 | Основные лыжные элементы с лыжами и на лыжах. Прохождение дистанции 2,3 км. | 2 |
| 35 | Совершенствование техники попеременно- двух-шажному ходу. Свободное катание на лыжах 2 – 3 км. | 2 |
| 36 | Совершенствование одновременных ходов. Свободное катание 3 – 5 км | 2 |
| 40 | Совершенствование с коньковым ходом (двух-шажный). Прохождение дистанции 2-3 км | 2 |
| 41 | Тест-контроль. Одновременные ходы. | 2 |
| 42 | Тест- контроль Горнолыжная техника. | |
| 43 | Контрольный норматив на дистанции. – 3- 5 км | |
| | Раздел 6: Виды спорта по выбору | 14 |
| | Тема: Атлетическая гимнастика - ОФП | 8 |
| 44 | Инструктаж по технике безопасности для обучающихся при проведении занятий в тренажерном зале. Средства - Атлетической гимнастики ОФП (упражнения) – знакомство с функцией тренажеров. | 2 |
| | Практические упражнения (круговая тренировка, упражнения на снарядах) | 4 |
| 45 | Тест - зачет по ОФП | 2 |
| | Тема : Игра «Бадминтон». | 6 |
| 46 | Т.Б. игры. Основные правила игры в «Бадминтон». Техника владение ракеткой: перемещения, техника удара по волану. | 2 |

| | | |
|---------------------------|--|------------|
| 47 | Техника нападающего удара. Тактика игры. | 2 |
| 48 | Игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 49. | Зачет (Дифференцированный зачет) | 3 |
| ИТОГО (по курсам): | | 113 |

3.4. ТЕМЫ И ФОРМЫ КОНТРОЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Раздел программы | Форма задания | Форма контроля | Количество часов |
|-------|------------------|---|--|------------------|
| 1. | Введение | 1.Подготовка докладов по темам 2. Составить комплекс утренней гигиенической гимнастики. | Оформление доклада в программе Word Письменная работа | 4 |
| 2 | Легкая атлетика | Составить комплекс упражнений для разминки мышц ног. Составить (работая с учебником) комплекс упражнений для верхнего плечевого пояса. Составить упражнения на развитие гибкости позвоночника и задней поверхности бедер Составить и обосновать индивидуальный комплекс физических упражнений. | Письменная работа | 4 |
| 3 | Гимнастика | Составить комплекс упражнений на развитие гибкости. Составить комплекс упражнений на развитие координации. Составить самостоятельно комплекс упражнения на развитие силы мышц ног, живота и спины. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений. Подготовка докладов по темам | Письменная работа Оформление доклада в программе Word | 4 |
| 4 | Спортивные игры | Совершенствование техники и тактики спортивных игр в процессе самостоятельных занятий. Изучить все тонкости правил игры в: - баскетбол; - волейбол; - мини-футбол; Определить понятие – «стратегия игры». - Выполнять упражнения на развитие ловкости, сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10 - 15 раз, 2-3 подхода. | Письменный отчет по форме Решить тесты | 6 |

| | | | | |
|---|------------------------------------|--|--|-----------|
| | | Определить понятие – «стратегия игры». | | |
| 5 | Лыжная подготовка | Катание на лыжах в свободное время. Выполнять приседания 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: По какому признаку разделяют лыжные мази? Выполнять сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10-15 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Чем необходимо руководствоваться, при выборе лыжных мазей или парафина? Поднимать туловище из положения лежа на спине 15-20 раз, 2-3 подхода. Подготовить ответ на вопрос: Какие два вида различают в одновременном одношажном ходе? Техника данных видов. | Письменный отчет по форме Решить тесты | 4 |
| 6 | Виды спорта по выбору | Выполнение изучаемых двигательных действий, их комбинаций в процессе самостоятельных занятий. Подготовить доклад на тему. Совершенствование техники и тактики игры в процессе самостоятельных занятий Изучить все тонкости правил игры в бадминтон и ее разновидности. | Письменный отчет по форме Оформление доклада в программе Word Решить тесты | 4 |
| 7 | Выполнение индивидуального проекта | Выполнение индивидуальных проектов по учебной дисциплине Физическая культура | Защита проекта с презентацией | 12 |
| | | | Всего: | 38 |

3.5. Материалы промежуточной аттестация.

ВОПРОСЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ

- 1.Современные системы оздоровительной физической культуры.
- 2.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
3. Гигиена физической культуры и спорта.
- 4.Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
5. История возникновения и развития комплекса ГТО;
6. Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- 7.Физическая культура в профессиональной подготовке студента.
8. Роль физической культуры в профилактике вредных привычек.
9. Общая характеристика и классификация лёгкой атлетики.
10. Легкая атлетика как развития двигательных качеств.
11. Самоконтроль при самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
- 12.Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
13. Правило передачи эстафетной палочки.
14. Общая характеристика и классификация гимнастики.
15. Влияние осанки на здоровье человека.
16. Составление комплекса утренней гигиенической гимнастики.
17. История возникновения и развитие баскетбола в России.
18. Современные - основные правила игры в баскетбол.
19. История возникновения и развитие волейбола в России.
20. Современные - основные правила игры в волейбол.
21. История возникновения и развитие мини-футбола в России.
22. Современные - основные правила игры в мини-футбол.
23. Методика развития двигательных качеств (на одном из видов спорта).
24. Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений и доступных средств физической культуры (с указанием примерной дозировки).
25. Инновационные виды занятий физическими упражнениями (шейпинг, пилатес, фитбол, стрейчинг и др.).

Контрольные задания для проведения дифференцированного зачета по дисциплине физическая культура и определения оценки уровня физической подготовленности обучающихся.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | ЮНОШИ | | | | | | | | |
|---|--------|-------|-------|--------|------|-------|--------|-------|-------|
| | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 15,9 | 15,3 | 14,9 | 15,7 | 15,0 | 14,8 | 15,4 | 14,8 | 14,7 |
| Бег 1000 м | 4,20 | 4,00 | 3,5 | 4,15 | 3,50 | 3,40 | 4,10 | 3,45 | 3,35 |
| Бег 3000 м | 16,00 | 14,30 | 13,50 | 15,30 | 14,0 | 13,40 | 15,00 | 13,50 | 13,20 |
| Бег 6 минут | 1250 | 1350 | 1500 | 1300 | 1400 | 1500 | 1350 | 1450 | 1550 |
| Прыжки в длину | 380 | 400 | 430 | 390 | 410 | 440 | 400 | 420 | 450 |
| Прыжки в длину с места | 190 | 205 | 220 | 195 | 210 | 230 | 205 | 220 | 235 |
| Метание гранаты 500 гр./ 700 г. | 23 | 25 | 29 | 25 | 28 | 32 | 27 | 32 | 34 |
| Челночный бег 3x10 м | 8,4 | 8,0 | 7,7 | 8,0 | 7,6 | 7,3 | 7,9 | 7,5 | 7,2 |
| Подтягивание | 6 | 7 | 8 | 8 | 10 | 11 | 7 | 9 | 12 |
| Отжимание от пола | 27 | 30 | 32 | 28 | 32 | 35 | 30 | 35 | 40 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 21 | 25 | 27 | 23 | 26 | 30 | 25 | 28 | 31 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут. | 21 | 27 | 30 | 22 | 28 | 31 | 23 | 29 | 32 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 45 | 60 | 75 | 60 | 75 | 90 | 75 | 80 | 95 |

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

| НАИМЕНОВАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ | ДЕВУШКИ | | | | | | | | |
|----------------------------|---------|-------|-------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
| | 1 курс | | | 2 курс | | | 3 курс | | |
| | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Бег 100 м | 18,0 | 17,5 | 17,2 | 17,9 | 17,3 | 17,0 | 17,8 | 17,0 | 16,8 |
| Бег 1000 м | 5,15 | 4,23 | 4,15 | 5,05 | 4,15 | 4,08 | 5,00 | 4,10 | 4,00 |
| Бег 2000 м | 14,00 | 12,50 | 12,00 | 13,3 | 12,30 | 11,30 | 13,00 | 11,30 | 11,20 |

| | | | | | | | | | |
|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| Бег 6 минут | 1000 | 1150 | 1250 | 1050 | 1200 | 1300 | 1080 | 1250 | 1350 |
| Прыжки в длину | 310 | 340 | 375 | 315 | 345 | 380 | 320 | 350 | 385 |
| Прыжки в длину с места | 160 | 180 | 200 | 165 | 185 | 505 | 170 | 190 | 210 |
| Метание гранаты 500 гр./ 700 г. | 14 | 16 | 20 | 15 | 17 | 21 | 16 | 18 | 23 |
| Челночный бег 3x10 м | 9,4 | 8,9 | 8,6 | 9,3 | 8,8 | 8,5 | 9,3 | 8,7 | 8,4 |
| Подтягивание | 5 | 9 | 12 | 5 | 10 | 13 | 7 | 11 | 14 |
| Отжимание от пола | 7 | 10 | 15 | 10 | 15 | 18 | 12 | 18 | 20 |
| Подъём туловища из положения лёжа | 18 | 22 | 26 | 20 | 27 | 35 | 30 | 35 | 37 |
| Подъём туловища из положения лёжа за 30 минут. | 16 | 21 | 23 | 17 | 22 | 25 | 18 | 23 | 26 |
| Прыжки на скакалке за 1 мин. | 60 | 75 | 90 | 75 | 90 | 105 | 90 | 105 | 120 |

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Темы рефератов

Изучение теоретических основ физической культуры:

- ✓ Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- ✓ Физическая культура в общекультурной, профессиональной и социальной подготовке студента.
- ✓ История возникновения и развития комплекса ГТО;
- ✓ Дыхательная гимнастика А. Стрельниковой и К Бутейко;
- ✓ Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- ✓ Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- ✓ Гигиена физической культуры и спорта.

- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Выдающиеся спортсмены Вологодчины.
- ✓ Влияние осанки на здоровье человека.
- ✓ Составление комплексов утренней гигиенической гимнастики.
- ✓ Движение источник, здоровья, энергии и успешной карьеры.
- ✓ Современные системы оздоровительной физической культуры.

Легкая атлетика:

- ✓ Легкая атлетика – королева спорта.
- ✓ Основные правила соревнований по легкой атлетике
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.
- ✓ Техника бега на короткие дистанции (низкий старт)
- ✓ Техника передачи эстафетной палочки.

Гимнастика:

- ✓ История возникновения гимнастики;
- ✓ Влияние дыхательной гимнастики на различные функции человека;
- ✓ Тысяча движений для здоровья по методике Н.М. Амосова;
- ✓ Методика проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях;
- ✓ Утомление и восстановление организма. Роль физических упражнений в регулировании этих состояний.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса физических упражнений.

Спортивные игры:

- ✓ Спортивные игры – основа двигательной активности занимающихся.
- ✓ Подвижные игры с мячом.
- ✓ История возникновения и развитие волейбола в России.
- ✓ Основные правила игры в волейбол.
- ✓ История возникновения и развитие баскетбола в России.
- ✓ Основные правила игры в баскетбол.
- ✓ История возникновения и развитие мини-футбола в России.
- ✓ Основные правила игры в мини-футбол.

Виды спорта по выбору (атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.):

- ✓ Основы занятий атлетической гимнастикой
- ✓ Методика занятий в тренажерном зале.
- ✓ Составление и обоснование индивидуального комплекса разминочных физических упражнений для работы на тренажерах.

Темы индивидуальных проектов по учебной дисциплине физическая культура

- 1.** Основы и составляющие ЗОЖ (здорового образа жизни).
- 2.** Основы рационального питания и контроль за весом тела.
- 3.** Нормы ГТО - норма жизни!
- 4.** Роль физических упражнений в режиме дня студента.
- 5.** Основы методики проведения разминки в учебно-тренировочных занятиях.