




МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«Дальневосточный федеральный университет»
(ДФУ)
ФИЛИАЛ ДФУ В Г. УССУРИЙСКЕ (ШКОЛА ПЕДАГОГИКИ)

УТВЕРЖДАЮ
Заведующий кафедрой теории, методики
и практики физической культуры и спорта


В.И. Гончаров
(подпись) (ФИО.)
«11» февраля 2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Физическая культура и спорт

Направление подготовки 44.03.05 Педагогическое образование

(с двумя профилями подготовки)

Для всех профилей

Форма подготовки очная

курс 1 семестр 1
лекции - 2 час.
практические занятия - 68 час.
лабораторные работы - не предусмотрены
в том числе с использованием МАО – не предусмотрены
всего часов аудиторной нагрузки 70 час.
в том числе с использованием МАО – не предусмотрены
самостоятельная работа 2 час.
в том числе на подготовку к экзамену – не предусмотрены
контрольные работы - не предусмотрены
курсовая работа / курсовой проект - не предусмотрены
зачет 1 семестр
экзамен - не предусмотрен

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое образование (с двумя профилями подготовки), утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от «22» февраля 2018 г. № 125

Рабочая программа обсуждена на заседании _____

Заведующий кафедрой _____

Гончаров В.И.

Составитель _____

канд. пед. наук, доцент Гаранин С.А.

Уссурийск
2021

Оборотная сторона титульного листа РПУД

I. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

II. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

III. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

IV. Рабочая программа пересмотрена на заседании кафедры:

Протокол от « ____ » _____ 20__ г. № ____

Заведующий кафедрой _____
(подпись) (И.О. Фамилия)

1. Цели и задачи освоения дисциплины:

Целью изучения дисциплины является физическое воспитание студентов, формирование физической культуры личности.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных и оздоровительных **задач**:

– формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, установки на здоровый стиль жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;

– овладение системой знаний и практических умений, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических качеств;

– обеспечение общей и профессионально-прикладной физической подготовленности;

– приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения профессиональных целей.

В результате изучения данной дисциплины у обучающихся формируется следующая универсальная компетенция:

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности;

I. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ТЕОРЕТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

(Лекционные занятия 2 час.)

Занятие 1 (2 час.). Предмет дисциплины «Физическая культура и спорт». Основные понятия физической культуры и спорта. Государственное и общественно-самодеятельное управление физической культурой и спортом в РФ. Прикладные аспекты физической культуры и спорта. Оздоровительная функция физической культуры и спорта.

II. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ КУРСА

Практические занятия (68 час.)

Легкая атлетика (34 часа):

Занятия 1-2 (4 час.). Легкая атлетика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

Занятия 3-7 (10 час.). Бег на короткие дистанции. Техника бега: низкий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции, финиширование. Специальные беговые упражнения бегуна на короткие дистанции.

Занятия 8-12 (10 час.). Бег на средние дистанции. Техника бега: высокий старт, стартовое ускорение, бег по дистанции (по прямой и по повороту), финиширование.

Занятия 13-17 (10 час.). Бег на длинные дистанции. Техника бега. Тренировка выносливости.

Гимнастика (34 часа)

Занятия 18-19 (4 час.). Гимнастика как эффективное средство укрепления двигательных возможностей людей.

Занятия 20-24 (10 час.). Общеразвивающие упражнения (ОРУ). Техника выполнения общеразвивающих упражнений для мышц рук, порядок построения комплекса ОРУ, ОРУ без предмета.

Занятия 25-29 (10 час.). Прикладные упражнения. Техника выполнения различных видов ходьбы, бега, преодоления препятствий.

Занятия 26-30 (10 час.). Акробатические упражнения. Техника выполнения перекатов, кувырка вперед, кувырка назад, стойки на лопатках.

III. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы обучающихся по дисциплине «Физическая культура и спорт» включает в себя:

- план-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине, в том числе примерные нормы времени на выполнение по каждому заданию;
- характеристику заданий для самостоятельной работы обучающихся и методические рекомендации по их выполнению;
- требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы;
- критерии оценки выполнения самостоятельной работы.

План-график выполнения самостоятельной работы по дисциплине

№ п/п	Дата/сроки выполнения	Вид самостоятельной работы	Примерные нормы времени на выполнение	Форма контроля
1	1 – 5 недели	Выполнение комплекса утренней гимнастики	10 – 15 минут ежедневно	Демонстрация комплекса утренней гимнастики
2	6 - 10 недели	Кроссовый бег (1 – 2 км.)	15 - 20 минут ежедневно	Преодоление дистанции 1 – 2 км с учетом времени, соответствующему нормам ГТО
3	11 – 16 недели	Бег по пересеченной местности. Силовые упражнения.	15 - 20 минут ежедневно	Преодоление дистанции 3 – 5 км с учетом времени, соответствующему нормам ГТО

Рекомендации по самостоятельной работе студентов

Для самостоятельной работы студенту необходимо разработать индивидуальный комплекс общеразвивающих упражнений и сдать на проверку преподавателю. Упражнения лучше выполнять в утреннее время после пробуждения от сна.

Кроссовый бег лучше выполнять в экологически чистом месте (например, в парке «Зеленый остров» или парке ДОРА).

В качестве силовых упражнений можно использовать отжимание в упоре лежа – девушкам при этом руки можно ставить на возвышение (например, на скамейку), можно также выполнять приседания.

Методические указания к выполнению упражнений, рекомендованных для самостоятельной работы студентов

Требования к представлению и оформлению результатов самостоятельной работы: студент должен продемонстрировать свое умение выполнять комплекс упражнений утренней зарядки.

Критерием оценки самостоятельной работы студентов является их умение выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (8 – 10 упражнений утренней гимнастики), а также выполнение норм ГТО для своей возрастной группы по бегу на длинные дистанции

IV. КОНТРОЛЬ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛЕЙ КУРСА

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и наименование индикатора достижения		Оценочные средства	
				текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)
1	Легкая атлетика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1-3
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1)

		УК- 7.3	Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Гимнастика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос № 10 к зачету
		УК- 7.2	Умеет	Контрольные испытания	Письменные задания № 1-4 к зачету
		УК- 7.3	Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание № 2 к зачету

V. СПИСОК УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Основная литература

1. Физическая культура. Основы здорового образа жизни : учебное пособие для вузов / Ю. П. Кобяков. - Ростов-на-Дону : Феникс , 2014. - 253 с.
<http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=chamo:783587&theme=FEFU>
2. Физическая культура [Электронный ресурс] : учебник для студентов высших учебных заведений / С. В. Быченков, О. В. Везеницын. — Электрон. текстовые данные. — Саратов : Вузовское образование, 2016. — 270 с.
Режим доступа: <http://lib.dvfu.ru:8080/lib/item?id=IPRbooks:IPRbooks-49867&theme=FEFU>
3. Гелецкая, Л.Н. Физическая культура студентов специального учебного отделения [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Л. Н. , И. Ю. Бирдигулова, Д. А. Шубин, Р. И. Коновалова. – Красноярск : Сиб. федер. ун-т, 2014. – 220 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/catalog.php?bookinfo=511522>
4. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. - 2-е изд., перераб. - М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. - 336 с. - Режим доступа: <http://znanium.com/bookread2.php?book=432358>

5. Каткова, А.М. Физическая культура и спорт : учебное наглядное пособие / А.М. Каткова, А.И. Храмцова. - М. : МПГУ, 2018. - 64 с. Режим доступа: <http://znanium.com/catalog/product/1020559>

6. Сахарова Е.В. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Сахарова Е.В., Дерина Р.А., Харитоновна О.И.— Электрон. текстовые данные.— Волгоград, Саратов: Волгоградский институт бизнеса, Вузовское образование, 2013.— 94 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/11361.html>.

Дополнительная литература

1. Виноградов, П.А. Физическая культура и спорт трудящихся: научно-методические, социологические и организационные аспекты. [Электронный ресурс] / П.А. Виноградов, Ю.В. Окуньков. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2015. — 172 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/69851>

2. Мельникова, Н.Ю. История физической культуры и спорта. [Электронный ресурс] / Н.Ю. Мельникова, А.В. Трескин. — Электрон. дан. — М. : Советский спорт, 2013. — 392 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/51917>

3. Тихонов А.М. Физическая культура. Системно-деятельностный подход в преподавании [Электронный ресурс]: направление подготовки: 050100 - «Педагогическое образование». Профиль подготовки: «Физическая культура». Квалификация (степень) выпускника: бакалавр/ Тихонов А.М., Кечкин Д.Д.— Электрон. текстовые данные.— Пермь: Пермский государственный гуманитарно-педагогический университет, 2013.— 104 с.— Режим доступа: <http://www.iprbookshop.ru/32106.html>.

4. Кадыров, Р.М., Морщанина, Д.В. Теория и методика физической культуры: учебное пособие / Р.М. Кадыров, Д.В. Морщанина. – М.: КноРус, 2016. – 132 с. – Режим доступа:

<https://lib.dvfu.ru:8443/lib/item?id=chamo:792227&aid=R0TPswPaMQNOW5fMggPgpbibEFIZc8JZch7d2C9kfN4%3D%3B76eHjxTZ7DD4oOUFAjO3EA%3D%3D%3B5E/J3EugFh6Xu9zqrF0CY7B84TBLScxOt8/Qmqn4Rx7rPbciFlvHqWi2bEMLbgYrR7Q8W49GrFGAkGuBBS52DyGu2hUmx3BOIyvmgHsPBAo%3D>

6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. [Электронный ресурс] — Электрон. дан. — М. : Спорт, 2016. — 616 с. — Режим доступа: <http://e.lanbook.com/book/7930>

Нормативно-правовые материалы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/70291362/paragraph/1123:2>

2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" – Режим доступа: <http://ivo.garant.ru/#/document/12157560/paragraph/141302:4>

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1. Сайт учителей физической культуры «Физкультура на 5». Научно-популярный сайт об инновационных технологиях, программах, элективных курсах. Режим доступа: <http://fizkultura-na5.ru/>

2. Российская государственная библиотека (РГБ) (библиографические записи на все виды документов). Режим доступа: www.pnb.rsl.ru

3. Российская национальная библиотека (РНБ). Режим доступа: www.nlr.ru

4. Файловый архив студентов - www.studfiles.ru

5. Все рефераты - www.allrefrs.ru

6. Время учиться - www.diplomba.ru

Информационные технологии:

- самостоятельный поиск дополнительного учебного и научного материала, с использованием поисковых систем и сайтов сети Интернет, электронных энциклопедий и баз данных;
- использование электронной почты преподавателей и обучающихся для рассылки, переписки и обсуждения возникших учебных проблем.

Программное обеспечение:

- операционная система Windows XP;
- пакет приложений Windows – Microsoft Office.

VI. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Планирование учебной работы по дисциплине «Физическая культура и спорт» рассчитано на освоение основного материала дисциплины в процессе практических занятий. Однако повышению эффективности обучения по этой дисциплине способствуют и самостоятельные занятия студентов.

Для развития физических кондиций (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости) желательно выполнение утренней гигиенической гимнастики, гимнастики в режиме учебного дня. Необходимой частью деятельности студентов для обеспечения готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающий полноценную деятельность, является выполнение рекомендаций к двигательному режиму, обозначенных во Всероссийском комплексе ГТО (2015). Хороший эффект дает кроссовая подготовка (желательно в экологически чистой местности – в парках, на берегу удаленных от города водоемов и т.п.). Желательно также заниматься в одной из спортивных секций вуза, в спортивных группах муниципальных и общественных физкультурно–спортивных организаций.

Автором рабочей программы учебной дисциплины подготовлена хрестоматия «Физическая культура», которую студенты могут использовать

для расширения своего кругозора в рамках дисциплины «Физическая культура и спорт».

VII. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ

Для освоения материала по предмету «Физическая культура и спорт» ежегодно арендуется Городской стадион в г. Уссурийске, который включает футбольное поле, баскетбольные и волейбольные площадки, беговые дорожки с современным покрытием, секторы для прыжков в длину с разбега и метаний.

Школа педагогики ДВФУ имеет в своем распоряжении спортивной комплекс, который включает спортивный зал для спортивных и подвижных игр, зал для занятий силовыми видами спорта и ритмическими видами гимнастики, зал для занятий единоборствами. Эти залы оснащены необходимым спортивным оборудованием. Зал для игр оснащен баскетбольными щитами, футбольными воротами, волейбольными стойками, столами для настольного тенниса. Имеется достаточное количество волейбольных, баскетбольных и футбольных мячей, ракеток для настольного и большого тенниса.

В зале для единоборств имеется борцовский ковер. В зале для силовых видов спорта – силовые тренажеры, штанги.

Спортивные залы имеются также и в учебных корпусах ШП ДВФУ. Так корпус по ул. Некрасова располагает специализированным гимнастическим спортивным залом. В нем имеются гимнастические снаряды – перекладина, параллельные брусья, гимнастическое бревно, кольца, акробатическая дорожка, батут, двойной мини трамп, гимнастические мостики, гимнастический ковер, гимнастические маты (поролоновые и обычные). Используется также и мелкий инвентарь – скакалки, обручи, гимнастические скамейки.

В корпусе по ул. Тимирязева 33 имеется еще один игровой спортивный зал, который также оборудован баскетбольными щитами, стойками для волейбола. Здесь имеются также гимнастические маты (поролоновые и обычные), гимнастический козел, гимнастические мостики. В этом корпусе располагается и малый спортивный зал где проходят занятия по фитнесу и ритмической гимнастике.

В каждом из вышеназванных корпусов и спортивных залов предусмотрены раздевалки.

VIII. ФОНДЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Формируемые компетенции

Наименование категории (группы) универсальных компетенций	Код и наименование универсальной компетенции выпускника	Код и наименование индикатора достижения универсальной компетенции
Самоорганизация и саморазвитие (в том числе здоровьесбережение)	УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	УК 7.1 Знает: здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни. УК 7.2 Умеет поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. УК 7.3 Владеет методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной деятельности.

Контроль достижений целей курса

№ п/п	Контролируемые разделы / темы дисциплины	Коды и наименование индикатора достижения	Оценочные средства	
			текущий контроль	промежуточная аттестация (зачет)

1	Легкая атлетика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос к зачету № 1-3
		УК- 7.1	Умеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1)
		УК- 7.1	Владеет	Контрольные испытания	Тест к зачету № 1-4 (ПР – 1) (согласно нормам ГТО)
2	Гимнастика	УК- 7.1	Знает	Собеседование (УО – 1)	Вопрос № 10 к зачету
		УК- 7.1	Умеет	Контрольные испытания	Письменные задания № 1-4 к зачету
		УК- 7.1	Владеет	Контрольные испытания	Практическое задание № 2 к зачету

Шкала оценивания уровня сформированности компетенций

Код и формулировка компетенции	Этапы формирования компетенции		критерии	показатели
УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	знает	здоровьесберегающие технологии и их возможности в формировании здорового образа жизни.	Особенности техники преодоления коротких, средних и длинных дистанций, правила составления комплексов ОРУ; оздоровительные возможности различных видов бега и ОРУ	Способность объяснить детали техники преодоления коротких, длинных и средних дистанций, последовательность упражнений в комплексе ОРУ; влияние различных видов бега, ОРУ на организм занимающихся
	умеет	поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности	Преодоление коротких, длинных и средних дистанций с правильной техникой, составление комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции с правильной техникой; выполнять комплекс ОРУ
	владеет	методами поддержки должного уровня физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности; навыками осознанного выбора здоровьесберегающих технологий с учетом внутренних и внешних условий реализации образовательной	Преодоление коротких, средних и длинных дистанций на уровне норм ГТО, демонстрация комплекса ОРУ	Способность преодолевать короткие, средние и длинные дистанции не ниже норматива – бронзовый значок ГТО; проведение ОРУ с группой занимающихся

		деятельности		
--	--	--------------	--	--

Методические рекомендации, определяющие процедуры оценивания результатов освоения дисциплины

Оценочные средства для промежуточной аттестации уровня освоения дисциплины представляют собой либо тесты, либо контрольные испытания по уровню сформированности того, или иного двигательного качества, того или иного двигательного умения. В настоящее время компетентность в области готовности поддерживать уровень физической подготовки, обеспечивающей полноценную деятельность, соответствует стандартам двигательной подготовленности, выраженной во Всероссийском комплексе «Горжусь тобой отечество», утвержденного президентом России В.В. Путиным в 2015 году. Стандарты этого комплекса и являются основными оценочными средствами для промежуточной аттестации студентов.

Оценочные средства для промежуточной аттестации (соответствуют VI ступени ГТО для мужчин и женщин)

1. Виды испытаний (тесты) и нормы (соответствуют IV ступени ГТО)

М У Ж Ч И Н Ы

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18–24			25–29		
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	15,1	14,8	13,5	15,0	14,6	13,9
2.	Бег на 3 км (мин., сек.)	14.00	13.30	12.30	14.50	13.50	12.10
3	Кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

Ж Е Н Щ И Н Ы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Возраст (лет)					
		18 - 24			25 - 29		
		Бронз овый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак	Бронзо вый знак	Серебр яный знак	Золот ой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (сек.)	17,5	17,0	16,5	17,9	17,5	16,8
2.	Бег на 2 км (мин., сек.)	11.35	11.15	10.30	11.50	11.30	11.00
3	Кросс на 3 км по пересеченной местности	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени

2. Знания и умения – знать рекомендации к недельному двигательному режиму, обозначенными в комплексе ГТО для соответствующего возраста и применять эти рекомендации в жизнедеятельности.

Вопросы к зачету

1. Объяснить технику низкого старта
2. Объяснить технику высокого старта
3. Объяснить технику бега на короткой дистанции (30, 60, 100 м.)
3. Объяснить технику бега по повороту на средней дистанции (500 м.)
4. Объяснить технику бега по повороту на длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.)
5. Объяснить технику прыжка в длину с места
6. Объяснить технику прыжка в длину с разбега
7. Объяснить технику финиширования на коротких дистанциях.
8. Объяснить основные требования к учащимся в рамках соответствующей их возрасту ступени ГТО.
9. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.
10. Объяснить правила составления комплексов утренней гимнастики..
11. Объяснить технику зачетной комбинации на перекладине

12. Объяснить технику зачетной комбинации на брусьях.
13. Объяснить технику зачетной комбинации на бревне.
14. Объяснить технику вольных упражнений.
15. Объяснить технику прыжка согнув ноги через коня в длину (ширину).
16. Объяснить технику акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, переворот в сторону).

Письменные задания к зачету

Подготовить комплекс упражнений утренней гимнастики

1. Для мышц рук (до 8 упражнений);
2. Для мышц ног (до 8 упражнений);
3. Для мышц туловища (до 8 упражнений);
4. Для всего тела (до 8 упражнений).

Практические задания для зачета

1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики.

2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся.

Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.

Тесты к зачету

1. Бег 100 м.
2. Бег 500 м.
3. Бег 2000 м. (девушки).
4. Бег 3000 м. (юноши).
5. Кросс 3000 м. (девушки).

6. Кросс 5000 м. (юноши).
7. Прыжок в длину с места.
8. Прыжок в длину с разбега.
9. Прыжок в высоту с места.
10. Прыжок в высоту с разбега.
- 11 Упражнения юношеского разряда на перекладине (массовые разряды).
- 12 Упражнения юношеского разряда на брусья (массовые разряды).
- 13 Упражнения юношеского разряда - вольные (массовые разряды).
14. Прыжок через коня в длину согнув ноги (юноши).
15. Прыжок через коня в ширину согнув ноги (девушки).
16. Комплекс акробатических упражнений (кувырок вперед, кувырок назад, колесо).

Оценочные средства для текущей аттестации

№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
Устный опрос				
1	УО -1	Собеседование	Средство контроля организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с осваиваемой дисциплиной, и рассчитанное на выявление объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Объяснить технику низкого старта 2. Объяснить технику высокого старта 3. Объяснить технику бега по повороту при пробегании средней дистанции (500 м.) 4. Объяснить технику бега по повороту при пробегании длинной дистанции (от 2000 до 5000 м.) 5. Объяснить правила составления комплексов утреннее гимнастики 5. Рассказать о рекомендациях к двигательному режиму для своего возраста и пола, соответствующих нормам ГТО.
Письменные работы				
№	Код ОС	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в фонде
	ПР-1	Контрольная работа	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<ol style="list-style-type: none"> 1. Комплекс упражнений утренней гимнастики <ul style="list-style-type: none"> - для мышц рук (до 8 упражнений) - для мышц ног (до 8 упражнений) - для мышц туловища (до 8 упражнений)

				- для всего тела (до 8 упражнений)
Практические задания				
	ПРЗ-1	Контрольные испытания	Средство проверки умения применять полученные знания для решения задач определенного типа или разделу	<p>1. Выполнение отдельных упражнений из комплекса утренней гимнастики</p> <p>2. Проведение комплекса утренней гимнастики с группой учащихся</p> <p>Примечание: необходимо, чтобы упражнения в структуре комплекса не повторялись, были разнообразными.</p>
	ПРЗ-2	Тесты	Система стандартизированных заданий позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений учащихся	<p>1. Бег 100 м.</p> <p>2. Бег 2000 м. (девушки)</p> <p>3. Бег 3000 м. (юноши)</p> <p>4. Кросс 3000 м. (девушки)</p> <p>5. Кросс 5000 м. (юноши)</p>