


Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
Института права и национальной безопасности  
В.А. Шуняева  
«31» января 2022 г.



## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

### **ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»**


подготовки специалистов среднего звена по специальности  
«40.02.02 – Правоохранительная деятельность»  
Квалификация  
юрист

**Основная образовательная программа среднего профессионального  
образования**

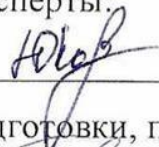
**Год набора 2022**

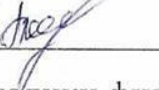
Тамбов - 2022

Разработчик программы

 Шуварин А. М., преподаватель  
кафедры специальной подготовки и обеспечения национальной  
безопасности, института права и национальной безопасности

Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной  
подготовки, подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и  
методики физической культуры и спортивных дисциплин

Рабочая программа разработана на основе ФГОС СПО по специальности  
40.02.02 «Правоохранительная деятельность» (от 12.05.2014 № 509, с изм. и  
доп. от 24.07.2015 г., 13.07.2021 г.) и утверждена на заседании кафедры  
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности

«10» января 2022 года протокол № 5.

И.о. зав. кафедрой \_\_\_\_\_ Шуняева В.А.  
(подпись) 

## ПАСПОРТ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 1.1. Место дисциплины в структуре основной образовательной программы:

Учебная дисциплина ОГСЭ.04 Адаптивная физическая культура является обязательной частью общего гуманитарного и социально-экономического учебного цикла примерной основной образовательной программы в соответствии с ФГОС СПО по специальности СПО 40.02.02 Правоохранительная деятельность. и Методических рекомендаций по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования, утвержденные Департаментом государственной политики в сфере подготовки рабочих кадров от 20 апреля 2015 г № 06-830 вн.

Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы: Общеобразовательная учебная дисциплина (базовые) ОГСЭ. 04 Адаптивная физическая культура изучается в 3, 4, 5, 6,7 семестре.

### 1.1. Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения

Содержание адаптированной образовательной программы учебной дисциплины «Адаптивная физическая культура» направлено на достижение следующих **целей**:

. **Цель:** Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья и максимально возможное развитие жизнеспособности обучающегося, имеющего устойчивое отклонение в состоянии здоровья посредством физической культуры.

#### **Задачи:**

- формирование физической культуры личности с ограниченными возможностями здоровья будущего профессионала, востребованного на современном рынке труда;
- развитие сохраненных способностей, совершенствование функциональных возможностей организма с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья, укрепление индивидуального здоровья;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, в занятиях физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья;
- овладение системой профессионально и жизненно значимых практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной деятельности, овладение навыками сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями

#### **Общими задачами Адаптивной физической культуры:**

укрепление здоровья и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам; овладение практическими навыками самоконтроля за состоянием здоровья в процессе учебных и самостоятельных занятий; привитие навыков здорового образа жизни; воспитание объективной оценки и уверенности в своих силах.

#### **В результате освоения дисциплины обучающийся должен знать:**

- основы Адаптивной физической культуры
- основы здорового образа жизни;

- основы методики обучения и совершенствования двигательных качеств, формирования жизненно необходимых двигательных навыков;
- способы самоконтроля за состоянием здоровья;
- о роли адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.

**В результате освоения дисциплины обучающийся должен уметь:**

- применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять способы самоконтроля за состоянием здоровья;

**Целевая группа:**

Основная целевая группа – дети-инвалиды, инвалиды I, II или III группы инвалидности, и лица с ограниченными возможностями здоровья.

**Формы и методы работы**

*К специфическим принципам работы по программе «Адаптивная физкультура» относятся:*

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Активизации нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

**Ожидаемый результат:** повышение реабилитационного потенциала обучающихся с ОВЗ через коррекцию физического развития. Развитие и поддержание интереса занятиями адаптивной физкультурой как образа жизни. В ходе реализации программы оценивается уровень физического развития, развитие координации движений. Формами подведения итогов реализации программы являются:

- включенное наблюдение за обучающимися в процессе учебно-тренировочных занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

**Средства, используемые при реализации программы:**

1. физические упражнения;
2. корригирующие упражнения;
3. коррекционные подвижные игры, элементы спортивных игр;
4. материально-технические средства адаптивной физической культуры: спортивные тренажеры, спортивный инвентарь;
5. наглядные средства обучения.

Способы организации детей на занятии – фронтальный, поточный, индивидуальный. На занятиях с обучающимися, имеющими нарушения зрения, используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приёмах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребёнка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Содержательная линия ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливает обучающихся

студентов на формирование интересов и потребностей в регулярных занятиях физической культурой и, творческое использование осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Содержание образовательного процесса соотносится с интересами обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в занятиях физической культурой и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Практическая часть предусматривает организацию учебно-методических и учебно-тренировочных занятий. Содержание учебно-методических занятий обеспечивает: формирование у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья установки на психическое и физическое здоровье; освоение методов профилактики профессиональных заболеваний; овладение приемами массажа и самомассажа, психорегулирующими упражнениями; знакомство с тестами, позволяющими самостоятельно анализировать состояние здоровья. На учебно-методических занятиях преподаватель проводит консультации, на которых по результатам тестирования помогает определить оздоровительную и профессиональную направленность индивидуальной двигательной нагрузки с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья.

Занятия обучающихся с ограниченными возможностями здоровья нацелены на устранение функциональных отклонений и недостатков в их физическом развитии, формирование правильной осанки, совершенствование физического развития, укрепление здоровья и поддержание работоспособности на протяжении всего периода обучения. Вместе с тем в зависимости от заболеваний двигательная активность обучающихся может снижаться или прекращаться. Обучающиеся, временно освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий, осваивают теоретический и учебно-методический материал, готовят рефераты, выполняют индивидуальные проекты.

В процессе освоения дисциплины у обучающихся должны быть сформированы следующие общие компетенции: ОК2, ОК3, ОК6, ОК10.

ОК-2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.

ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.

ОК-6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.

ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Общий объем учебной дисциплины и виды учебной работы

Вид учебной работы	Объем часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	340
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	170
в том числе:	
лекции	-
практические занятия	170
Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	20

Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке	30
Оздоровительная Гимнастика	30
Плавание	42
<b>Внеаудиторная самостоятельная работа обучающегося (всего)</b>	<b>170</b>
Подготовка докладов, рефератов по заданным темам с использованием информационных технологий, освоение физических упражнений различной направленности; занятия дополнительными видами спорта, подготовка к выполнению нормативов (ГТО) и др.	
Промежуточная аттестация в форме – <i>Зачет</i>	

## 2.2 Тематический план и содержание учебной дисциплины

### 2.2.1. Практические (семинарские) занятия

№ тем ы	Тематика практических и/или семинарских занятий	Технология проведения	Труд оем. (час.)
<b>(3-4 семестр)</b>			
1	Оздоровительные системы физических упражнений	Практические занятия	8
2	Адаптивная физическая культура	Практические занятия	8
3	Техника ходьбы, Техника легкоатлетических упражнений	Практические занятия	8
4	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики	Практические занятия	8
5	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки.	Практические занятия	8
6	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов гимнастики.	Практические занятия	8
7	Общие развивающие упражнения, упражнения в паре с партнером, обручем (девушки).	Практические занятия	8

8	Комплексы упражнений оздоровительной, производственной и утренней гимнастики.	Практические занятия	8
9	Начальное обучение плаванию. Упражнения по освоению с водой.	Практические занятия	8
10	Обучение облегченным способам плавания. Обучение работе рук и ног. Обучение дыханию в воду.	Практические занятия	8
<b>(5,6,7 семестр)</b>			
11	Техника легкоатлетических упражнений Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов легкой атлетики	Практические занятия	13
12	Выполнение комплекса легкоатлетических упражнений для оздоровительной тренировки	Практические занятия	13
13	Изучение и совершенствование техники бега на короткие, длинные дистанции. Челночный бег	Практические занятия	13
14	Повышение уровня подготовленности и улучшение морфофункционального состояния с использованием средств и методов гимнастики	Практические занятия	13
15	Развитие силовых качеств, умение выполнять подтягивание на перекладине, сгибание – разгибание рук в упоре лежа	Практические занятия	13
16	Обучение простейшим вариантам поворотов. Техника прикладных способов плавания	Практические занятия	13
17	Обучение технике спортивных способов плавания	Практические занятия	12

### ***Методические разъяснения по используемым формам.***

*Подготовка к практическому занятию.* Наиболее часто применяемой формой самостоятельной работы студентов является подготовка его к занятиям. В рамках такой деятельности студенту необходимо ознакомиться с вопросами предстоящего занятия, внимательно прочитать материал рассматриваемой темы, опираясь на основную литературу, осуществить критический анализ прочитанного материала с целью оценки глубины его понимания, сформулировать интересующие вопросы. Если речь идет о практическом занятии, то студент должен выполнить задания преподавателя к данному занятию, руководствуясь его требованиями, сформулировать вопросы в случае возникновения осложнений с выполнением заданий.

*Доклад* – это научно-исследовательская работа, где студент излагает суть проблемы, приводит разные мнения, примеры и высказывает свою точку зрения, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Реферат* – это обобщенная, лаконичная запись идей (концепций, точек зрения) на основе самостоятельного анализа различных источников. Реферат – это одна из форм интерпретации исходных источников, которая предполагает изложение вопроса на основе классификации, обобщения, анализа и синтеза, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

*Презентация* – это представление информации для некоторой целевой аудитории, с использованием мультимедийных средств изложения материала, в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**2.2.2. В ходе занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий используются следующие образовательные технологии:**

Виды занятий	Виды используемых технологий	Методические разъяснения
<b>Дистанционный урок</b>	<p>Оффлайн или онлайн технологии: вебинары, видеоконференции, виртуальные практические занятия и т.д.</p> <p>Кейсовая-технология: использование наборов (кейсов) текстовых, аудиовизуальных и мультимедийных учебно-методических материалов и их рассылка для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций у преподавателей.</p> <p>Индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции и т.д.</p>	<p>Занятие проводится с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии предполагают удаленный режим работы.</p>



<b>Электронный урок</b>	Технологии интерактивного обучения, групповой и коллективной работы на основе использования свободных ресурсов, размещенных в интернете, электронных образовательных ресурсов, включенных в комплект учебника, методических материалов и электронных образовательных ресурсов, разработанных преподавателями	Занятие проводится с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.
-------------------------	--	--

Профилактически-оздоровительное сопровождение учебной дисциплины (подвижные и спортивные игры) предусматривает решение задач, направленных на повышение психических ресурсов и адаптационных возможностей инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, гармонизацию их психического состояния, профилактику обострений основного заболевания, а также на нормализацию фонового состояния, включая нормализацию иммунного статуса, что непосредственно снижает риск обострения основного заболевания

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

### 2.2.3. Учебно-методическое обеспечение самостоятельной работы студентов.

Тематика	Форма проведения	Трудоемкость
	<b>3 семестр</b>	
1. Понятие «здоровье», его содержание и критерии.	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
2. Функциональное проявление здоровья в различных сферах жизнедеятельности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
3. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
4. Здоровый образ жизни студента.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3

5. Влияние окружающей среды на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
<b>Итого за семестр : 32</b>		
4 семестр		
6. Наследственность и ее влияние на здоровье.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
7. Направленность поведения человека на обеспечение собственного здоровья. жизнедеятельности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
8. Ценностные ориентации студентов на здоровый образ жизни и их отражение в	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
9. Содержательные характеристики составляющих здорового образа жизни.	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
10. Режим труда и отдыха.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	5
<b>Итого за семестр : 48</b>		
5 семестр		
11. Организация сна, режима питания, двигательной активности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
12. Личная гигиена и закаливание. Гигиенические основы закаливания.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
13. Закаливание воздухом, солнцем, водой	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
14. Адаптивный спорт	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3

	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	<b>Итого за семестр : 26</b>	
	<b>6 семестр</b>	
15.Профилактика вредных привычек	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
16. Критерии эффективности здорового образа жизни.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
17 Адаптивная физкультура	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
18.Понятие о социально-биологических основах физической культуры	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	участие в НИРС работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
19.Саморегуляция и самосовершенствование организма в процессе его развития.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
20.Общее представление о строении тела человека.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	4
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	3
	<b>Итого за семестр : 44</b>	
	<b>7 семестр</b>	
21.Строение и функции опорно-двигательного аппарата.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
22. Физиологическая классификация утомления и восстановления	участие в НИРС, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
23. Внешняя среда. Природные, биологические и социальные факторы. Экологические проблемы современности.	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
24. Адаптивное плавание, для глухих	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2

	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
25. Адаптивное плавание, для слабовидящих	проработка конспектов лекций и вопросов, вынесенных на самостоятельное изучение основной и дополнительной литературы, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	подготовка рефератов по определенной проблеме, теме, докладов, работа с интернет-ресурсами и ЭБС	2
	<b>Итого за семестр : 20</b>	
<b>Всего часов на самостоятельную работу: 170</b>		

Вопросы для подготовки к промежуточной аттестации, задания для самостоятельной работы и методические рекомендации по выполнению заданий самостоятельной работы студентов включены в фонд оценочных средств дисциплины.

### **3. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **3.1. Рекомендации по теоретическому обучению.**

Лекционных занятий учебным планом не предусмотрено.

#### **3.2. Рекомендации по практическому обучению**

Практические работы выполняются студентами в соответствии с учебным расписанием занятий. Пропущенные практические занятия выполняются студентами по согласованию с преподавателем после занятий.

К выполнению практических работ допускаются учащиеся:

- не освобождённые по медицинским показателям от уроков физической культуры,
- ознакомившиеся с целью и порядком проведения работы,
- ознакомившиеся с техникой безопасности поведения студентов на уроках физического воспитания,
- подготовленность студентов к практическим работам проверяется преподавателем индивидуально.

Значительную роль в изучении предмета выполняют практические занятия, которые призваны, прежде всего, закреплять теоретические знания, полученные в ходе прослушивания и запоминания лекционного материала, ознакомления с учебной и научной литературой, а также выполнения самостоятельных заданий. Тем самым практические занятия способствуют получению наиболее качественных знаний, помогают приобрести навыки самостоятельной работы.

Приступая к подготовке темы практического занятия, необходимо, прежде всего, внимательно ознакомиться с его планом. Затем необходимо изучить соответствующие конспекты лекций, главы учебников и методических пособий, разобрать примеры, ознакомиться с дополнительной литературой (справочниками, энциклопедиями, словарями). Предлагается к наиболее важным и сложным вопросам темы составлять конспекты ответов. Конспектирование дополнительных источников также способствует более плодотворному усвоению учебного материала. Следует готовить все вопросы соответствующего занятия: необходимо уметь давать определения основным понятиям,

знать основные положения теории, правила и формулы, предложенные для запоминания к каждой теме.

Очевидны три структурные части практического занятия: предваряющая (подготовка к занятию), непосредственно само практического занятия (обсуждение вопросов темы в группе, решение задач по теме) и завершающая часть (последующая

работа студентов по устранению обнаружившихся пробелов в знаниях, самостоятельное решение задач и выполнение заданий по рассмотренной теме).

Не только само практическое занятие, но и предваряющая, и заключающая части его являются необходимыми звеньями целостной системы усвоения вынесенной на обсуждение темы.

Перед очередным практическим занятием целесообразно выполнить все задания, предназначенные для самостоятельного рассмотрения, изучить лекцию, соответствующую теме следующего практического занятия, подготовить ответы на вопросы по теории, разобрать примеры. В процессе подготовки к практическому занятию закрепляются и уточняются уже известные и осваиваются новые категории, «язык» становится богаче. Столкнувшись в ходе подготовки с недостаточно понятными моментами темы, необходимо найти ответы самостоятельно или зафиксировать свои вопросы для постановки и уяснения их на самом практическом занятии.

В начале занятия следует задать преподавателю вопросы по материалу, вызвавшему затруднения в его понимании и освоении.

В ходе практического занятия каждому студенту надо стараться давать конкретные, четкие ответы по существу вопросов, доводить каждую задачу до окончательного решения, демонстрировать понимание проведенных расчетов (анализов, ситуаций), в случае затруднений обращаться к преподавателю. В ходе практического занятия каждый должен опираться на свои конспекты, сделанные на лекции, собственные выписки из учебников по данной теме.

Самое главное на практическом занятии – уметь изложить свои мысли окружающим, поэтому необходимо обратить внимание на полезные советы:

1. Если студент чувствует, что не владеет навыком устного изложения, необходимо составить подробный план материала, который он будет излагать. Но только план, а не подробный ответ, чтобы избежать зачитывания.
2. Студенту необходимо стараться отвечать, придерживаясь пунктов плана.
3. При устном ответе не волноваться, так как вокруг друзья, а они очень благожелательны к присутствующим.
4. Следует говорить внятно при ответе, не употреблять слова-паразиты.
5. Полезно изложить свои мысли по тому или иному вопросу дома, в общении.

При необходимости следует обращаться за консультацией к преподавателю. Идя на консультацию, необходимо хорошо продумать вопросы, которые требуют разъяснения. Работа на всех практических занятиях в течение семестра позволяет подготовиться без трудностей и успешно сдать экзамен или зачет.

#### **Критерии оценки результатов выполнения практического/лабораторного задания:**

Оценка «отлично» – точное, правильное выполнение задания, поиск решения.

Оценка «хорошо» – правильное выполнение задания, поиск решения, есть небольшие неточности в полученном результате или оформлении.

Оценка «удовлетворительно» – много неточностей в порядке выполнения задания, ошибки оформления, затруднения по выполнению аналогичных действий.

Оценка «неудовлетворительно» - отсутствие необходимых знаний по изученному материалу, отсутствие представлений о реализуемой технологии, ошибки в процессе выполнения задания.

### **3.3. Рекомендации по электронному обучению и применению дистанционных образовательных технологий.**

Согласно ст. 16 Федерального закона под **электронным обучением** понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников.

Под **дистанционными образовательными технологиями** понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Электронное обучение предполагает использование информации, содержащейся в базах данных, и информационных технологий и информационно-телекоммуникационных сетей для ее обработки и передачи при взаимодействии обучающихся и педагогических работников. Дистанционные образовательные технологии реализуются через информационно-телекоммуникационные сети, когда обучающиеся и педагогические работники находятся на расстоянии.

То есть и в том, и в другом случае предусматривается использование компьютера и сетевой инфраструктуры, но при электронном обучении это инструменты непосредственного взаимодействия обучающихся и педагогических работников, а при дистанционных образовательных технологиях – удаленного.

#### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ДОТ:**

лекции, реализуемые во всех технологических средах: работа в аудитории с электронными учебными курсами под руководством методистов-организаторов, в сетевом компьютерном классе в системе on-line (система общения преподавателя и обучающихся в режиме реального времени) и системе off-line (система общения, при которой преподаватель и обучающиеся обмениваются информацией с временным промежутком) в форме теле - и видеолекций и лекций-презентаций;

практические, семинарские и лабораторные занятия во всех технологических средах: видеоконференции, собеседования в режиме chat (система общения, при которой участники, подключенные к Интернет, обсуждают заданную тему короткими текстовыми сообщениями в режиме реального времени),

занятия в учебно-тренировочных классах, компьютерный лабораторный практикум, профессиональные тренинги с использованием телекоммуникационных технологий;

учебная практика, реализация которой возможна посредством информационных технологий; индивидуальные и групповые консультации, реализуемые во всех

технологических средах: электронная почта, chat-конференции, форумы, видеоконференции;

самостоятельная работа обучающихся, включающая изучение основных и дополнительных учебно-методических материалов; выполнение расчетнопрактических и расчетно-графических, тестовых и иных заданий; выполнение курсовых проектов, написание курсовых работ, тематических рефератов и эссе; работу с интерактивными учебниками и учебно-методическими материалами, в том числе с сетевыми или автономными мультимедийными электронными учебниками, практикумами; работу с базами данных удаленного доступа;

текущие и рубежные контроли, промежуточные аттестации с применением ДОТ.

#### **ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С ПРИМЕНЕНИЕМ ЭО:**

самостоятельная интерактивная и контролируемая интенсивная работа студента с учебными материалами, включающими в себя видеолекции, слайды, методические рекомендации по изучению дисциплины и выполнению контрольных заданий, контрольные и итоговые тесты.

### **4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **4.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)**

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.

Сейф – 1 шт.

Гимнастические маты -8 шт.

Канат для перетягивания - 1 шт.

Мяч баскетбольный -30 шт.

Мяч волейбольный -30 шт.

Мяч футбольный - 20 шт.

Насосы для накачивания мячей -3 шт.

Ракетки для бадминтона -50 шт.

Воланы для игры в бадминтон -100 шт.

Скакалки -30 шт.

Обручи - 30 шт.



**Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»**

*Перечень основного оборудования:*

1. Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.
2. Пистолет МР 71 - 2 шт.
3. Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.
4. Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.
5. Макет автомата Калашникова - 2 шт.
6. Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
7. Пистолет газовоздушный - 1 шт.
8. Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
9. Пулеулавливатель - 4 шт.
10. Стол письменный - 7 шт.
11. Стул - 14 шт.  
Кафедра - 1 шт.  
Доска меловая - 1 шт.
12. Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.  
Интерактивная доска - 1 шт.  
Проектор - 1 шт.  
Шкаф для одежды – 1 шт.  
Учебно-наглядные пособия  
Операционная система Microsoft Windows XP SP3  
Операционная система «Альт Образование»  
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08  
Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

*Перечень программного обеспечения:*

- Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence  
Операционная система Microsoft Windows 10  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08  
7-Zip 9.20  
Microsoft Office Профессиональный плюс 2007

**Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

*Перечень основного оборудования:*

13. Беговая дорожка
14. Спортивная площадка
15. 2 стандартные ямы для прыжков в длину  
Трибуна

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и

инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лазанья, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличный, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;
- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжохранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хореографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, волейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

**Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»**

*Перечень основного оборудования:*

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт.

Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.

Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт.

Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

*Перечень программного обеспечения:*

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

MicrosoftOffice Профессиональный плюс 2007

## **4.2. Информационное обеспечение обучения**

### **Основные источники:**

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>

2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>

3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160

с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>

4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.

6. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.

7. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

#### Дополнительные источники

Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с

Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.

Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. –М., 2017

1. Бароненко, В.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие / В.А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. - М.: Альфа-М, 2017. - 352 с.

2. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256

#### Интернет-ресурсы

[www.minstm.gov.ru](http://www.minstm.gov.ru) (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). [www.edu.ru](http://www.edu.ru) (Федеральный портал «Российское образование»).

[www.olympic.ru](http://www.olympic.ru) (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

[www.goup32441.narod.ru](http://www.goup32441.narod.ru) (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

*Электронно-справочные системы:*

1. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>

2. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»:** коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>

3. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>

4. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>

5. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>

6. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>

7. База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>

Используемые образовательные платформы:

## 5. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ

Результаты (освоенные профессиональные и общие компетенции)	Формы и методы контроля
<p>ОК 2. Организовывать собственную деятельность, выбирать типовые методы и способы выполнения профессиональных задач, оценивать их эффективность и качество.</p> <p>ОК-3. Принимать решения в стандартных и нестандартных ситуациях и нести за них ответственность.</p> <p>ОК 6. Работать в коллективе и команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, потребителями.</p> <p>ОК-10. Соблюдать основы здорового образа жизни, требования охраны труда.</p>	<p>Тестовый контроль</p> <p>Экспертная оценка выполненных рефератов, сообщений, презентации;</p> <p>Наблюдение за выполнением практических заданий.</p> <p>Контрольные задания для определения и оценки уровня знаний.</p> <p>Текущий и рубежный контроль с применением ДОТ, выполнение контрольных заданий, контрольных и итоговых тестов с применением ЭО.</p>

## 6. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Обучение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в соответствии с:

Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 14.06.2013 №464);

Методическими рекомендациями по организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в образовательных организациях высшего образования, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 08.04.2014 г. № АК-44/05вн);

Требованиями к организации образовательного процесса для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в профессиональных образовательных организациях, в том числе оснащённости образовательного процесса (утверждены 26.12.2013 № 06-2412вн). Методическими рекомендациями по реализации образовательных программ среднего профессионального образования и профессионального обучения лиц с инвалидностью и ограниченными возможностями

здоровья с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (утверждены МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ 10.04.2020г. № 05-398)

Лист внесения изменений в рабочую программу дисциплины

Номер изменения	Текст изменения	Протокол заседания кафедры	
		№	дата
2022-2023 учебный год			

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г.Р.Державина»

Институт права и национальной безопасности

Кафедра специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности



### **ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ**

**ОГСЭ.04 «Адаптивная физическая культура»**  
подготовки специалистов среднего звена по специальности  
«40.02.02 – Правоохранительная деятельность»  
Квалификация  
Юрист  
**Основная образовательная программа  
среднего профессионального образования**

Год набора 2022

Тамбов - 2022

**ОДОБРЕН**

на заседании кафедры

«10» января 2022 года  
протокол № 5.

Зав. кафедрой



Разработан на основе Федерального  
государственного образовательного  
стандарта среднего профессионального  
образования по специальности  
40.02.02–Правоохранительная  
деятельность


Директор Института права и  
национальной безопасности




В.А. Шуняева

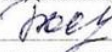
«31» января 2022 года

Составители:

 Шуварин А. М., к.п.н., преподаватель кафедры  
специальной подготовки и обеспечения национальной безопасности, института права и  
национальной безопасности

Эксперты:

 Кораблёв Ю.Ю., к.п.н., начальник отдела профессиональной подготовки,  
подполковник внутренней службы

 Болдырева В.Б., к.п.н., доцент, доцент кафедры теории и методики физической  
культуры и спортивных дисциплин



**Паспорт фонда оценочных средств по учебной дисциплине**

**ОГСЭ. 04. «Адаптивная физическая культура»  
«40.02.02 – Правоохранительная деятельность»**

1.1 Требования к результатам освоения дисциплины, уровню содержания учебного курса и показателям оценки уровня освоения и освоенных компетенций в рамках дисциплины:

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	П К  О К	Наименование темы	Уровень освоения темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
				Текущий контроль	Промежуточная аттестация
<b>Знать:</b> Значение Адаптивной Физической культуры, роль АФК в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации <b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, применять физкультурно-оздоровительную	ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.	Тема 1 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура	<b>1</b> <b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; <b>Умеет</b> использовать полученные знания для укрепления здоровья, и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование	Зачет
			<b>2</b> <b>Знает:</b> роль Адаптивной физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.		
			<b>3</b> <b>Знает</b> значение Адаптивной физической культуры в общекультурном,		

<p>деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p>			<p>профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;</p> <p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>		
<p><b>Знать:</b> Значение Адаптивной Физической культуры, роль АФК в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации <b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять</p>	<p>ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.</p>	<p>Тема 2 Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке</p>	<p><b>1</b></p> <p><b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; <b>Умеет</b> использовать полученные знания для укрепления здоровья, и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Знает:</b> роль Адаптивной физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Знает</b> значение Адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения</p>	<p>Тестирование</p>	<p>Зачет</p>

физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.			<p>профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;</p> <p><b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>		
<p><b>Знать:</b> Значение Адаптивной Физической культуры, роль АФК в профессиональном и социальном развитии человека</p> <p>Ценностно-мотивационной ориентации</p> <p><b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии</p>	ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.	Тема 3 Оздоровительная гимнастика	<p><b>1</b></p> <p><b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач;</p> <p><b>Умеет</b> использовать полученные знания для укрепления здоровья, и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности</p> <p><b>2</b></p> <p><b>Знает:</b> роль Адаптивной физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека</p> <p><b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.</p> <p><b>3</b></p> <p><b>Знает</b> значение Адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития;</p>	Тестирование	Зачет

человека.			<b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность; применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		
<b>Знать:</b> Значение Адаптивной Физической культуры, роль АФК в профессиональном и социальном развитии человека Ценностно-мотивационной ориентации <b>Уметь:</b> Использовать знания и полученный опыт для укрепления здоровья, применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненных и профессиональных целей; применять физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.	ОК-2, ОК-3 ОК-6 ОК-10 ОК-14 ПК-1.6.	Тема 4. Плавание	1 <b>Знает:</b> вопросы ценностно-мотивационной ориентации; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; <b>Умеет</b> использовать полученные знания для укрепления здоровья, и ведении физкультурно-оздоровительной деятельности	Тестирование	Зачет
			2 <b>Знает:</b> роль Адаптивной физической культуры в профессиональном и социальном развитии человека <b>Умеет</b> применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии человека.		
			3 <b>Знает</b> значение Адаптивной физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; вопросы ценностно-мотивационной ориентации.; способы осуществления поиска и использования информации, необходимой для эффективного выполнения профессиональных задач; поиск и использование информации для профессионального и личностного развития; <b>Умеет</b> использовать для укрепления здоровья, физкультурно-оздоровительную деятельность;		

			применять физкультурно-оздоровительную деятельность для достижения жизненно важных и профессиональных целей; применять адаптивную физическую культуру в профессиональном и социальном развитии		
--	--	--	--	--	--

## **2. Комплект контрольно-оценочных средств, в том числе для самостоятельной работы**

### **Тема 1 Оздоровительные системы физических упражнений и адаптивная физическая культура**

#### **Темы рефератов**

1. Оздоровительные системы физических упражнений. Пилатес
2. Оздоровительные системы физических упражнений. Йога
3. Оздоровительные системы физических упражнений. Дыхательная гимнастика Стрельниковой
4. Закаливание - солнцем, воздухом и водой.
5. Оздоровительные системы физических упражнений. Баня.
6. Оздоровительные системы физических упражнений. Моржевание.
7. Адаптивная физическая культура для ампутантов.
8. Адаптивная физическая культура для лиц с отклонением слуха
9. Адаптивная физическая культура для слабовидящих.
10. Адаптивная физическая культура для умственно отсталых и с задержкой психического здоровья.

### **Тема 2. Легкоатлетические упражнения в оздоровительной тренировке**

#### **Тест**

Правильный вариант ответа отмечен знаком +

#### **1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?**

- + 776 г. до н.э
- 888 г.
- 1896 г.
- 1912 г.

#### **2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?**

- Гепарда
- + Кенгуру
- Страуса
- Гончей собаки

#### **3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:**

- Бег
- Прыжки
- +3) Поднятие тяжестей
- Метание

#### **4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?**

- + Ходьба
- Вертикальные прыжки

- Метания
- Горизонтальные прыжки

**5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?**

- Пастухи
- Плотники
- + Кузнецы
- Мельники

**6. Протяженность марафонской дистанции:**

- 37 км 100 м
- + 42 км 195 м
- 50 км 170 м
- 54 км 230 м

**7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?**

- + 14-16С
- 18-20С
- 20-22С
- 23-25С

**8. Вес ядра для женщин -**

- + 4 кг
- 4,5 кг
- 5 кг
- 7 кг

**9. Диаметр сектора для метания диска –**

- 100 см
- 150 см
- 200 см
- + 250 см

**10. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?**

- + Разбег, отталкивание, полет, приземление
- Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- Разбег, подпрыгивание, приземление
- Разбег, толчок, приземление

**11. Какова длина спринтерской дистанции?**

- + 100 м
- 800 м
- 500 м
- 300м

**12. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?**

- «Перекат»
- + «Ножницы»
- «Перекид»
- «Пила»

**13. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?**

- Попытка все равно засчитывается
- Попытка не засчитывается
- Насчитываются штрафные баллы
- + Дается право осуществить повторную попытку

**14. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?**

- Более 1 м/с
- + Более 2 м/с
- Более 2,5 м/с
- Более 1,75 м/с

**15. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?**

- + Копья
- Молота
- Ядра
- Диска

**16. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?**

- Двумя руками на уровне груди
- + Обеими руками на уровне пояса
- На уровне бедер двумя руками
- В произвольной позиции обеими руками

**17. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?**

- Доместик
- Спринтер
- Фаворит
- + Пейсмейкер

**18. Размер метательного копья:**

- 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- + 230 см (женское) и 260 см (мужское)

**19. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?**

- Отступить на один шаг назад
- + Поднять руку вверх
- Принести извинения
- Пропустить старт

**20. Стипель-чез – это:**

- Бег по пересеченной местности
- Забег на стадионе в течение 1 часа
- + Бег на 3 тыс. с препятствиями
- Забег на дистанции 42 км

**21. Ритм бега между барьерами:**

- + Три шага равномерные, 4-ый быстрее
- 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости
- Все шаги на одной скорости
- Перед прыжком два шага с ускорением

**22. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?**

- Двумя руками
- левой рукой
- + Правой рукой
- Любой рукой

**23. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?**

- Палку

- Флажок
- Оливковую ветвь
- + Груз

**24. Какого вида многоборья не существует?**

- 5-борья
- + 6-борья
- 7-борья
- 10-борья

**25. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?**

- Поднятием правой руки
- + Белым флажком
- Зеленым флажком
- Тройным свистком

**26. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?**

- + Передающий участник
- Принимающий участник
- Тот спортсмен, к которому она ближе лежит
- Ее поднимать запрещено

**27. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?**

- Е. Исимбаева
- Н.Озолин
- + С. Бубка
- Р. Гатауллин

### **Темы рефератов**

1. Классификация членов коллегии судей по виду спорта.
2. Перечень и содержание необходимой документации для присвоения разных спортивных категорий.
3. Структура коллегии судей по виду спорта.
4. Положение о физкультурно-зодоровительных мероприятиях по виду спорта.
5. Смета проведения различных спортивно-массовых мероприятий по виду спорта.
6. Учет и отчетность членов коллегии судей по виду спорта.
7. Анализ и содержание работы президиума коллегии судей по виду спорта.
8. Анализ особенностей организации и проведения церемониалов по виду спорта.
9. Анализ положения о спортивных судьях по виду спорта.
10. Всероссийский реестр видов спорта.
11. Анализ современных методы планирования и организации различного уровня соревнований по виду спорта.
12. Анализ организации работы и взаимодействие членов ГСК по виду спорта.
13. Анализ организации и обеспечения информационной работы на соревнованиях различного уровня по виду спорта.
14. Медицинское обеспечение соревнований различного уровня по виду спорта. Его основные задачи.
15. Положение о спортивно-массовых мероприятиях по виду спорта.
16. Технический делегат по виду спорта и его основные обязанности.
17. Анализ работы отдельных бригад по виду спорта.
18. Техническая безопасность при проведении спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.



## Тема 2. Оздоровительная гимнастика

### Практические тесты

#### Оценка уровня физической подготовленности девушек

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики			
(из 10 баллов)			

#### Оценка уровня физической подготовленности юношей

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1.Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
3.Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.Прыжок в длину с места (см)	230	210	200
6.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях	12	9	7

(количество раз)			
9. Координационный тест — челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10. Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11. Гимнастический комплекс упражнений:	До 9	До 8	До 7,5
- утренней гимнастики;			
- производственной гимнастики;			
- релаксационной гимнастики (из 10 баллов)			

Приложение. Упражнения и тесты по профессионально-прикладной подготовке разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом специфики профессий (специальностей) профессионального образования.

### Темы рефератов

1. История возникновения и последующего развития избранного вида спорта гимнастики в России.
2. Организация и проведение соревнований по ( гимнастике).
3. Правила использования спортивного инвентаря и оборудования, подготовки мест занятий.
4. Психологическая подготовка гимнаста
5. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей.
6. Особенности проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта ( гимнастике.)

## Подвижные и спортивные игры в оздоровительной тренировке

### Подвижные игры с элементами баскетбола

#### «Пятнашки»

В руках у водящего баскетбольный мяч, он старается осалить одного из игроков. Осаленный игрок получает мяч, и становится ведущим.

То же, но игроки перемещаются спиной вперёд, приставными шагами, прыжками и т.д. То же, но преследуемый может освободиться от водящего, если другой игрок пробежит между ними. Тогда водящий обязан бежать за игроком, пересёкшим ему путь.

То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.д.), а водящий должен их повторять.

Этот вариант проводится без мяча. Игрок, которого настигли, берёт водящего за руку и бежит с ними дальше. Следующий осаленный присоединяется к ним и т.д. Каждый из игроков держит в руках какой – нибудь предмет (кегля, теннисный мяч и т.д.), и лишь у одного в руках ничего нет. Водящий бежит только за ним, если игрок преследуемый попадает в тяжёлое положение, ему передаёт предмет один из партнёров.

#### «Пятнашки в тройках»

Задача водящего – запятнать игрока № 1, которого прикрывает игрок № 2. Водящий старается обманными движениями обойти игрока № 2 и прорваться к игроку № 1, который не имеет права отходить от партнёра дальше, чем на 1 м. можно игроку № 2 держать руки за спиной во избежание ошибки, когда защитник держит нападающего разведёнными руками.

#### «Догони партнёра»

Игроки. Разбившись на пары, располагаются вдоль лицевой линии площадки на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. По команде они выполняют различные упражнения, по следующему сигналу игроки устремляются к противоположной линии, а вторые догоняют их. Стараясь запятнать. Если во время раздаётся свисток, то партнёры останавливаются заранее оговоренным способом (прыжком, двумя шагами и т.д.), после чего поворачиваются и бегут обратно, меняясь ролями. Игрок, запятнавший партнёра, получает 2 очка.

#### **«Наседка и ястребы»**

Играют две команды. Одна команда – «Ястребы» образуют круг, в руках у одного из игроков мяч. Вторая команда – «Курица с цыплятами» строится внутри круга в колонну по одному, взявшись за пояс. Игроки первой команды. Передавая мяч, друг другу, стараются осалить последнего «Цыплёнка».

#### **«Свободное место»**

Играющие образуют круг по 6-8 человек. Игрок выполняет передачу любому партнёру и бежит за мячом. Игрок, получивший мяч, также передаёт его любому партнёру, но бежит уже на освободившееся место. Эта игра требует большого внимания.

#### **«Всадники»**

Ребята делятся на две команды. Одни «Всадники» - перебрасывают мяч друг другу, сидя на спинах других игроков. «Лошади» ведут себя беспокойно (делают неожиданные повороты, переходят с места на место и т.д.), чем затрудняют ловлю мяча. При потере мяча игроки меняются ролями. Выигрывает команда, сделавшая большее количество передач.

#### **«Ловец и перехватчик»**

Играющие располагаются по кругу, в руках у одного из них мяч. В центре круга два игрока: ловец и перехватчик. Стоящие по кругу передают друг другу мяч и, выбрав удобный момент, делают передачу ловцу. Ловец старается открыться, чтобы получить передачу, а перехватчик – старается прикрыть ловца и перехватить мяч. Через каждую минуту перехватчик меняется. Игра длится до тех пор, пока все не побывают в роли перехватчика. Побеждает тот, кто допустит меньше передач ловцу.

#### **«Кто быстрее»**

Группа делится на две команды, строятся вдоль боковых линий, рассчитываются по порядку. Первые номера выходят на среднюю линию на расстоянии 3-4 м друг от друга. По сигналу оба подпрыгивают, ноги врозь, ударяют мячом в пол под ногами за спину, выполняют рывок вперёд за мячом соперника. Игрок, коснувшийся мяча первым, приносит команде одно очко, затем это же задание выполняют другие.

#### **«Салки»**

Игрок, ведя мяч, догоняет убегающего, тоже ведущего мяч, и, не теряя контроля над мячом, старается осалить его свободной рукой.

#### **«Вызов номеров»**

Команды строятся в колонну и рассчитываются по порядку. Ведущий называет любой номер. Игрок с этим номером выбегает вперёд, получает мяч от направляющего и ведёт до заданного места и назад и т.д.:

- то же, но после ведения бросок в кольцо, передача мяча и т.д.
- после первого сигнала может последовать второй, по которому игроки, выполняющие ведение, должны сразу вернуться в строй.

#### **«Пройди защитника»**

Играют две команды – защитников и нападающих. Команды строятся в шеренги вдоль лицевой линии. По сигналу первый нападающий выходит с мячом и старается дойти до противоположной стороны. Если защитник перехватил мяч, то его команда получает 1 очко. Когда все защитники и нападающие побывают в поле, команды меняются местами и игра повторяется.

### **«Выбей мяч»**

Игроки располагаются в 3 секундной зоне. По сигналу начинают ведение мяча, стараясь свободной рукой выбить за пределы зоны мяч другого игрока. Игрок, потерявший мяч выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока на площадке не останется 2-3 лучших игрока.

### **«Один хвост хорошо, а два лучше»**

У каждого игрока сзади прикреплен хвост. По сигналу игроки перемещаются с ведением мяча, стараясь оторвать, друг у друга хвост.

### **«Ведение со скакалкой»**

Команды выстраиваются в колонну по одному. На расстоянии 6-8 м стоят два человека со скакалкой. По сигналу скакалку начинают вращать и первый игрок, выполняет ведение мяча, стараясь пробежать под скакалкой, чтобы не коснуться её. Игрок, коснувшийся скакалки, приносит своей команде 1 штрафное очко, второй – выполняет то же самое.

### **«Старт за мячом»**

Играющие строятся на лицевой линии в две колонны и рассчитываются по порядку. Ведущий бросает мяч вперёд и называет любой номер. Игроки стараются овладеть мячом и бросить по кольцу. Игрок, не завладевший мячом, становится защитником и препятствует броску нападающего. За овладение мячом игрок получает 1 очко, за попадание в кольцо – 2 очка, за удачные действия защитник получает 2 очка.

### **«Наездники»**

Каждая команда рассчитывается на первый, второй. Первые номера – «лошади», вторые – «всадники», они садятся верхом на «лошадей». Игра ведётся по баскетбольным правилам. Команды стараются забросить мяч в корзину. Через определённое время игроки меняются местами.

### **«Быстрый прорыв»**

Ребята играют 2/2 или 3/3, на один щит. По сигналу ведущего команда, владеющая в этот момент мячом, совершает быстрый прорыв к противоположному щиту, после чего игра продолжается уже у этого щита вплоть до нового сигнала.

### **«Массовый баскетбол»**

От каждой команды на площадке по 5 человек, остальные располагаются по боковой линии. Игроки в поле имеют право взаимодействовать во время игры с игроками за площадкой, получая обратную передачу.

## **Подвижные игры с элементами волейбола**

### **Полёт мяча.**

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение приёму и передаче мяча в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, стойки, шнур с разноцветными флажками, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на несколько равных команд по 6 – 8 человек, которые разомкнутыми на вытянутые руки шеренгами выстраиваются на площадке одна за другой. В одном метре перед первой шеренгой между двумя стойками на высоте 2,5 м натягивается шнур с маленькими разноцветными флажками. Игроки первой шеренги берут по волейбольному мячу.

*Описание игры.* По сигналу руководителя игроки первой шеренги должны перебросить свой мяч через шнур и быстро пробежать под ним, поймать мяч на другой стороне. Игрок, не успевший поймать свой мяч до его приземления, выбывает из игры. Затем то же самое по очереди выполняют остальные шеренги. Во втором туре игрового состязания исходное расстояние до шнура увеличивается до 1,5 м, в третьем - до 2 м, и

т.д. После нескольких туров, когда останется около половины или немного меньше участников, игра заканчивается. Выигрывает команда, сохранившая наибольшее количество игроков после заключительного тура.

### **Быстрые передачи.**

*Задачи:* развитие быстроты, координации движений и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся попарно, назначаются судьи. На площадке с интервалом 5 – 7 м проводятся две параллельные линии, за которыми напротив друг друга равномерно выстраиваются 5 пар игроков. За каждой парой закрепляется судья, вручающий её участнику за левой линией волейбольный мяч. Оговаривается способ передачи мяча.

*Описание игры.* По сигналу руководителя каждая пара в течение 30 сек. должна выполнить обусловленным способом максимальное количество взаимных передач мяча, регистрируемых судьёй. Затем на старт вызываются следующие 5 пар игроков и так далее до конца. Примерные способы передач: сверху, снизу, сверху в прыжке. Выигрывает пара, выполнившая за стандартный отрезок времени наибольшее количество передач.

### **Передачи капитану.**

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 команды, каждая из которых выбирает своего капитана, получает волейбольный мяч и становится в круг на отведенной ей половине площадки, разомкнувшись на вытянутые руки и поставив капитана с мячом в центр. Оговаривается способ передачи мяча.

*Описание игры.* По сигналу руководителя капитаны обеих команд начинают выполнять передачи мяча (туда и обратно) по очереди каждому из игроков своего круга. Если в ходе этого из-за какой-нибудь технической ошибки мяч теряется, то его подбирает потерявший мяч игрок и игра продолжается дальше. Когда все игроки в круге сыграют с капитаном, тот ловит мяч и демонстративно поднимает его над головой. Команда, выполнившая это быстрее, получает выигрышное очко. Игра повторяется три раза. Способ передачи мяча при этом может обновляться, исходя из конкретных задач проводимого урока. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

### **Стремительные передачи.**

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости и внимания. Обучение передачам мяча в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, мел, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на несколько равных команд (до 7 человек), которые выбирают капитанов и становятся в колонны по одному за общей линией, разомкнувшись на вытянутые руки. За другой линией, проведенной в 4-6 м напротив каждой колонны, становится её капитан с волейбольным мячом в руках. Оговаривается способ передачи мяча.

*Описание игры.* По сигналу руководителя все капитаны начинают выполнять передачи мяча первому игроку своей колонны. Приняв мяч, первый игрок возвращает его капитану и приседает. После этого следует поочередная передача мяча от капитана второму, третьему, четвёртому игроку его колонны, и т.д. И каждый из них, вернув мяч капитану, приседает. Если в процессе этих передач принимающий игрок упустит мяч, то он должен бегом подобрать его, вернуться на своё место и только после этого продолжить игру. Сыграв со всеми игроками своей команды по очереди, капитан поднимает мяч над головой, а остальные игроки его команды тут же встают в полный

рост, демонстрируя успешное завершение игрового задания. Побеждает команда, закончившая игровое задание первой.

### **Эстафета волейбольных передач.**

*Задачи:* развитие быстроты, точности движений и внимания. Совершенствование приёма и передачи мяча в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 равные команды, каждой из которых отводится продольная половина волейбольной площадки. Каждая команда выстраивается на своём игровом участке в две встречных колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения, капитаны команд, стоящие направляющими правых колонн, получают по мячу.

*Описание игры.* По сигналу руководителя капитаны осуществляют передачу мяча двумя руками сверху через сетку направляющему противоположной колонны своей команды и бегут с левой стороны в конец собственной колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец собственной. Игра продолжается по этим правилам до тех пор, пока капитан, начавший игру, снова не получит мяч в свои руки и демонстративно поднимет его над головой в знак завершения эстафеты. Выигрывает команда, закончившая эстафету волейбольных передач первой.

### **Волейбольный обстрел.**

*Задачи:* развитие ловкости, быстроты двигательной реакции и внимания.

Совершенствование приёма, передачи мяча и закрепление нападающего удара в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие равномерно размещаются по кругу диаметром 5 – 7 м и получают волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу руководителя они начинают выполнять свободные волейбольные передачи. Игрок, допустивший ошибку при приёме мяча или неточно пославший его, садится в центре круга. Участники, разыгрывающие мяч по кругу, периодически неожиданным нападающим ударом посылают его в сидящих в центре игроков. Мяч, попавший с отскоком в одного из них, снова вводится в игру. Если же ударивший игрок не попал ни в кого из сидящих в центре круга штрафников, то он сам занимает место среди обстреливаемых. Волейбольный обстрел продолжается до тех пор, пока один из обстреливаемых игроков не изловчится и поймает посланный в центр круга мяч до его отскока. Тогда все сидящие освобождаются, встают и становятся по кругу в число разыгрывающих игроков, а на их место приседает участник, от которого мяч был пойман.

### **Попробуй, унеси.**

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости. Обучение стойкам и перемещениям в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся попарно. Один партнёр выполняет задание руководителя (прыжки на месте, прыжки в приседе, и т.д.), другой перемещается приставными шагами вправо, влево в стойке, заранее указанной руководителем. Между ними кладётся мяч.

*Описание игры.* По сигналу руководителя один из игроков должен взять мяч и забежать с ним «домой», за лицевую линию или в трёхметровую зону, другой должен его осалить. Если один игрок осалил другого, они меняются местами. Игру повторяют 3 - 4 раза. Выигрывает тот, кто меньшее количество раз был осаленным.

### **Круговая лапта.**

*Задачи:* развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча после нападающего удара. Совершенствование нападающего удара.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на две команды. Игроки одной находятся за пределами круга, а игроки второй занимают место внутри его (игровым кругом может служить волейбольная площадка).

*Описание игры.* Стоящие за кругом игроки ударами волейбольного мяча стараются выбить поочерёдно всех игроков команды соперников. Игроков разрешается выбивать: нападающим ударом, передачей снизу или сверху одной или двумя руками. Игроки в кругу могут отбивать мяч руками, выполняя соответствующий защитный приём (сверху, снизу двумя руками, одной рукой, с выпадом, в падении и т.д.). В этом случае они остаются в круге. Если же мяч попал в туловище игрока, ноги или игрок не сумел отбить мяч, он покидает круг и становится за спинами атакующих. Этот игрок может вернуться в круг, если ему удалось поймать мяч от своего игрока, отбившего мяч из круга.

Продолжительность игры - 5 минут. Выигрывает команда, сохранившая большее число игроков в круге. Игра может закончиться досрочно, если выбиты все игроки из круга.

### **Перестрелбол.**

*Задачи:* совершенствование всех изученных приёмов, передач, подач и т.д., игры в волейбол и взаимодействия игроков на площадке.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на команды по 6 - 10 человек и становятся на площадку, каждая на своей стороне. За лицевой линией с той и с другой стороны расположен «плен».

*Описание игры.* Игру начинает одна из команд подачей мяча. Игроки другой команды разыгрывают мяч по правилам волейбола (пионербол). Игрок, допустивший ошибку, отправляется на противоположную сторону в «плен», и команда теряет подачу. Тот игрок, что находится в «плёну», не выходя на площадку, старается перехватить мяч и выполнить подачу (бросок) на свою сторону. Если ему это удаётся, игроки его команды разыгрывают посланный их партнёром мяч и, если атака завершается удачно, он из «плёны» возвращается на площадку в свою команду. В ходе игры участники атакующей команды могут умышленно направлять мяч своему игроку, находящемуся в «плёну», а он должен мяч поймать. Правила допускают, что, если он вообще поймает мяч в воздухе, то возвращается в команду. Время игры - 15 - 20 минут. Побеждает команда, которая сумеет сохранить большее количество полевых игроков.

### **Эстафета с элементами волейбола.**

*Задачи:* развитие ловкости и внимания. Совершенствование передач сверху, снизу двумя руками в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, мел, стойки, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 равные команды и выстраиваются каждая в колонну по два, параллельно на расстоянии 3 – 4 м друг от друга. Перед колоннами проводится стартовая черта. На расстоянии 10 – 15 м от стартовой черты напротив каждой команды ставятся стойки. Парам, стоящим впереди колонны, даётся по волейбольному мячу.

*Описание игры.* По сигналу руководителя первые пары бегут вперёд, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками друг другу до своей стойки, заходят за неё и возвращаются обратно. Добежав до начальной стартовой черты, они передают мяч следующей паре в колонне, которая выполняет то же и т. д. Вернувшиеся пары становятся в конец колонны. Если мяч упал, уронивший игрок должен взять его и продолжить задание. Игра продолжается до тех пор, пока все пары не примут участия в пробежке с передачей мяча. Выигрывает команда, все пары которой выполняют задание раньше.

### **Встречная волейбольная пасовка над сеткой.**

*Задачи:* развитие ловкости, быстроты. Совершенствование приёма и передач мяча сверху и снизу двумя руками, взаимодействия в команде.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонну по одному, разделившись в свою очередь, пополам, размещаются на двух сторонах волейбольной площадки (одна половина команды против другой). Между ними - волейбольная сетка. У впереди стоящих игроков одной половины команд - по волейбольному мячу.

*Описание игры.* По сигналу руководителя игроки с мячом подбрасывают и отбивают его впереди стоящим игрокам во второй половине своей команды так, чтобы он пролетел над сеткой, сами становятся в конец своей колонны. Игроки, стоящие впереди второй половины колонны, отбивают мяч обратно над сеткой в первую половину своей колонны и отходят в конец своей колонны. Таким образом, отбивает мяч каждый раз новый игрок, стоящий впереди. Игра заканчивается, когда все играющие отобьют мяч через сетку и мяч окажется опять в руках начинающего. Можно провести игру 2 - 3 раза подряд. Выигрывает команда, сумевшая выполнить задание быстрее и без ошибок.

#### **По наземной мишени.**

*Задачи:* развитие ловкости, прыгучести. Обучение нападающему удару и блокированию.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, мел, теннисные мячи.

*Подготовка.* На каждой стороне волейбольной площадки у линии нападения чертят по 2 круга диаметром 1,5 м. 2 команды располагаются с разных сторон от сетки. У игроков одной команды в правой (или левой) руке - теннисный мяч.

*Описание игры.* По сигналу 2 игрока от каждой команды одновременно бегут к сетке.

Игрок с мячом прыгает как можно выше и акцентированным движением кисти посылает мяч в один из кругов на стороне противника. Игрок за сеткой, ставя блок, старается помешать ему. За попадание в любой круг нападающий получает 2 очка, а если он обошёл блок, но промахнулся (мяч приземлился в пределах площадки), - 1 очко. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

#### **Двумя мячами через сетку.**

*Задачи:* развитие ловкости, внимания. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная сетка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 равные по числу участвующих команды, которые становятся на двух половинах площадки в два-три ряда. Каждая команда получает волейбольный мяч.

*Описание игры.* По сигналу руководителя команды, выполняя передачи сверху или снизу двумя руками, перебрасывают мячи через сетку на сторону противника. Это продолжается до тех пор, пока на одной стороне не окажутся одновременно два мяча. Команде, на стороне которой не оказалось ни одного мяча, даётся одно очко. Далее игра возобновляется.

Побеждает команда, которая первой наберёт 15 очков.

#### **Волейбол с выбыванием.**

*Задачи:* развитие ловкости, координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических элементов и взаимодействия игроков в команде.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольный мяч.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 команды по 6 человек и располагаются каждая на своей половине волейбольной площадки.

*Описание игры.* По сигналу руководителя начинается игра в волейбол. Когда судья фиксирует в одной из команд третью по счёту ошибку, игрок, допустивший её, выбывает. Команда, оставшаяся в меньшинстве, подаёт мяч на сторону противника, возобновляя игру. Если в ходе игры команда снова ошибается (шестое по счёту нарушение), то лишается ещё одного игрока и т.д. Когда обе стороны понесли «потери»,



игра продолжается, но команда, совершившая очередную, третью ошибку, решает (исходя из тактических соображений), удалять ли ей с поля своего очередного игрока или остаться в прежнем составе, но разрешить вернуться на площадку игроку противоположной команды. Игра состоит из 3 - 5 партий. Каждая заканчивается, когда последний игрок одной из команд покинет площадку. Все ошибки фиксируются по волейбольным правилам. После выхода участника из игры подаёт команда, допустившая ошибку.

Победитель определяется так же, как в волейболе.

#### **Эстафета у стены.**

*Задачи:* развитие быстроты реакции, ловкости. Обучение нападающему удару в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся на команды по 6 - 8 человек. Команды стоят в колоннах лицом к стене на расстоянии 3 – 4 м от неё.

*Описание игры.* По сигналу руководителя стоящие первыми в колоннах выполняют нападающий удар в пол так, чтобы мяч отскочил от пола в стену. После удара игрок становится в конец колонны, а второй участник выполняет нападающий удар по отскочившему от стены мячу и т.д. Игра продолжается 3 - 4 минуты.

Выигрывает та команда, которая меньше всех потеряла мяч.

#### **Эстафета волейболистов у стены.**

*Задачи:* развитие ловкости, внимания. Обучение передач мяча сверху, снизу двумя руками, сверху одной рукой.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, волейбольные мячи.

*Подготовка.* Играющие делятся и становятся так же, как в предыдущей игре.

*Описание игры.* По сигналу руководителя игроки выполняют 10 передач сверху двумя руками в стену. После десятой передачи первые бегут в конец колонны, а вторые продолжают выполнение передач и т. д. Потом выполняют 10 передач снизу двумя руками; 10 передач сверху одной рукой. Если игрок потерял мяч, он подбирает его и продолжает счёт.

Выигрывает команда, не допустившая падения мяча или уронившая мяч меньшее количество раз.

Падающая палка.

*Задачи:* развитие быстроты, ловкости, внимания. Обучение стойкам и передвижениям в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка, палка.

*Подготовка.* Играющие строятся в круг диаметром 6-7м, рассчитываются по порядку. В центре круга - водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении.

*Описание игры.* Водящий называет номер кого-либо из играющих и отпускает верхний конец палки. Вызванный должен сделать скачок (выпад) и, не дав палке упасть, подхватить её. Если вызванный успел выполнить задание, он возвращается на своё место, а если не успел, то заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние до палки увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим скачком.

Выигрывает тот участник, который ни разу не был водящим.

#### **Эстафета «Челночный бег».**

*Задачи:* развитие быстроты. Обучение перемещениям в волейболе.

*Оборудование и инвентарь:* волейбольная площадка.

*Подготовка.* Играющие делятся на 2 - 3 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии.

*Описание игры.* По сигналу руководителя первые игроки передвигаются приставными шагами до дальней трёхметровой линии, затем, до средней линии, потом, до дальней

лицевой линии и возвращаются к своей команде. Передав эстафету, становятся в конец колонны, а вторые продолжают бег и т.д.

Побеждает команда, первой закончившая эстафету.

Бег за мячом.

Задачи: развитие ловкости, точности движений. Совершенствование приёма и передач мяча сверху, снизу двумя руками, взаимодействия игроков на площадке.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 4 команды по 4 - 5 человек. Игроки первой команды располагаются на одной половине площадки таким образом: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок в 4-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Игроки второй команды на этой же половине площадки: первый игрок в 3-ей зоне, второй игрок во 2-ой зоне, остальные в 6-ой зоне. Третья и четвёртая команда располагаются так же на другой половине площадки.

Описание игры. По сигналу руководителя игрок из зоны 6 делает передачу в зону 3, оттуда в зону 4 (вторая команда в зону 2), и потом в зону 6. Все игроки после передачи делают переход за мячом. Если одна из команд теряет мяч, быстро берут его и продолжают игру. Игра продолжается 10 минут.

Выигрывает команда, которая ни разу не потеряла мяч или уронила его меньшее количество раз.

Точная подача.

Задачи: закрепление и совершенствование подач всеми изученными способами.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие становятся на лицевые линии с двух сторон площадки.

Описание игры. По сигналу играющие начинают выполнение подач любым из изученных способов. Один раз производят подачу в правую половину площадки, другой раз в левую. Если очередность нарушена, - эта подача не засчитывается. Длительность игры – 10 - 15 минут.

Выигрывает тот игрок, который выполнил большее количество подач.

Эстафета с остановкой.

Задачи: развитие быстроты, координации движений. Обучение остановкам, перемещениям и стойкам в волейболе, правильному положению рук на мяче.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, набивные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в колонны по одному на лицевой линии. У первых игроков в руках – набивной мяч.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки бегут от лицевой линии к средней - бег, остановка, поворот кругом - бег до линии нападения, остановка, поворот, перемещение приставными шагами левым боком вперёд до линии нападения на противоположной площадке, остановка перемещение приставными шагами правым боком вперёд снова к линии нападения, после этого - бег до лицевой линии противоположной площадки и обратно к линии старта. На последнем отрезке надо выполнить поворот на 360° во время бега. Передав эстафету следующему, игрок становится в конец колонны. Если мяч выпадет из рук, его нужно поднять и продолжить бег.

Выигрывает команда, первой закончившая эстафету.

Эстафета у стены с поворотами.

Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Совершенствование передач мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды и располагаются в колонны по одному у стены.

Описание игры. По сигналу руководителя первые игроки делают передачу сверху над собой, затем о стену, поворачиваются на 360°, принимают мяч, и, направив его в стену, уходят в конец колонны. Вторые игроки принимают мяч, выполняют передачу над собой, второй передачей направляют мяч о стену, делают поворот на 360°, принимают мяч и т. д. Все передачи выполняются сверху двумя руками. Во втором круге все передачи выполняются снизу двумя руками.

Выигравшей считается команда, у которой последний игрок первым поймал мяч от стены, после поворота на 360° и которая меньше допустила падений мяча на площадку. Эстафета с передачей сверху на точность.

Задачи: развитие быстроты, координации движений, точности. Закрепление и совершенствование передач сверху двумя руками.

Оборудование и инвентарь: баскетбольные щиты с корзинами, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются колоннами за средней линией.

Описание игры. По сигналу руководителя первые в колоннах, выполняя передачу мяча сверху двумя руками над собой, перемещаются к противоположному щиту. Подойдя к баскетбольному щиту, они стремятся попасть мячом в баскетбольную корзину, выполняя верхнюю передачу (касание кольца сверху засчитывается), после чего передают мяч вторым игрокам своей колонны и т.д. Побеждает команда, набравшая больше очков за попадания.

Борьба за мяч.

Задачи: развитие ловкости, внимания. Обучение передачам мяч сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и располагаются по всей площадке, но не ближе трёх метров к центру.

Описание игры. Руководитель, стоя в центре площадки, подбрасывает мяч вверх.

Игроки обеих команд стараются овладеть мячом и, передавая его друг другу передачей сверху или снизу, не дать противнику. Игроки другой команды стараются отобрать мяч и, в свою очередь, держать его у себя.

Игра ведётся на время или на количество передач подряд.

Мяч – ловцу.

Задачи: развитие ловкости, точности, координации движений. Обучение передачам мяча сверху, снизу двумя руками.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Игра организуется по тому же принципу, что и игра «Борьба за мяч», только у лицевых линий в кругах стоят ловцы (один от команды), а возле них - игроки противника (2 - 3 человека), которые стараются перехватить мяч.

Описание игры. Игра проводится так же, как и «Борьба за мяч», но, передавая мяч друг другу, стараются перебросить его своему ловцу. За пойманный мяч команда получает очко. Игра проводится до 15 очков.

Волейбол в тройках.

Задачи: развитие координации движений. Совершенствование всех ранее изученных технических приёмов.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на команды по 3 человека и становятся каждая на половине площадки: 1 – 3 – 2; 5 – 3 – 4, то же - на другой стороне.

Описание игры. Мяч вводится в игру точной подачей из зоны 1 в зону 5 на другой стороне площадки. Игрок зоны 5 передаёт мяч игроку в зону 3, тот делает передачу в зону 4, а он, в свою очередь, нападающим ударом направляет в зону 1 через сетку и т.д.

Игра длится 15 минут. Выигрывает команда, ни разу не потерявшая мяч или сделавшая это меньшее число раз.

Поймай мяч.

Задачи: развитие прыгучести, ловкости. Совершенствование нападающих ударов и блокирования.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Блокирующий стоит в зоне 3. На противоположной стороне, в зонах 4 и 2, стоят нападающие, в зоне 3 - связующий игрок.

Описание игры. Первой передачей мяч из зоны 5 направляется в зону 3. Игрок зоны 3 делает передачу для нападающего удара в зоны 4 и 2, откуда и следует нападающий удар. Блокирующий наблюдает за связующим игроком, и, в соответствии с передачей, ставит блок в той или иной зоне. Если блокирующий выполнил задание, то он получает очко. Игра длится 10 минут, после чего игрока, ставившего блок, меняет другой.

Выигрывает тот участник, который набрал большее количество очков.

Защита зоны.

Задачи: развитие ловкости, внимания, координации движений. Совершенствование нападающих ударов и защитных действий.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. «Защитник» становится в зоне 6 (5, 1), остальные игроки - через сетку с мячом в руках.

Описание игры. Игроки выполняют нападающие удары с собственного набрасывания в зону 6 (5, 1). Если защитник принял мяч, то он получает одно очко. Игра длится 10 минут, после чего его сменяет другой игрок. Выигрывает тот, кто набрал большее количество очков.

Попади в квадрат.

Задачи: закрепление и совершенствование подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи, мел.

Подготовка. Играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в шеренги за лицевыми линиями волейбольной площадки, которая по обеим сторонам сетки мелом разделена на несколько квадратов. В каждом квадрате - цифра, обозначающая количество очков, начисляемое за попадание после подачи в этот квадрат.

Описание игры. Первый игрок одной из команд берёт мяч, называет цифру и посылает мяч через сетку. Если мяч приземлился точно в указанной зоне, игрок получает соответствующее количество очков. Если же он упал в другую зону, из названного игроком числа высчитывают 2 очка. Игрок, выполнив подачу, встаёт в конец своей колонны. Поддачи выполняются командами поочередно. Итоги подводят тогда, когда каждый участник игры будет в роли подающего (один или два раза). Сумма очков определяет команду - победительницу.

Сумей принять.

Задачи: развитие ловкости. Обучение приёму мяча с подач.

Оборудование и инвентарь: волейбольная площадка, волейбольные мячи.

Подготовка. Играющие делятся на пары и располагаются на боковых линиях один против другого.

Описание игры. По сигналу руководителя игроки, стоящие на одной боковой линии, посылают мячи одним из способов подачи на своих партнёров, которые стремятся принять мяч и отправить его в обратном направлении. Каждый выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто больше мячей принял без ошибок.

## **Тема 5. Плавание Практические тесты**

## **Общие развивающие упражнения в воде**

- 1) Маховые движения руками вперед, назад, в стороны; одновременные и попеременные.
- 2) Наклоны с различным положением рук и дыханием.
- 3) Приседания с погружением под воду и длинным выдохом через рот.
- 4) Выпрыгивания из воды с опорой о бортик бассейна и в безопорном положении.
- 5) Погружения под воду с последующим всплыванием.

### **Варианты Вход в воду**

- 1) По трапу бассейна.
- 2) Спад вниз ногами, сидя на бортике бассейна.
- 3) Спад из положения согнувшись толчком ног.
- 4) Соскоком вниз ногами с бортика бассейна.

### **Плавание кролем на груди и спине**

- 1) Плавание на груди и спине с помощью работы ног кролем и различным положением рук.
- 2) Плавание на груди и спине с помощью работы ног и рук на задержке дыхания.
- 3) Плавание кролем на груди и спине с полной координацией.

### **Плавание брассом**

- 1) Плавание при помощи движений ногами брассом с доской.
- 2) Скольжение на груди с движениями ногами брассом.
- 3) Плавание на спине при помощи движений ногами брассом, руки вдоль тела.
- 4) Плавание брассом со слитной координацией и произвольным дыханием.
- 5) Плавание брассом в полной координации с удлиненной паузой скольжения.

### **Прикладное плавание**

Плавание на боку.

Плавание «по сабачьи»

### **Темы рефератов**

1. Прикладное значение плавания.
2. Оздоровительное значение занятий плаванием.
3. Гигиеническое значение плавания
4. Воспитательное значение плавания.
5. Спортивное значение плавания.
6. Образовательное значение плавания.
7. Влияние занятий плаванием на физическое развитие ребенка.
8. Плавание как средства реабилитации и адаптации.
9. Плавание как одно из средств закаливания.
10. Массовое плавание как средство оздоровления нации.
11. Водные виды спорта: водное поло.
12. Водные виды спорта: прыжки в воду.
13. Водные виды спорта: синхронное плавание.
14. Новые водные виды спорта (дать название и характеристику).
15. Возникновение и развитие плавания на Руси.
16. Первые методические пособия и школы плавания в России.
17. Основные этапы развития отечественной методики обучения плаванию.
18. Становление плавания как вида спорта за рубежом и в России. Плавание на первых Олимпийских играх современности.
19. Возникновение и значимость спортивных международных организации FINA (ФИНА) и LEN (ЛЕН).
20. Основные вехи выступлений отечественных пловцов на Олимпийских играх.
21. Плавание в дореволюционной России: первые учебные группы исоревнования; школа плавания Густава Муара де Паули.

22. Шуваловская школа плавания, ее значение для массового и спортивного плавания России.
23. Плавание в период Великой отечественной войны.
24. Развитие плавания в послевоенный период (40-е – 50-е годы XX века).
25. Выступление отечественных пловцов на олимпиадах.
26. Спортивная биография пловца (по выбору студента).

### **Подвижные игры на воде**

#### **Рыбаки и рыбки**

Три-четыре участника («рыбаки»), держась за руки, продвигаются по бассейну, стараясь окружить («поймать в сеть») убегающих «рыбок». Пойманная «рыбка» становится «рыбаком». Игра заканчивается, когда будут пойманы все «рыбки», причем последняя считается самой проворной. При этом нельзя ловить «рыбок» «разорванной» сетью (разрывать руки). Если «рыбка» во время преследования погрузится в воду с головой или нырнет, то она считается непоиманной.

#### **Баскетбол на воде**

Надувной круг выполняет роль баскетбольного кольца, в него необходимо попасть мячом. Можно пробовать попадать мячом с борта бассейна, либо с воды. При этом человек, который держит круг, может либо помогать попасть мячом в круг за счет перемещения самого круга, либо держать его статично, лишь подавая обратно мяч бросающим. Выигрывают те, кто больше раз попал в круг мячом.

#### **Тюлени**

Для этой игры понадобится надувной круг. Задача игроков поднырнуть так, чтобы круг оказался на голове поднырнувшего. Для придания игре динамичности, каждый раз расстояние до круга от игрока можно делать дальше, после каждой удачной попытки. Выигрывает тот игрок, который прошел все дистанции «подныривания» за меньшее количество попыток.

#### **Бадминтон на воде**

Если вы любите играть в бадминтон – вы должны обязательно попробовать сделать это в воде. Воланчик в воде не намокает, а вот количество кульбитов, которые вы можете сделать на воде, отражая удар, значительно увеличивается. Вы можете совершать карколомные прыжки, не боясь ушибиться.

#### **«Караси и сом».**

Трое назначаются карасями, один будет сомом, а остальные становятся в круг, держась за руки. Такие игры на воде для детей в бассейне должны проводиться при небольшой глубине. Задача заключается в том, чтобы сом догнал хотя бы одного карася, при этом «рыбки» должны проходить только под руками тех, стоит в кругу. Такая забава поможет научиться, не бояться нырять.

#### **Водолазы**

Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под водой. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

#### **«Карлики -великаны»**

Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово «Карлики». Все садятся в воду. За сигналом «Великаны» все игроки подпрыгивают вверх.

#### **Рыбаки**

Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

#### **Морской бой**

Стать лицом друг против друга на расстоянии полутора – двух шагов, каждый играющий брызгает водой в партнера. Проигрывает тот, кто первый начнет вытирать лицо руками или повернется к партнеру спиной.

### **Кто дальше**

Глубина должна быть по пояс.

**Цель:** Научить детей ложиться на воду.

Играющие входят в воду по пояс и, повернувшись лицом к берегу, становятся в шеренгу на расстоянии шага один от другого. По команде инструктора игроки делают вдох, с силой отталкиваются ногами ото дна и, вытянув руки вперед, «скользят» по воде к берегу. Побеждает тот, кто про-скользил дальше.

### **Попади в круг**

Ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят у стенок бассейна.

В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2-3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель.

### **Гонка катеров**

Для игры нужны 4 плавательные доски. Друг перед другом выстраиваются, к примеру, две команды, в каждой из которых по 5 мальчиков и 5 девочек. Мальчики - на одной стороне дорожки, девочки - на другой. По сигналу по 2 человека от команды (мальчик и девочка) одновременно начинают заплыв доской вперед. Их задача - встретиться где-то на полпути и, обменявшись досками, продолжать движение вперед. Возле противоположного бортика (коснувшись его доской) игроки передают доски вторым номерам, а сами выходят из воды. Завершают эстафету последние номера в колоннах. Выигрывает та команда, которая закончила гонку первой.

### **Эстафета вплавь**

В 10 - 15 м от берега устанавливаются 2 флажка на плавающих буйках (камень, опущенный на веревке, к другому концу которой привязана крестовина с флажком) на расстоянии 1-2 м один от другого. Команды выстраиваются в колонны по одному у самой воды, каждая команда против своего флажка. По сигналу руководителя первые номера каждой команды входят в воду и плывут как можно быстрее к своему флажку; коснувшись флажка, они возвращаются к своей команде. Очередной участник эстафеты начинает свой этап после того, как его руки коснется приплывший товарищ. Выигрывает команда, пловцы которой раньше закончат все этапы.

### **Плавание втроем**

Первый и третий пловцы плывут на груди, а средний, слегка опираясь руками о спину первого, кладет свои ноги на плечи третьему. Так можно транспортировать в воде уставшего товарища. Выигрывает тот, кто первый достигнет цели.

### **За мячом в воду**

Участвуют две команды, которые устраиваются на берегу или на бортиках бассейна лицом к воде. В руках у первых номеров - резиновые мячи средних размеров. По сигналу ведущего они бросают их вперед, а затем прыгают в воду и плывут к мячам. Но не к своему мячу, а к мячу, который бросил противник. Достигнув мяча, игрок плывет с ним (ведя перед собой) к месту построения команд и передает в руки второго номера. Приплывший первым получает для своей команды одно очко. Таким образом, чтобы победить, надо не только хорошо плавать, но и далеко бросать мяч. Побеждает команда, набравшая больше очков.

### **Бой всадников**

В игре принимают участие 2 команды мальчиков. В каждой команде половина играющих "кони", вторая половина - "всадники". "Всадники" взбираются на "коней" и садятся им на плечи. По сигналу руководителя обе команды сближаются и начинают "сражение". Каждый "всадник" старается стащить своего соперника в воду. В разгар сражения руководитель подает второй сигнал и борьба прекращается. Выигрывает команда, в которой больше "всадников" удержится на "коне".

### **Байдарки**

Два пловца ложатся на спину. Один обхватывает ногами туловище товарища. В этом положении они плывут на спине, попеременно работая руками (как в кроле на спине); плывущий сзади работает и ногами. Можно провести соревнование между двумя-тремя такими "байдарками".

### **Кто быстрее?**

По первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

### **Гонка мячей**

Команды по 6-8 человек в каждой, расставив ноги на ширину шага, становятся в колонну по одному на расстоянии 3 м одна от другой. Дистанция между игроками в командах около 1 м. Каждая команда имеет свой мяч, который находится впереди стоящих в колоннах. По сигналу руководителя играющие, наклоняясь (голова и плечи в воде, передают между ногами мяч стоящим сзади, которые таким же образом передают его дальше. Когда мяч дойдёт до конца колонны, его передают над головой: каждый игрок прогнувшись принимает мяч от стоящего позади и передаёт игроку, стоящему впереди. Направляющий, получив мяч, снова передаёт его между ногами назад. Выигрывает команда, которая быстрее закончит передачу мяча установленное количество раз. Игрок, уронивший мяч, должен овладеть им и продолжать передачу.

### **Бой на воде**

Для игры нужны плавательные доски или резиновые круги по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах водоема занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается улучшить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Однако в случае промаха нетрудно и самому, потеряв равновесие, оказаться в воде. Кого настигнет такая участь, выбывает из борьбы. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников. Игру можно проводить как на время (5-8 мин, так и до полной победы одной из команд.

### **Дельфины**

Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки из 6-10 обручей выстраиваются в колонны играющие. По сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель и его помощники следят за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Если игрок, не показываясь на поверхности, пронырнёт между двумя обручами, команде начисляется штрафное очко. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

### **Водяные жмурки**

Эти жмурки необычны не только тем, что в них играют в воде, - глаза завязаны у всех, кроме одного. Вернее, не завязаны, а закрыты купальными шапочками. А один, вооружившись колокольчиком, дразнит ловцов. Вот сразу двое с разных сторон двинулись на звук, но хитрец быстренько отплыл, отошел в сторонку, и те схватили не его, а друг друга. Тот, кто все-таки сумел поймать звонящего, отдает ему свою шапочку, сквозь которую ничего не видно, и получает его колокольчик.

### **Невод**

В эту игру стоит играть, когда народу соберется побольше. Посчитались - кому-то выпало водить: стараться осалить убегающих, уплывающих, увертывающихся от него, ныряющих (под водой салить нельзя). Но одному водить недолго придется: тот, кого он



осалил, тоже принимается ловить других вместе с ним. Ловцов становится все больше. Вот их стало пятеро - теперь они должны не просто осалить каждого оставшегося, а взять его в кольцо. Но тот может спастись, если поднырнет под руки водящих. И тогда те двое, которые его опустили, выходят из воды на берег. Невод распался. Игра продолжается до тех пор, пока есть кого ловить. Тот, кто продержался дольше всех, - молодец.

### **Критерии оценки промежуточной аттестации студентов по дисциплине «Физическая культура»**

	<b>КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗАЧЕТА</b>
оценка «зачтено»	Обучающийся показывает достаточный уровень профессиональных знаний, свободно оперирует понятиями, методами оценки принятия решений, имеет представление о междисциплинарных связях, увязывает знания, полученные при изучении различных дисциплин, умеет анализировать практические ситуации, но допускает некоторые погрешности. Ответ построен логично, материал излагается хорошим языком, привлекается информативный и иллюстрированный материал, но при ответе допускает некоторые погрешности. Вопросы, задаваемые преподавателем, не вызывают существенных затруднений. Выполняет тесты по физподготовке разрешенные по медицинским показаниям
оценка «незачтено»	Обучающийся показывает слабый уровень профессиональных знаний, затрудняется при анализе практических ситуаций. Не может привести примеры из реальной практики. Не уверенно и логически непоследовательно излагает материал. Неправильно отвечает на поставленные вопросы или затрудняется с ответом. Не выполняет тесты по физподготовке разрешенные по медицинским показаниям

### **3. Материально-техническое обеспечение контрольно-оценочных мероприятий.**

#### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Реализация программы учебной дисциплины предполагает наличие **Спортивный зал - Физкультурно-оздоровительный зал (ФОЗ)**

Перечень основного оборудования:

Ворота гандбольные (минифутбол) - 2 шт.

Гимнастические скамейки - 21 шт.

Щиты для баскетбола - 2 шт.

Стойки для волейбола - 2 шт.

Сетка для волейбола - 1 шт.

Флаг – 1 шт.

Шведская стенка – 5 секций

Стол для настольного тенниса – 5 шт.

Стол ученический – 2 шт.

Стул ученический – 1 шт.

«Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования» - Инвентарная комната

Шкаф – 9 шт.  
Сейф – 1 шт.  
Гимнастические маты -8 шт.  
Канат для перетягивания - 1 шт.  
Мяч баскетбольный -30 шт.  
Мяч волейбольный -30 шт.  
Мяч футбольный - 20 шт.  
Насосы для накачивания мячей -3 шт.  
Ракетки для бадминтона -50 шт.  
Воланы для игры в бадминтон -100 шт.  
Скакалки -30 шт.  
Обручи - 30 шт.

Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»

*Перечень основного оборудования:*

16. Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.
17. Пистолет МР 71 - 2 шт.
18. Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.
19. Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.
20. Макет автомата Калашникова - 2 шт.
21. Радиостанция Midland портативная - 5 шт.
22. Пистолет газовоздушный - 1 шт.
23. Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.
24. Пулеулавливатель - 4 шт.
25. Стол письменный - 7 шт.
26. Стул - 14 шт.  
Кафедра - 1 шт.  
Доска меловая - 1 шт.
27. Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.  
Интерактивная доска - 1 шт.  
Проектор - 1 шт.  
Шкаф для одежды – 1 шт.  
Учебно-наглядные пособия  
Операционная система Microsoft Windows XP SP3  
Операционная система «Альт Образование»  
Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»  
Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

*Перечень программного обеспечения:*

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence  
Операционная система Microsoft Windows 10

### **Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий**

#### *Перечень основного оборудования:*

28. Беговая дорожка
  29. Спортивная площадка
  30. 2 стандартные ямы для прыжков в длину
- Трибуна

Все помещения, объекты физической культуры и спорта, места для занятий физической подготовкой, которые необходимы для реализации учебной дисциплины «Физическая культура», должны быть оснащены соответствующим оборудованием и инвентарем в зависимости от изучаемых разделов программы и видов спорта. Все объекты, которые используются при проведении занятий по физической культуре, должны отвечать действующим санитарным и противопожарным нормам.

#### Оборудование и инвентарь спортивного зала:

- стенка гимнастическая; перекладина навесная универсальная для стенки гимнастической; гимнастические скамейки; гимнастические снаряды (перекладина, брус, бревно, конь с ручками, конь для прыжков и др.), тренажеры для занятий атлетической гимнастикой, маты гимнастические, канат, шест для лаза-ния, канат для перетягивания, стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, беговая дорожка, ковер борцовский или татами, скакалки, палки гимнастические, мячи набивные, мячи для метания, гантели (разные), гири 16, 24, 32 кг, секундомеры, весы напольные, ростомер, динамометры, приборы для измерения давления и др.;
- кольца баскетбольные, щиты баскетбольные, рамы для выноса баскетбольного щита или стойки баскетбольные, защита для баскетбольного щита и стоек, сетки баскетбольные, мячи баскетбольные, стойки волейбольные, защита для волейбольных стоек, сетка волейбольная, антенны волейбольные с карманами, волейбольные мячи, ворота для мини-футбола, сетки для ворот мини-футбольных, гасители для ворот мини-футбольных, мячи для мини-футбола и др.

#### Открытый стадион широкого профиля:

- стойки для прыжков в высоту, перекладина для прыжков в высоту, зона приземления для прыжков в высоту, решетка для места приземления, указатель расстояний для тройного прыжка, брусок отталкивания для прыжков в длину и тройного прыжка, турник уличный, брус уличные, рукоход уличный, полоса препятствий, ворота футбольные, сетки для футбольных ворот, мячи футбольные, сетка для переноса мячей, колодки стартовые, барьеры для бега, стартовые флажки или стартовый пистолет, флажки красные и белые, палочки эстафетные, гранаты учебные Ф-1, круг для метания ядра, упор для ног, для метания ядра, ядра, указатели дальности метания на 25, 30, 35, 40, 45, 50, 55 м, нагрудные номера, тумбы «Старт-Финиш», «Поворот», рулетка металлическая, мерный шнур, секундомеры.

В зависимости от возможностей, которыми располагают профессиональные образовательные организации, для реализации учебной дисциплины «Физическая культура» в пределах освоения ОПОП СПО на базе основного общего образования с получением среднего общего образования могут быть использованы:

- тренажерный зал;

- плавательный бассейн;
- лыжная база с лыжехранилищем;
- специализированные спортивные залы (зал спортивных игр, гимнастики, хо-реографии, единоборств и др.);
- открытые спортивные площадки для занятий: баскетболом; бадминтоном, во-лейболом, теннисом, мини-футболом, хоккеем;
- футбольное поле с замкнутой беговой дорожкой, секторами для прыжков и метаний.

В зависимости от возможностей материально-технической базы и наличия кадрового потенциала перечень учебно-спортивного оборудования и инвентаря может быть дополнен.

Для проведения учебно-методических занятий целесообразно использовать комплект мультимедийного и коммуникационного оборудования: электронные носители, компьютеры для аудиторной и внеаудиторной работы.

**Аудитория №215 «Стрелковый тир (в любой модификации, включая электронный) или место для стрельбы»**

*Перечень основного оборудования:*

Пистолет спортивный МР-46М - 4 шт.

Пистолет МР 71 - 2 шт.

Пистолет МР-79-9 ТМ - 1 шт.

Модель пистолета (WE) GLOCK 33 (TAN) WE-G007 - 8 шт.

Макет автомата Калашникова - 2 шт.

Радиостанция Midland портативная - 5 шт.

Пистолет газовоздушный - 1 шт.

Кобура унив. на пояс Black - 10 шт.

Пулеулавливатель - 4 шт.

Стол письменный - 7 шт.

Стул - 14 шт.

Кафедра - 1 шт.

Доска меловая - 1 шт.

Компьютер тип 3. 1 в составе: системный блок Credo KC36, монитор BenQ G900WAD, клавиатура, мышь - 1 шт.

Интерактивная доска - 1 шт.

Проектор - 1 шт.

Шкаф для одежды – 1 шт.

Учебно-наглядные пособия

Операционная система Microsoft Windows XP SP3

Операционная система «Альт Образование»

Электронный периодический справочник «Система ГАРАНТ»

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187, 00 MB 11.0.08

Kaspersky Endpoint Security для бизнеса – Стандартный Russian Edition. 1500-2499 Node 1 year Educational Renewal Licence

*Перечень программного обеспечения:*

KasperskyEndpointSecurity для бизнеса – Стандартный RussianEdition. 1500-2499 Node 1 yearEducationalRenewalLicence

Операционнаясистема Microsoft Windows 10

Adobe Reader XI (11.0.08) - Russian Adobe Systems Incorporated 10.11.2014 187,00 MB 11.0.08

7-Zip 9.20

### 3.2. Информационное обеспечение обучения

#### Основные источники:

1. Муллер А. Б. Физическая культура : учебник и практикум для прикладного бакалавриата / [и др.]. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 424 с. — (Бакалавр. Прикладной курс). — ISBN 978-5-534-02483-8. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/431985>
2. Германов, Г. Н. Физическая культура в школе. Легкая атлетика : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / Г. Н. Германов, В. Г. Никитушкин, Е. Г. Цуканова. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 461 с. — (Бакалавр и магистр. Модуль). — ISBN 978-5-534-04548-2. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/438860>
3. Стриханов, М. Н. Физическая культура и спорт в вузах : учебное пособие / М. Н. Стриханов, В. И. Савинков. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2019. — 160 с. — (Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-10524-7. — Текст : электронный // ЭБС Юрайт [сайт]. — URL: <https://www.biblio-online.ru/bcode/430716>
4. Бишаева А.А., Малков А.А. Физическая культура. Учебник. М.: КноРус, 2020. 312 с.
5. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М.: Юрайт, 2020. 170 с.
6. Элективные курсы по физической культуре. Практическая подготовка / под ред. Зайцев А. А. М.: Юрайт, 2020. 228 с

#### Дополнительные источники

*Виленский, М.Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256 с*

*Решетников, Н.В. Физическая культура: Учебник / Н.В. Решетников. - М.: Академия, 2018. - 288 с.*

*Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для студентов профессиональных образовательных организаций, осваивающих профессии и специальности СПО. —М., 2017*

*3. Виленский, М.Я. Физическая культура (спо) / М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. - М.: КноРус, 2018. - 256*

#### Интернет-ресурсы

xxx. minstm.gov.ru (Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации). www.edu.ru (Федеральный портал «Российское образование»).

www.olympic.ru (Официальный сайт Олимпийского комитета России).

www.goup32441.narod.ru (сайт: Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009).

*Электронно-справочные системы:*

8. **Электронно-библиотечная система «Университетская библиотека онлайн»** – база данных учебной, учебно-методической и научной литературы по основным изучаемым дисциплинам - <http://www.biblioclub.ru>

9. **Электронно-библиотечная система «Юрайт»: коллекция «Легендарные книги» и коллекция СПО** – электронные версии учебной и учебно-методической литературы по экономическим, юридическим, гуманитарным, инженерно-техническим и естественно-научным направлениям - <http://www.urait.ru>

10. **Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU** – крупнейший российский информационный портал в области науки, технологии, медицины и образования (электронные версии российских научных журналов) - <http://elibrary.ru>
11. **Государственная информационная система «Национальная электронная библиотека»** – фонд электронных версий печатных изданий, электронных изданий и ресурсов, мультимедийных изданий и др. - <https://нэб.рф>
12. **Электронная библиотека ТГУ**– база данных научных трудов преподавателей- <https://elibrary.tsutmb.ru>
13. **ЭБС «IPRbooks»** – база данных учебной и научной литературы, периодические издания, аудиокниги, видеокурсы, онлайн тесты по направлениям обучения <http://iprbookshop.ru/>  
База данных Springer Materials. – URL: <http://materials.springer.com/>