

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФИЛИАЛ КУБАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА  
В Г. СЛАВЯНСКЕ-НА-КУБАНИ**

**Кафедра профессиональной педагогики, психологии и физической культуры**

**А. С. СОКОЛОВ**

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

**Методические материалы к изучению дисциплины и организации  
самостоятельной работы для студентов 2, 3 и 4-го курсов  
бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01  
Педагогическое образование  
профиль подготовки Физическая культура и спорт  
очной и заочной форм обучения**

Славянск-на-Кубани  
Филиал Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани  
2018

**ББК 75.1**  
**Ф 506**

Рекомендовано к печати кафедрой профессиональной педагогики, психологии и физической культуры филиала Кубанского государственного университета  
в г. Славянске-на-Кубани

Протокол № 2 от 20 февраля 2018 г.

***Рецензент:***

Кандидат педагогических наук, доцент

***Н. П. Шарыпов***

**Ф 506**            **Физкультурно-спортивные технологии:** методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 2,3 и 4-го курсов бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура), / сост. А. С. Соколов. – Славянск-на-Кубани: Филиал Кубанского гос. ун-та, в г. Славянск-на-Кубани, 2018. – 95 с. 1 экз.

Методические материалы составлены в соответствии с ФГОС высшего образования, учебным планом и учебной программой курса, содержат материалы к организации процессов освоения дисциплины, к изучению теоретической и практической части, а также по подготовке к зачету.

Методические материалы адресованы студентам 2. 3 и 4-го курсов бакалавриата очной и заочной формы обучения по направлению 44.03.01 Педагогическое образование (профиль подготовки – Физическая культура).

Электронная версия издания размещена в электронной информационно-образовательной среде филиала и доступна обучающимся из любой точки доступа к информационно-коммуникационной сети «Интернет».

ББК 75.1

## СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| 1. Цели и задачи освоения дисциплины.....  | 4  |
| 1.1 Цель освоения дисциплины.....  | 4  |
| 1.2 Задачи дисциплины.....   | 4  |
| 1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса.....  | 4  |
| 1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины.....   | 5  |
| 2. Содержание разделов дисциплины.....   | 7  |
| 2.1 Содержание лекционного типа.....   | 7  |
| 2.2 Содержание семинарского типа.....  | 10 |
| 2.3 Лабораторные занятия.....  | 64 |
| 2.4. Тематика курсовых работ.....  | 64 |
| 3. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине.....                               | 64 |
| 4.Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....  | 67 |
| 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля.....   | 67 |
| Рейтинговая система оценки успеваемости студентов.....   | 67 |
| 4.1.1 Вопросы для устного ответа.....  | 68 |
| 4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации.....   | 68 |
| 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации.....  | 87 |
| 4.2.1. Вопросы к зачёту.....   | 87 |
| 4.2.2 Задания к зачету.....  | 91 |
| 4.2.3 Вопросы для подготовки к экзамену – не предусмотрены.....  | 91 |
| 4.2.4 Практические задания к экзамену – не предусмотрены.....  | 91 |
| 4.2.5 Экзаменационные билеты по дисциплине– не предусмотрены.....  | 91 |
| 5. Перечень основной и дополнительной учебной литературы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине..... | 91 |
| 5.1. Основная литература:.....   | 91 |
| 5.2. Дополнительная литература:.....   | 92 |
| 5.3. Периодические издания:.....   | 93 |
| 6. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины.....                    | 93 |
| 7. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины.....   | 94 |

# **1. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ**

## **1.1 Цель освоения дисциплины**

Дисциплина «Физкультурно-спортивных технологий» относится к вариативной части профессионального цикла. Изучение направлено на формирование у обучающихся компетенций: ПК-7 – способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности.

## **1.2 Задачи дисциплины**

1. Формирование системы знаний, умений и навыков теоретической, методической и практической профессиональной подготовки выпускника к работе в области физической культуры и спорта.

2. Ознакомление с структурными основами, видами, типами и классификацией применения средств и методов физического воспитания.

3. Обеспечение знаниями сущности закономерностей (принципов) педагогического процесса и системы физического воспитания, о двигательных действиях как основе предмета обучения, о целостном представлении закономерностей формирования двигательных умений и навыков, о средствах и методах обучения движениям, о структуре процесса обучения двигательным действиям.

4. Изучение основ воспитания физических качеств школьников, содержания и форм деятельности преподавателя, планирования процесса физического воспитания, целостные представления о закономерностях формирования физических качеств на основе двигательных умений и навыков.

5. Обеспечение знаний, умений и навыков профессиональной деятельности педагога, структуры процесса обучения, технологии проведения основных форм занятий по физической культуре и спорту, о содержании принципов, средств и методов организации планирования и педагогического контроля физического воспитания дошкольников, школьников, студентов и взрослого населения.

6. Формирование системы знаний теории спорта, организации и содержания разделов спортивной тренировки, цикличности многолетней подготовки спортсменов, структуры и методики проведения занятий с различными категориями спортсменов, классификацию спортивных соревнований, разновидности форм планирования, контроля и судейства спортивных мероприятий.

7. Стимулирование самостоятельной деятельности по освоению содержания дисциплины и формированию необходимых знаний.

## **1.3 Место дисциплины в структуре образовательного процесса**

Дисциплина «Физкультурно-спортивных технологий» относится к вариативной части профессионального цикла. Является одной из основных профилирующих дисциплин в системе профессиональной подготовки бакалавров с высшим физкультурным образованием. Это система знаний и представлений о сущности, предметном содержании, строении и функциях физической культуры, физического воспитания и спорта.

Как учебный предмет является интегральной общепрофилирующей дисциплиной учебных планов институтов, а также выступает в роли центрального связующего звена между циклами общественных, медико-биологических, психолого-педагогических и

специально-профилирующих учебных дисциплин. Составляет общую методологическую основу изложения спортивно-педагогических дисциплин.

«Физкультурно-спортивных технологий» призвана обеспечить студентам необходимый уровень теоретических, методических знаний и практической профессиональной подготовки преподавателя физической культуры, раскрыть в структуре и содержании деятельности условия успешной реализации образовательных, воспитательных и оздоровительных задач физического воспитания.

#### 1.4. Компетенции обучающегося, формируемые в результате освоения дисциплины

| № | Индекс компетенций | Содержание компетенций  | В результате изучения учебной дисциплины обучающиеся должны  |   |  |
|---|--------------------|---|--|---|--|
|   |                    |   | знать  | уметь   | владеть  |
| 1 | ПК-7               | способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности. | <ul style="list-style-type: none"> <li>- основы техники гимнастических упражнений;</li> <li>- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике гимнастических упражнений</li> <li>- основы теории и методики преподавания в гимнастике;</li> <li>- приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;</li> <li>- основы возрастно-половой закономерности развития двигательных способностей и формирования двигательных навыков при занятиях гимнастикой;</li> <li>- содержание,</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;</li> <li>- подбирать и применять на занятиях гимнастикой адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;</li> <li>- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;</li> <li>- рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;</li> <li>- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств,</li> </ul> |

|  |  |  |   |   |   |
|--|--|--|---|---|---|
|  |  |  | <p>формы, методы планирования занятий гимнастикой в школе;</p> <p>- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий гимнастикой;</p> <p>- методы и организацию комплексного контроля при занятиях гимнастикой;</p> <p>— -</p> <p>правила соревнований по гимнастике</p> | <p>образовательного процесса;</p> <p>- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику гимнастических упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;</p> <p>- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях гимнастикой, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;</p> <p>- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;</p> <p>—</p> | <p>укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;</p> <p>- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;</p> <p>- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.</p> <p>—</p> |
|--|--|--|---|---|---|

## 2. СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1 Содержание лекционного типа

3 семестр

| № | Тема   | Содержание раздела   | Форма текущего контроля |
|---|--|--|-------------------------|
| 1 | 2  | 3  | 4                       |
|   | Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности   | Условия и предпосылки профессиональной деятельности.<br>Двигательная деятельность.<br>Двигательная активность<br>Сущность физической культуры<br>Виды деятельности специалиста   | У,П                     |
|   | Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания | ТМФКиС в учебном плане<br>ТМФКиС как система знаний.<br>Воспитание и его разновидности<br>Основы системы физического воспитания.<br>Цель и задачи физического воспитания   | У,П                     |
|   | Тема: Средства физического воспитания  | Общая характеристика средств ФВ.<br>Физические упражнения (ФУ).<br>Классификация ФУ.<br>Структура системы движений.<br>Вспомогательные средства ФВ   | У,П                     |
|   | Тема: Методы физического воспитания  | Типологическая характеристика методов.<br>Сущность методов строго регламентированного упражнения.<br>Нагрузка и отдых – структурные основы практических методов. Внешняя и внутренняя стороны нагрузки. Объём и интенсивность нагрузки.<br>Роль и типы интервалов отдыха .<br>Методы строго-регламентированного упражнения.<br>Модификации методов строго регламентированного упражнения .<br>Игровой метод. Соревновательный метод. |                         |

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

4 семестр

| № | Тема | Содержание раздела | Форма текущего контроля |
|---|------|--------------------|-------------------------|
| 1 | 2    | 3                  | 4                       |
|   |      |                    |                         |

|  |  |  |     |
|--|--|--|-----|
|  | Тема: Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям. | Закон, закономерность, принципы (соотношение понятий). «Закон упражнения» – основополагающий закон ФВ.<br>Дидактические принципы.<br>Двигательные действия как предмет обучения.<br>Закономерности формирования двигательных умений и навыков.<br>Автоматизация и стереотипизация движений.<br>Физиологический механизм формирования умений и навыков. | У,П |
|  | Тема: Обучение двигательным действиям.   | Двигательное умение высшего порядка.<br>Разновидности умений высшего порядка.<br>Этапность процесса обучения.<br>Средства и методы обучения движениям<br>Первый этап обучения (начальное разучивание действия).<br>Второй этап углублённого разучивания.<br>Третий этап (результатирующая отработка действия).   | У,П |

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

#### 5 семестр

| № | Тема                                   | Содержание раздела   | Форма текущего контроля |
|---|--|--|-------------------------|
| 1 | 2                                      | 3  | 4                       |
|   | Тема: Обучение двигательным действиям. | Структура процесса обучения. Пути и условия расширения вариативности навыка.<br>Предупреждение и устранение ошибок, контроль.<br>Управление развитием физических качеств в процессе активной двигательной деятельности.<br>Физические качества и закономерности их развития.   | У,П                     |
|   | Тема: Воспитание физических качеств    | Ловкость и методы ее воспитания. Задачи воспитания двигательных-координационных способностей. Средства и методы воспитания координационных способностей<br>Сила как физическое качество. Типы силовых способностей. Задачи воспитания силовых способностей. Средства и основы методики воспитания силовых способностей | У,П                     |
|   | Тема: Воспитание физических качеств    | Быстрота и методы ее воспитания. Двигательные реакции. Методы развития быстроты двигательных реакций. Методика воспитания  | У,П                     |



|  |  |   |     |
|--|--|---|-----|
|  |  | <p>скоростно-силовых способностей.<br/> Выносливость. Скоростная выносливость.<br/> Силовая выносливость. Двигательно-координационная выносливость. Средства и методы. Методика воспитания силовой выносливости<br/> Гибкость как способность максимальной амплитуды движений. Средства и методы развития гибкости.</p> |     |
|  | <p>Тема: Планирование процесса физического воспитания<br/> План:</p> | <p>Планирование педагогической деятельности специалистов. Общие требования, к планированию.<br/> Исходные данные и направления планирования процесса физического воспитания.<br/> Виды, формы и способы планирования.<br/> Основные документы планирования в школе.</p>   | У,П |

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

#### 6 семестр

| № | Тема   | Содержание раздела  | Форма текущего контроля |
|---|--|---|-------------------------|
| 1 | 2  | 3   | 4                       |
|   | Тема: Организация и построение занятий в физическом воспитании | <p>Общая характеристика форм построения занятий<br/> Характерные черты и разновидности уроков физической культуры.<br/> Структура урока физической культуры.<br/> Методы организации и управления деятельностью учащихся на уроке:<br/> Особенности самостоятельных форм занятий</p>  | У,П                     |
|   | Тема: Физическое воспитание в школе.                           | <p>Предмет "Физическая культура" в школе.<br/> Характеристика школьных программ по «физической культуре».<br/> Возрастная периодизация и задачи физического воспитания школьников.<br/> Возрастные особенности индивидуального развития и обучения двигательным действиям.<br/> Возрастные особенности воспитания физических качеств.</p> | У,П                     |

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

## 7 семестр

| № | Тема   | Содержание раздела  | Форма текущего контроля |
|---|--|---|-------------------------|
| 1 | 2  | 3   | 4                       |
|   | Тема: Подготовка спортсмена в процессе тренировки.<br>Спортивная тренировка      | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Техническая подготовка</li> <li>2. Физическая подготовка</li> <li>3. Тактическая подготовка</li> <li>4. Виды, задачи и средства тактической подготовки спортсмена.</li> <li>5. Содержание и методика составления тактического плана выступления спортсмена в соревнованиях</li> <li>6. Психологическая подготовка спортсмена</li> <li>7. Интеллектуальная подготовка</li> </ol>   | У,П                     |
|   | Тема: Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов | <p>Сущность и назначение планирования, его виды.</p> <p>Многолетнее (перспективное) планирование тренировки</p> <p>Содержание перспективного плана, методические указания к его составлению</p> <p>Годовой план, его содержание и методика составления</p> <p>Месячное (мезоцикловое) и недельное (микроцикловое) планирование.</p> <p>Контроль в подготовке спортсменов.</p> <p>Контроль над тренировочными и соревновательными нагрузками.</p> <p>Контроль над технической подготовленностью.</p> <p>Основные формы и организация контроля</p> <p>Учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов</p> | У,П                     |

Примечание: У – устный опрос, П – письменный опрос.

## 2.2 Содержание семинарского типа

## 3 семестр

| №  | Содержание занятий<br>Вводно-подготовительная часть занятий  | Практические занятия |
|----|--|----------------------|
| 1. | Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3. Фланг. 4. Фронт. 5. Тыл. 6. Интервал. 7. Ширина строя. 8. Колона. 9. Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12. Ряд. 13. Направляющий. 14. Замыкающий. Команды предварительные и исполнительные. Основные правила произношения команд. Произношение команд после небольшой паузы, громко, отрывисто и энергично. | ПР, КР               |

|    |  |        |
|----|--|--------|
|    | Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   |        |
| 2. | <p>Построения</p> <p>1. Построение в шеренгу. Действия преподавателя. Команда: “СМИРНО” “В ОДНУ (ДВЕ), (ТРИ и т.д.) ШЕРЕНГУ - СТАНОВИСЬ!”.</p> <p>2) Построение в колонну. Команда: ”В КОЛОННУ ПО ОДНОМУ (ДВА, ТРИ и т.д.) - СТАНОВИСЬ!”</p> <p>3. Построение в круг по распоряжению: ”ВСТАНЬТЕ В круг’.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>   | ПР, КР |
| 3. | <p>Строевые приёмы на месте по командам: “СМИРНО!”. “РАВНЯЙСЬ!” “ВОЛЬНО!”. “ПРАВОЙ (левой) - ВОЛЬНО!” .”ОТСТАВИТ!”. “НАЛЕ-ВО!”. “НАПРА-ВО “КРУ-ГОМ!”.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>  | ПР, КР |
| 4. | <p>Перестроение из одной шеренги в две. Вначале подаётся команда “НА ПЕРВЫЙ И ВТОРОЙ - РАССЧИТАЙСЬ!” Затем подаётся команда: “В ДВЕ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ!” По этой команде вторые номера делают шаг левой назад / раз 1, правой вправо за первые номера / два 1 и приставляют левую 1 три 1.</p> <p>При обучении необходимо давать подсчёт (1,2,3,). При обратном перестроении подаётся команда «В ОДНУ ШЕРЕНГУ СТРОЙСЯ !».</p> <p>По этой команде вторые номера делают шаг левой в сторону ( раз ), правой вперёд /два 1 и приставляют левую/три/. При повороте шеренги кругом после подачи исполнительной команды вторые номера делают шаг правой вперёд / раз 1 шаг левой в сторону / два / и приставляют правую / три / . При обратном перестроении вторые номера делают шаг правой в сторону 1 раз 1 , шаг левой назад __ /два/ и приставляют правую к левой/три/.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР |
| 5. | <p>Перестроение из одной шеренги в три ._Подаётся команда : «ПО ТРИ - РАССЧИТАЙСЬ!» Затем вторая команда : “В ТРИ ШЕРЕНГИ - СТРОЙСЯ “.По этой команде вторые номера стоят на месте, первые номера делают шаг правой назад 1 раз 1, левой в сторону / два 1, и приставляют о- правую к левой 1 три 1, становятся в затылок в вторым номерам . Третьи номера делают шаг левой вперёд / раз 1 , правой в</p>  | ПР, КР |

|    |   |                      |
|----|---|----------------------|
|    | <p>сторону / два /, и приставляя левую ногу / три / становятся впереди вторых номеров.</p> <p>Для обратного перестроения подаётся команда :» В ОДНУ ШЕРЕНГУ - СТРОЙСЯ!». Перестроение происходит в обратном порядке</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>   |                      |
| 6. | <p><u>Перестроение из шеренги “уступом”</u>. В зависимости от того , сколько шеренг нужно построить и подаётся соответствующая команда: “НА 9 ,6 ,3, НА МЕСТЕ РАССЧИТАЙСЬ!” или:” НА 6,3 НА МЕСТЕ - РАССЧИТАЙСЬ! “ Вторая команда: “ ПО РАСЧЕТУ ШАГОМ - МАРШ!”. Занимающиеся входят на положенное им по расчёту количество шагов и приставляет ногу. Преподаватель делает подсчёт до того момента, когда первая шеренга приставит ногу</p> <p>Для обратного перестроения подаётся команда:” НА СВОИ МЕСТА ШАГОМ -МАРШ!” по этой команде все, вышедшие из шеренг, поворачиваются кругом , идут на свои места в одну шеренгу и делают поворот кругом.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР               |
| №  | Содержание занятий<br>Основной и заключительной части занятий   | Практические занятия |
| 1. | <p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из виса присев на н/ж подъём переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча. Поддачи мяча. Учебная игра.</p>  | ПР, КР               |
| 2. | <p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>  | ПР, КР               |

|    |  |        |
|----|--|--------|
| 3. | <p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 4. | <p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 5. | <p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>  | ПР, КР |

|    |   |        |
|----|---|--------|
| 6. | <p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | ПР, КР |
| 7. | <p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | ПР, КР |
| 8. | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 9.  | <p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/> Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 10. | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>   | ПР, КР |
| 11. | <p>Гимнастика: Технология обучения передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи в упоре, в упоре на предплечьях. Подъём махом назад, подъём махом вперёд. Соскок махом назад и махом вперёд (юн). Брусья р/в: из вися присев на н/ж подъём переворотом в упор толчком двумя в на в/ж., подъём разгибом в упор на в/ж. Соскок.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча. Поддачи мяча. Учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 12. | <p>Гимнастика: Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 13. | <p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 14. | <p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу.</p> <p>Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 15. | <p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>  | ПР, КР |



|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 16. | <p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | ПР, КР |
| 17. | <p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | ПР, КР |
| 18. | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра. Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 19. | <p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/> Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 20. | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>   | ПР, КР |
| 21. | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-поддачи контрольное упражнение, поддачи мяча, учебная игра.</p> <p>Технология обучения технике передачи и приёма мяча, поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>                                | ПР, КР |
| 22. | <p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/> Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 23. | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 24. | <p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p> | ПР, КР |
| 25. | <p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 26. | <p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | ПР, КР |
|-----|---|--------|

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

#### 4 семестр

| №  | Содержание занятий<br>Вводно-подготовительная часть занятий  | Практ занятия |
|----|--|---------------|
|    | <p><u>Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом.</u> После предварительного ПО ТРИ , ЧЕТЫРЕ И Т.Д. - РАССЧИТАЙСЯ!"/, подаётся команда: "ОТДЕЛЕНИЯМ В КОЛОННУ ПО ТРИ! четыре и т.д. / ЛЕВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ - МАРШ По этой команде рассчитанные на отделения, сохраняя равнение по фронту, начинают захождение плечом до образования колонны . Вторая команда : " ГРУППА СТОЙ!"</p> <p>Для обратного перестроения подаются команды: " КРУ-ГОМ!" В ОДНУ ШЕРЕНГУ ПРАВЫЕ ПЛЕЧИ ВПЕРЕД ШАГОМ – МАРШ!» ГРУППА - СТОЙ! "Последняя команда подаётся в тот момент, когда группа выстраивается в шеренгу</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР        |
| 2. | <p><u>Перестроение из одной колонны в три "уступом.</u> После предварительного расчёта по три подаётся команда: "ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА / три четыре и т.д.! ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ - МАРШ!"</p> <p>• Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ</p> <p>Перестроение выполняется приставными шагами.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в</p>   | ПР, КР        |

|    |   |        |
|----|---|--------|
|    | исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   |        |
| 3. | <p><u>Перестроение из одной колонны в три “уступом.</u> После предварительного расчёта по три подаётся команда: “ПЕРВЫЕ НОМЕРА ДВА / три четыре и т.д.! ШАГА ВЛЕВО ШАГОМ - МАРШ!”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Перестроение выполняется приставными шагами. Для обратного перестроения подаётся команда: СВОИ МЕСТА ШАГОМ - МАРШ</li> </ul> <p>Перестроение выполняется приставными шагами.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>   | ПР, КР |
| 4. | <p><u>Движение на месте.</u> Команда:“ НА МЕСТЕ ШАГОМ - МАРШ!“ , подаётся тогда , когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг , так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: НА МЕСТЕ!” все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p><u>Переход с движения на месте к передвижению.</u><br/>Команда: ”ПРЯМО” подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.</p> <p><u>Прекращение движения.</u> Команда: ”ГРУППА - СТОЙ!” подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР |
| 5. | <p><u>Движение на месте.</u> Команда:“ НА МЕСТЕ ШАГОМ - МАРШ!“ , подаётся тогда , когда передвигающуюся группу надо сомкнуть на дистанцию в один шаг , так как при выполнении упражнений в движении дистанция, как правило, больше. По команде: НА МЕСТЕ!” все занимающиеся обозначают шаг на месте, независимо от того, какая у них дистанция.</p> <p><u>Переход с движения на месте к передвижению.</u><br/>Команда: ”ПРЯМО” подаётся под левую ногу, после чего пропускается шаг правой и с левой ноги начинается движение вперёд.</p> <p><u>Прекращение движения.</u> Команда: ”ГРУППА - СТОЙ!” подаётся под левую ногу, после чего делается шаг правой и приставляется левая нога.</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР |

|   |   |        |
|---|---|--------|
| 6.  | <p><u>Походный шаг.</u> - Команда: "ШАГОМ МАРШ!", подаётся для всякого движения шагом с левой ноги. Команда: "ОБЫЧНЫМ ШАГОМ-МАРШ!" применяется при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании выполнения упражнений в движении. Исполнительная команда подаётся под левую ногу.</p> <p><u>Строевой шаг.</u> Шаг, при котором ногу надо выносить на 15-20см от пола, держа подошву горизонтально, ставить её твёрдо на всю ступню. При движении рук вперёд сгибать их в локтях так, чтобы кисти поднимались на ширину ладони выше пояса, при движении назад рука выпрямляется и отводится до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулак. Подаётся команда «СТРОЕВЫМ ШАГОМ - МАРШ!»</p> <p><u>Изменение длины шага и скорости движения.</u> Команды: "ШИРЕ ШАГ!", "КОРОЧЕ ШАГ!", "ЧАЩЕ ШАГ!", "РЕЖЕ!": Исполнительная команда подаётся под левую ногу; "ПОЛНЫЙ ШАГ!", "ПОЛШАГА!".</p> <p>Освоение команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР |
| <p>Содержание занятий<br/>Основной и заключительной части занятий</p> |   |        |
|   | <p>Гимнастика: Технология закрепления выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике выполнения. Прием мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, прием мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>   | ПР, КР |
|   | <p>Гимнастика: Технология закрепления передвижениям по сигналу. Обучение технике выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей. Технология обучения из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология обучения технике выполнения кувырка вперёд через препятствие. Обучение стойке на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология обучения передаче мяча, варианты приёме – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Учебная игра.</p>  | ПР, КР |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
|  | <p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p>   | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Обучения и закрепления техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология закрепления кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Технология обучения и закрепления опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология обучения и закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки; учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | <p>ПР, КР</p> |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
|  | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра.</p> <p>Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>                                    | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>  | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; обучения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: Разучивания равновесия на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча, учебная игра.</p> <p>Технология обучения технике передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>                                    | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Обучение и закрепления техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Технология обучения и закрепления из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |



|  |   |        |
|--|---|--------|
|  | <p>Гимнастика: Технология обучения и закрепления кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, учебная игра.</p> <p>Технология обучения и закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>  | ПР, КР |
|  | <p>Гимнастика: Акробатика: обучение технике выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология обучения кувырку назад в полушпагат, стойке на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Технология обучения опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Волейбол: Технология обучения технике передачи мяча в парах, тройках, за спину, подаче мяча. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p> | ПР, КР |
|  | <p>Гимнастика: Обучение и закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом. Технология обучения и закрепления из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Акробатика: технология обучения и закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология обучения и закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Закрепление различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | ПР, КР |

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

#### 5 семестр

| №  | Содержание занятий<br>Вводно-подготовительная часть занятий   | Практ занятия |
|----|---|---------------|
| 1. | <p>Строевые упражнения, направленные на овладение командой, техникой исполнения и технологией обучения. Границы, стороны, линии, точки и углы спортивного зала. Практическое освоение понятий: 1. Строй. 2. Шеренга. 3.Фланг. 4.Фронт. 5.Тыл. 6.Интервал. 7. Ширина строя. 8.Колона. 9.Дистанция. 10. Глубина строя. 11. Двухшереножный строй. Нумерация шеренг. 12.Ряд. 13.Направляющий. 14.Замыкающий.</p> <p>Проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: разнообразных</p> | ПР, КР        |

|    |  |        |
|----|--|--------|
|    | положений рук, ног, туловища, исходных положений и выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   |        |
| 2. | Построение в шеренгу. Построение в колонну. Построение в круг по распоряжению”<br>Закрепление и совершенствование команд и распоряжений проведения комплекса общеразвивающих упражнений отдельным и слитным способом. Совершенствование технологии проведения комплекса: разнообразных положений рук, ног, туловища, исходных положений и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  | ПР, КР |
| 3. | Строевые приёмы на месте по командам.<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Совершенствование технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  | ПР, КР |
| 4. | Перестроение из одной шеренги в две. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках. | ПР, КР |
| 5. | Перестроение из одной шеренги в три.<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР |
| 6. | Перестроение из шеренги “уступом”<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР |
| 7. | Перестроение из одной шеренги в колонну захождением отделений плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР |
| 8. | Перестроение из одной колонны в три “уступом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в  | ПР, КР |

|     |  |                      |
|-----|--|----------------------|
|     | исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  |                      |
| 9.  | Движение на месте. Переход с движения на месте к передвижению. Прекращение движения.<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  | ПР, КР               |
| 10. | Походный шаг. Строевой шаг. Изменение длины шага и скорости движения..<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР               |
| №   | Содержание занятий<br>Основной и заключительной части занятий  | Практические занятия |
|     | Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу.<br>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.<br>Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.<br>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.   | ПР, КР               |
|     | Гимнастика:<br>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.<br>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br>Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра. | ПР, КР               |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  | <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёром), тактические действия в защите. Учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>  | <p>ПР, КР</p> |

|  |               |
|--|---------------|
| <p>Гимнастика:<br/> Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор<br/> Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/> Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p> | <p>ПР, КР</p> |
| <p>Гимнастика:<br/> Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.<br/> Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).<br/> Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/> Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»)).<br/> Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча. Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | <p>ПР, КР</p> |

|   |               |
|---|---------------|
| <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.<br/>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра. Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отражённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.<br/>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | <p>ПР, КР</p> |
| <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.<br/>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).<br/>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>  | <p>ПР, КР</p> |

|  |               |
|--|---------------|
| <p>Гимнастика:<br/> Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/> Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъём толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/> Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.<br/> Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>  | <p>ПР, КР</p> |
| <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/> Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/> Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись<br/> Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |

|            |   |               |
|------------|---|---------------|
|            | <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.<br/>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.<br/>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).<br/>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
| <p>12.</p> | <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.<br/>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж.<br/>Соскоки.<br/>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча.<br/>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | <p>ПР, КР</p> |



|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 13. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>   | ПР, КР |
| 14. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж.</p> <p>Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Поддачи мяча /варианты/в учебной игре.</p> | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 15. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами. Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приема мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p> | ПР, КР |
| 16. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой, по виражу.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, индивидуальных защитных действий, ловли мяча «2 шага, бросок». Технология закрепления техники перемещений, индивидуальные защитные действия. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 17. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники низкого старта; отталкивания с короткого разбега прыжков в длину, стартового разбега , приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещения, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 18. | <p>Лёгкая атлетика Технология совершенствования техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники быстрого прорыва в парах, броска с дальней дистанции. Сочетание техники перемещений, приёмов ведения, передач, бросков в двухсторонней игре.</p>   | ПР, КР |
| 19. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники отталкивания в прыжках в высоту, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска в двухсторонней игре.</p>   | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 20. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой и по виражу. низкого старта; отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, индивидуальные защитные действия, ловли мяча «2 шага, бросок», индивидуальные защитные действия, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, техника броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 21. | <p>Лёгкая атлетика Технология закрепления и совершенствования техники: бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отталкивания в прыжках в высоту, техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, техника приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: быстрого прорыва в парах, технике броска с дальней дистанции, перемещений и технических приёмов: ведения, передач, бросков, перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники: вырывания и выбивания мяча, технике штрафного броска. в двухсторонней игре.</p> | ПР, КР |
| 22. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования взаимодействиям в нападении в двойках и технике выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5х5.</p>   | ПР, КР |
| 23. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, техника метания гранаты с бросковых шагов. прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60 м, челночный бег 5х10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении, перемещений, индивидуальным защитным действиям, передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 24. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 25. | <p>Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 26. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, технике броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>                                | ПР, КР |
| 27. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 28. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание»,</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, технике броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p> | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 29. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 30. | <p>Методика организации контрольных нормативов ОФП: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места;</p> <p>Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.</p>  | ПР, КР |
| 31. | <p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.</p> <p>Брусья р/в .Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 32. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p> | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 33. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 34. | <p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 35. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p> | ПР, КР |
| 36. | <p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча.</p> <p>Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 37. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра.</p> <p>Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | ПР, КР |
| 38. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |



|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 39. | <p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча.</p> <p>Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 40. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 41. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/. Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 42. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад.</p> <p>Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж.</p> <p>Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

6 семестр

| №  | Содержание занятий<br>Вводно-подготовительная часть занятий   | Практ занятия |
|----|---|---------------|
| 1. | Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при | ПР, КР        |

|    |  |        |
|----|--|--------|
|    | выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  |        |
| 2. | Движение в обход. Движение к точкам зала. Движение по диагонали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.                        | ПР, КР |
| 3. | Движение противоходом.. Движение змейкой. Движение по кругу. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.                            | ПР, КР |
| 4. | Движение по спирали. Перемена направления захождением плечом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.                           | ПР, КР |
| 5. | Поворот в движении налево. Поворот в движении направо. Поворот в движении кругом. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. м. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.    | ПР, КР |
| 6. | Движение открытой петлёй. Движение закрытой петлёй. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.                                     | ПР, КР |
| 7. | Перестроения из колонны по одному в колонну по два, по три и т.д. поворотом в движении. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках. | ПР, КР |
| 8. | Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом.. Закрепление технологии комплекса: основных положений   | ПР, КР |

|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
|     | рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  |                      |
| 9.  | Размыкание приставными шагами. Размыкание по распоряжению<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР               |
| 10. | Размыкание и смыкание дугами. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  | ПР, КР               |
| №   | Содержание занятий<br>Основной и заключительной части занятий   | Практические занятия |
|     | Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.<br>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).  | ПР, КР               |
|     | Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.   |                      |
| 2.  | Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.<br>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.<br>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.  | ПР, КР               |
| 3.  | Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.<br>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра. | ПР, КР               |

|    |   |        |
|----|---|--------|
| 4. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 5. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание»,</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, техники ведения, техники броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p> | ПР, КР |
| 6. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 7. | <p>Методика организации контрольных нормативов ОФП: Стигание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места;</p> <p>Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.</p>   | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 8.  | <p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.</p> <p>Брусья р/в .Технология совершенствования из виса подъёма силой в упор, из виса присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подач. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>  | ПР, КР |
| 9.  | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.</p> <p>Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 10. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>            | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 11. | <p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |
| 12. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p> | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 13. | <p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в Технология совершенствования из вися подёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вися согнувшись.</p> <p>Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча.</p> <p>Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | ПР, КР |
| 14. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра.</p> <p>Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | ПР, КР |



|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 15. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 16. | <p>Гимнастика:</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча.</p> <p>Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 17. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Кольца. Размахивание в виси. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 18. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).</p> <p>Кольца. Размахивание в виси. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>  | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 19. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча.</p> <p>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | ПР, КР |
| 20. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.</p> <p>руках с разбега, комбинация акробатики</p> <p>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>   | ПР, КР |
| 21. | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..</p> <p>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж. Соскоки.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>                                     | ПР, КР |

|     |  |        |
|-----|--|--------|
| 22. | <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..<br/>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.<br/>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p> | ПР, КР |
| 23. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой, по виражу.<br/>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, индивидуальной защитных действий, ловли мяча «2 шага, бросок». Технология закрепления техники перемещений, индивидуальные защитные действия. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 24. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники низкого старта; отталкивания с короткого разбега прыжков в длину, стартового разбега , приземления в прыжках в длину с разбега.<br/>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещения, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 25. | <p>Лёгкая атлетика Технология совершенствования техники бега на короткие дистанции, прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание».<br/>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники быстрого прорыва в парах, броска с дальней дистанции. Сочетание техники перемещений, приёмов ведения, передач, бросков в двухсторонней игре.</p>   | ПР, КР |
| 26. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники отталкивания в прыжках в высоту, перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, приземления в прыжках в длину с разбега.<br/>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, сочетания приёмов ведения, броска, подбора мяча, вырывания и выбивания мяча, штрафного броска в двухсторонней игре.</p>   | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 27. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: спринтерского бега, прыжков с места, отталкивания в прыжках в длину, бега по прямой и по виражу. низкого старта; отталкивания с короткого разбега в прыжках в длину, приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, индивидуальные защитные действия, ловли мяча «2 шага, бросок», индивидуальные защитные действия, передачи одной рукой от плеча в движении, подбора мяча, ведения, техника броска одной рукой в движении. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 28. | <p>Лёгкая атлетика Технология закрепления и совершенствования техники: бега на короткие дистанции, техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги», прыжка в высоту с разбега способом «перешагивание», отталкивания в прыжках в высоту, техника перехода от стартового разбега к бегу по дистанции, бега с максимальной скоростью, техника приземления в прыжках в длину с разбега.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: быстрого прорыва в парах, технике броска с дальней дистанции, перемещений и технических приёмов: ведения, передач, бросков, перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники: вырывания и выбивания мяча, технике штрафного броска. в двухсторонней игре.</p> | ПР, КР |
| 29. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования взаимодействиям в нападении в двойках и технике выбивания мяча, сочетания проёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5.</p>   | ПР, КР |
| 30. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, техника метания гранаты с бросковых шагов. прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60 м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: подбора мяча, ведения, броска одной рукой в движении, перемещений, индивидуальным защитным действиям, передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |
| 31. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники: прыжков в длину, спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>  | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 32. | <p>Лёгкая атлетика: Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, совершенствование техники метания гранаты.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста эстафетного бега; метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники: перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 33. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки на максимальной скорости, метания гранаты с бросковых шагов, прыжка в высоту способом «перешагивание», сдача контрольного теста : бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, технике броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p>                                | ПР, КР |
| 34. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»).</p> <p>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, технике сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча.</p> <p>Технология закрепления и совершенствования техники сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра.</p>   | ПР, КР |
| 35. | <p>Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования техники передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), передачи эстафетной палочки, держание и выбрасывание снаряда (метание гранаты), прыжка в высоту способом «перешагивание»,</p> <p>Сдача технологии организации проведения контрольного теста: бег 60м, челночный бег 5x10.</p> <p>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники взаимодействия в нападении в двойках, техники выбивания мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол, организация тактических действий быстрого прорыва 5x5, подбора мяча, технике ведения, технике броска одной рукой в движении, индивидуальным защитным действиям, технике передачи одной рукой от плеча в движении. Двухсторонняя игра.</p> | ПР, КР |

|     |   |        |
|-----|---|--------|
| 36. | Лёгкая атлетика: Технология закрепления и совершенствования и совершенствования техники прыжков в длину, техники спринтерского бега.<br>Сдача технологии организации проведения контрольного теста на выносливость (тест «Купера»)<br>Контрольное занятие: прыжок в длину с разбега, закрепления и совершенствования техники метания гранаты, оценка техники эстафетного бега; сдача контрольного норматива: метания гранаты.<br>Баскетбол: Технология закрепления и совершенствования техники перемещений, техники сочетания приёмов: ведения, броска, подбора мяча, сочетания приёмов игры в баскетбол. Двухсторонняя игра. | ПР, КР |
| 37. | Методика организации контрольных нормативов ОФП: Стигание и разгибание рук в упоре лёжа. Прыжки со скакалкой. Прыжок в длину с места;<br>Бег 60 м. Волейбол: двухсторонняя игра. Упражнения свободного выбора.  | ПР, КР |

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

#### 7 семестр

| №  | Содержание занятий<br>Вводно-подготовительная часть занятий  | Практ занятия |
|----|--|---------------|
|    | Практическое управления строем. Построение в шеренгу. Перестроение из одной шеренги в две. Построение в колонну. Движение на месте. Прекращение движения.<br>. Проведение комплекса общеразвивающих упражнений отдельным способом.<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках. | ПР, КР        |
| 2. | Практическое управления строем. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно.<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР        |
| 3. | Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте.<br>Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР        |

|    |  |        |
|----|--|--------|
| 4. | Практическое управления строем. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  | ПР, КР |
| 5. | Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.   | ПР, КР |
| 6. | Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.  | ПР, КР |
| 7. | Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.                       | ПР, КР |
| 8. | Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в две. Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках. | ПР, КР |



|     |   |                      |
|-----|---|----------------------|
| 9.  | <p>Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам. Перестроение из одной шеренги в три . Перестроение из шеренги “уступом” . Движение на месте. Прекращение движения. Движение змейкой. Движение по спирали. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Перестроение колонны по одному в колонны по два, по четыре, по восемь дроблением и сведением. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p> | ПР, КР               |
| 10. | <p>Практическое управления строем. Отработка произношения правильной терминологии команд. Строевые приёмы на месте по командам”. Перестроение из одной шеренги в две. . Перестроение из шеренги “уступом”. Движение на месте. Прекращение движения. Прекращение движения. Переход с шага на бег и обратно. Движение змейкой. Движение по спирали. Закрепление и совершенствование команд, распоряжений для проведения комплекса общеразвивающих упражнений слитным способом. Закрепление технологии комплекса: основных положений рук, ног, туловища в исходных положениях и при выполнении движений стоя, сидя, лёжа на животе, на спине, в различных упорах и стойках.</p>  | ПР, КР               |
| №   | <p style="text-align: center;">Содержание занятий<br/>Основной и заключительной части занятий</p>   | Практические занятия |
|     | <p>Гимнастика: Технология закрепление техники передвижениям по сигналу.<br/>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях. Махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания.<br/>Брусья р/в .Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.<br/>Волейбол: Технология закрепление передачи мяча, варианты подачи. Передача и приём мяча, подачи мяча, учебная игра.</p>   | ПР, КР               |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  | <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в «полушпагат», стойки на голове.<br/> Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/> Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках –упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.<br/> Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/> Волейбол: Технология закрепление техники передачи мяча в парах, тройках, то же назад (за спину), подача мяча. Учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Технология совершенствования выполнения «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.<br/> Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках, с помощью. Комбинация акробатики из программы по гимнастике: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой через коня в ширину.<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/> Волейбол: Технология закрепление техники выполнения. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки.<br/> Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите. Учебная игра.</p>              | <p>ПР, КР</p> |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
|  | <p>Гимнастика: Технология совершенствования передвижениям по сигналу.</p> <p>Брусья Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Обучение технике выполнения подъёма разгибом на концах жердей.</p> <p>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев), Соскоки.</p> <p>Акробатика. Технология закрепления техники выполнения кувырка вперёд через препятствие. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой, переворота в сторону.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления передачи мяча, варианты приёма – передачи мяча. Контроль подачи мяча. Прямой нападающий удар, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>  | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика:</p> <p>Акробатика: закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках с помощью. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком. Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове; «моста» и поворота кругом в упор стоя на левом колене, правая назад.</p> <p>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков, ноги врозь через коня в длину, прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги, ноги врозь с поворотом кругом.</p> <p>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор</p> <p>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах – упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.</p> <p>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок, прогнувшись влево, вправо, вперёд.</p> <p>Волейбол: Технология закрепления техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подача мяча, учебная игра. Приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача заданную часть площадки. Учебная игра: совершенствование элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите.</p> | <p>ПР, КР</p> |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  | <p>Гимнастика:<br/> Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.<br/> Брусья р/в Технология совершенствования из вися подвеса силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъем разгибом в упор на в/ж. (дев).<br/> Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/> Акробатика: технология закрепления техники выполнения сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Закрепление стойки на руках махом одной, толчком другой; переворота в сторону («колесо»).</p> <p>Волейбол: Технология закрепления прямого нападающего удара и совершенствования передачи мяча. Передача и приём мяча.<br/> Совершенствование различных вариантов подач; учебная игра.</p>   | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Закрепление техники выполнения кувырка назад через стойку на руках самостоятельно. Комбинация акробатики из раздела «Гимнастика»: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/> Технология совершенствования кувырка назад в полушпагат, стойка на голове, стойки на руках, «моста» и поворот кругом в упор, стоя на правом колене, левая назад.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/> Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.<br/> Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/> Волейбол: Технология закрепления и совершенствования техники передачи мяча в парах, тройках, за спину, подачи мяча. Учебная игра.<br/> Технология закрепления техники выполнения: приёма мяча отряжённого от сетки; закрепление нижней прямой подачи в заданную часть площадки.<br/> Технология совершенствования элементов игры (верхняя передача мяча, приём мяча, нападающий удар после набрасывания мяча партнёрам), тактические действия в защите в учебной игре.</p> | <p>ПР, КР</p> |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
|  | <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Технология закрепления кувырка назад через стойку на руках самостоятельно; закрепления сальто вперёд на стопку гимнастических матов. Комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/> Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.<br/> Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).<br/> Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/> Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча-подачи контрольное упражнение, подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика:<br/> Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/> Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж.(дев). Соскоки.<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/> Волейбол: Технология совершенствования приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки.<br/> Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча.<br/> Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p>   | <p>ПР, КР</p> |

|  |   |               |
|--|---|---------------|
|  | <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/> Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/> Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад– переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.<br/> Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/> Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись<br/> Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
|  | <p>Гимнастика:<br/> Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стоку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/> Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом.<br/> Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя подъём разгибом в упор на в/ж. (дев).<br/> Кольца. Размахивание в висе. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре – опускание переворотом вперёд в вис согнувшись.<br/> Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/> Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/.Технология закрепления приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра.</p>   | <p>ПР, КР</p> |

|  |               |
|--|---------------|
| <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж.<br/>Соскоки.<br/>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча.<br/>Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/. Технология совершенствования приёме мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/, учебная игра.</p> | <p>ПР, КР</p> |
| <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком.<br/>руках с разбега, комбинация акробатики<br/>Кольца. Размахивание в вися. Соскок переворотом ноги врозь, прямым телом. Подъём силой в упор – угол в упоре –опускание переворотом вперёд в вис согнувшись<br/>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча /варианты/, приём мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра; техники передачи и приёма мяча /варианты/в учебной игре.</p>  | <p>ПР, КР</p> |
| <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка через стойку на руках самостоятельно, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..<br/>Брусья. Закрепление техники выполнения упражнений на параллельных брусьях: махи, подъём махом вперёд, махом назад. Соскоки. Стойка на плечах из размахивания. Подъём разгибом<br/>Брусья р/в. Технология совершенствования из вися подъёма силой в упор, из вися присев на н/ж подъем толчком двумя в упор на н/ж.<br/>Соскоки.<br/>Волейбол: Технология закрепления приёма и передачи мяча. подачи мяча. Технология совершенствования техники передачи и приёма мяча, подачи мяча /варианты/, учебная игра, приёма мяча отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную часть площадки, учебная игра, техники передачи и приёма мяча. Подачи мяча /варианты/в учебной игре.</p>                                  | <p>ПР, КР</p> |

|  |  |               |
|--|--|---------------|
|  | <p>Гимнастика:<br/>Акробатика. Технология совершенствования кувырка назад через стойку на руках с разбега, комбинация акробатики: равновесие на правой, левая назад, руки в стороны,, кувырок вперёд в сед ноги вместе, наклон, «мост», стойка на лопатках, кувырок вперёд, переворот боком..<br/>Опорный прыжок. Технология совершенствования опорных прыжков: ноги врозь через коня в длину (юн), прыжка толчком одной махом другой, через коня в ширину, согнув ноги (дев).<br/>Перекладина. Подъём переворотом назад в упор. Оборот назад в упоре. Оборот вперёд в упоре ноги врозь правой. Подъём разгибом в упор.<br/>Бревно. Наскок в упор – перемах в сед ноги врозь – опускание в упор лёжа на согнутых руках–упор лёжа на бёдрах– упор стоя на правом колене, левая назад – переход в стойку на носках, руки вверх. Ходьба на носках, спиной вперёд, приставными шагами, скрестными шагами.<br/>Равновесие на правой, левая назад, руки в стороны. Соскок прогнувшись влево, вправо, вперёд.<br/>Волейбол: Технология закрепления техники передачи и приёма мяча; приёма мяча, отражённого от сетки, нижняя прямая подача в заданную зону площадки в учебной игре.</p> | <p>ПР, КР</p> |
|--|--|---------------|

Примечание: КР – контрольная работа; ПР – практическая

### 2.3 Лабораторные занятия

Лабораторные занятия не предусмотрены учебным планом.

### 2.4. Тематика курсовых работ

Курсовые работы не предусмотрены учебным планом.

## 3. ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

| № | Вид СР                             | Перечень учебно-методического обеспечения дисциплины по выполнению самостоятельной работы   |
|---|------------------------------------|---|
| 1 | 2                                  | 3   |
| 1 | Подготовка к практическому занятию | <p>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191">www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191</a>.</p> <p>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2">www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2</a>.</p> <p>Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97">www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97</a>.</p> <p>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре.</p> |



|   |                              |   |
|---|------------------------------|---|
|   |                              | <p>гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a>.</p> <p>Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2">www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2</a>.</p> <p>Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14">www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14</a>.</p>   |
| 4 | Подготовка контрольных работ | <p>Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/51783">https://e.lanbook.com/book/51783</a>. — Загл. с экрана. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/69820">https://e.lanbook.com/book/69820</a>. — Загл. с экрана.</p> <p>Андреев, С.Н. Мини-футбол в школе [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / С.Н. Андреев, Э.Г. Алиев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2006. — 224 с. — Режим доступа: <a href="https://e.lanbook.com/book/10832">https://e.lanbook.com/book/10832</a>.</p> <p>Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71">www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71</a>.</p> <p>Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038">www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038</a>.</p> <p>Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB">www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB</a>.</p> <p>Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0.</p> |

|   |                                 |  |
|---|---------------------------------|--|
|   |                                 | — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2">www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2</a> .   |
| 2 | Подготовка к письменному опросу | <p>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191">www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191</a>.</p> <p>Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2">www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2</a>.</p> <p>Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97">www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97</a>.</p> <p>Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A">www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A</a>.</p> <p>Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2">www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2</a>.</p> <p>Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : <a href="http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14">www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14</a>.</p> |

Учебно-методические материалы для самостоятельной работы обучающихся из числа инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) предоставляются в формах, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации:

Для лиц с нарушениями зрения:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями слуха:

– в форме электронного документа.

Для лиц с нарушениями опорно-двигательного аппарата:

– в форме электронного документа.

Данный перечень может быть конкретизирован в зависимости от контингента обучающихся.

## 4. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

### 4.1 Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля Рейтинговая система оценки успеваемости студентов

| №         | Наименование раздела   | Виды оцениваемых работ                  | Максимально<br>е<br>кол-во баллов |
|-----------|--|---|-----------------------------------|
| 3 семестр |  |   |                                   |
| 1.        | Основы и содержание физкультурно-спортивной деятельности   | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 2.        | Теория и методика физической культуры как наука и учебный предмет. Содержание и система физического воспитания | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 3.        | Средства физического воспитания  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 4.        | Методы физического воспитания  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 5.        | Закономерности процесса физического воспитания. Обучение двигательным действиям.                               | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 6.        | Обучение двигательным действиям.   | Практическая работа<br>Письменный опрос | 7                                 |
| 7.        | Обучение двигательным действиям.   | Практическая работа<br>Письменный опрос | 7                                 |
| 8.        | Воспитание физических качеств  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 9.        | Воспитание физических качеств  | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 10.       | Планирование процесса физического воспитания   | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 11.       | Организация и построение занятий в физическом воспитании   | Практическая работа<br>Устный опрос     | 7                                 |
| 12.       | Физическое воспитание в школе.   | Практическая работа<br>Письменный опрос | 7                                 |
| 13.       | Подготовка спортсмена в процессе тренировки. Спортивная тренировка   | Практическая работа<br>Письменный опрос | 8                                 |
| 14.       | Планирование, контроль и учёт в процессе спортивной тренировки спортсменов                                     | Практическая работа<br>Устный опрос     | 8                                 |
| Всего::   |  |   | 100                               |

#### 4.1.1 Вопросы для устного ответа

3 семестр

1. Основные понятия о строе, движение в обход.
2. Походный шаг, строевой шаг, бег.
3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два поворотом в движении.
4. Уставные размыкания и смыкания строя.
5. Основные положения рук.

4 семестр

6. Основные стойки.
7. Углы, линии и точки зала.
8. Охарактеризовать комплекс ОРУ отдельным способом.
9. Перестроение из одной шеренги в две – три и т.д.
10. Элементы фигурной маршировки.

5 семестр

11. Разновидности ходьбы и бега.
12. Способы расчёта.
13. Виды гимнастики.
14. Гимнастическая терминология.
15. Способы образования терминов.

6 семестр

16. Элементы фигурной маршировки.
17. Разновидности ходьбы и бега.
18. Способы расчёта.
19. Терминология и правила записи общеразвивающих упражнений, вольных упражнений и упражнений на гимнастических снарядах.

7 семестр

20. Особенности применения терминологии во время занятий гимнастикой с детьми
21. дошкольного и младшего школьного возраста.
22. Организация занятия по гимнастике и предупреждение травматизма.
23. Практическая работа по теме. Строевые упражнения
24. Основные требования к организации и проведению занятий, травмы, возникающие из-за организационных ошибок при проведении занятий или соревнований.
25. Методические ошибки в проведении занятий или соревнований, профилактика травматизма.
26. Страховка, помощь, проводка по движению как мера предупреждения травматизма и метод обучения.. Виды страховки и помощи; основные требования предъявляемые к страхующему.

#### 4.1.2 Тестовые задания для внутрисеместровой аттестации

3 семестр

| 3 семестр |  |  |
|-----------|--|--|
| 1.        | Термин в хореографии обозначающий приседание       | А) соте;<br>Б) плие;<br>В) ронд;<br>Г) батман  |
| 2.        | Правильное определение гимнастической терминологии | А) специальные знания в различной деятельности;<br>Б) система терминов для краткого и точного обозначения используемых понятий;<br>В) система специальных наименований, применяемых для краткого обозначения |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | упражнений, понятий и правила образования их.<br>Г) Это раздел лексики, связанной с содержанием гимнастики и методики преподавания.  |
| 3.  | Значение гимнастической терминологии   | А) краткое условное название какого-либо действия;<br>Б) это система специальных наименований для краткого обозначения упражнений;<br>В) способствует настройке на упражнение и делает учебный процесс более компактным и целенаправленным;<br>Г) как раздел лексики тесно связан с содержанием гимнастики и методики преподавания |
| 4.  | Вариант записи ОРУ не соответствующий правилам сокращения                        | А) руки вперёд – в стороны ладонями вверх; ую ногу в сторону на носок;<br>Б) ноги в угол;<br>Г) наклон вперёд прогнувшись.   |
| 5.  | Описание не соответствующее технике выполнения батмана жете                      | А) выносить ногу, не сгибая колена;<br>Б) точно соблюдать направление движения ноги (вперёд, назад, в сторону);<br>В) приставить ногу точно в III позицию;<br>Г) носок от пола не отрывать.  |
| 6.  | Из перечисленных упражнений не входят в группу базовых разновидностей гимнастики | А) общеразвивающие<br>Б) атлетические упр.;<br>В) прикладные упр.;<br>Г) вольные упражнения.   |
| 7.  | Правильная классификация гимнастических упражнений                               | А) статические и силовые;<br>Б) статические, силовые и маховые;<br>В) вращательные, балансовые упражнения;<br>Г) бросковые, вращательные и балансовые  |
| 8.  | Общеразвивающие упражнения принято делить  | А) по форме движений;<br>Б) по характеру упражнений, зависящих от степени напряжения мышц и быстроты движений;<br>В) по признаку развития физических качеств;<br>Г) по анатомическому признаку.  |
| 9.  | Положение выполнения упражнений хореографии на начальном этапе обучения          | А) на середине;<br>Б) лицом к опоре;<br>В) боком к опоре;<br>Г) спиной к опоре   |
| 10. | Обучение гимнастическим упражнениям это...                                       | А) сложный, длительный педагогический процесс, направленный на всестороннее физическое развитие и овладение специальными двигательными навыками;<br>Б) процесс, направленный на формирование двигательных навыков и развитие комплекса физических качеств;<br>В) педагогический процесс, требующий                                 |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  | <p>планомерной и методически правильной организации действий преподавателя и учеников;</p> <p>Г) обогащение занимающихся необходимыми знаниями, умениями и навыками.</p>  |
| 11. | Последовательность выполнения задания методом алгоритмического типа  | <p>А) контрольные, задания;</p> <p>Б) контрольные, информационные задания;</p> <p>В) контрольные и операционные;</p> <p>Г) информационные, операционные и контрольные</p> |
| 12. | Относится к группе исполнительных команда:   | <p>А) «Шагом, марш!»;</p> <p>Б) «Кру-гом!», «Нале-во!»;</p> <p>В) «Группа, Равняйся!»;</p> <p>Г) «Повернитесь направо</p>   |
| 13. | Правильное определение упражнений художественной гимнастики, характеризующееся последовательным и непрерывным сгибанием и разгибанием суставов | <p>А) Пружинистые движения;</p> <p>Б) Волнообразные движения;</p> <p>В) Повороты;</p> <p>Г) Прыжки.</p>   |
| 14. | К формам занятий гимнастикой в школе не относится:   | <p>А) оздоровительные мероприятия в режиме дня;</p> <p>Б) урок ФК;</p> <p>В) утренняя гимнастика;</p> <p>Г) спортивные праздники и соревнования.</p>                      |
| 15. | Обучение акробатическим упражнениям начинается   | <p>А) с 4 класса;</p> <p>Б) с 1 класса;</p> <p>В) с 5 класса;</p> <p>Г) с 3-4 класса</p>  |
| 16. | Количество упражнений в комплексе общеразвивающих упражнений зависит от  | <p>А) от возраста учащихся;</p> <p>Б) от формы занятий;</p> <p>В) от подготовленности учащихся;</p> <p>Г) от задач занятия.</p>   |
| 17. | Продолжительность комплекса ритмической гимнастики как самостоятельного секционного занятия в школе  | <p>А) 15-20 мин;</p> <p>Б) 20-30 мин;</p> <p>В) 40-60 мин;</p> <p>Г) 60-90 мин.</p>   |
| 18. | Форма занятия спортивными видами гимнастики  | <p>А) урок;</p> <p>Б) тренировка;</p> <p>В) учебно-тренировочное занятие;</p> <p>Г) секция.</p>   |
| 19. | Возраст начинающих секционные занятия акробатическими упражнениями   | <p>А) с 7-8 лет;</p> <p>Б) 5-6 лет;</p> <p>В) 8-9 лет;</p> <p>Г) 7-10 лет</p>   |
| 20. | Форма занятий ОРУ проводится по методу круговой тренировки   | <p>А) шейпинг;</p> <p>Б) ритмическая гимнастика;</p> <p>В) атлетическая гимнастика;</p> <p>Г) спортивная разминка.</p>  |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 21. | Физическое качество специфическое для художественной гимнастики                                    | А) гибкость;<br>Б) координация;<br>В) сила;<br>Г) выразительность движений.   |
| 22. | Основные способности для выполнения гимнастических упражнений                                      | А) силовых и гибкости;<br>Б) координационных;<br>В) смелости, решительности, мужества<br>Г) скоростно-силовых.  |
| 23. | Упражнение не входящее в арсенал действий на развитие гибкости                                     | А) наклоны вперёд и назад;<br>Б) мост;<br>В) выкруты в плечевых суставах;<br>Г) сгибание в тазобедренных суставах лёжа на животе.   |
| 24. | Тест на определение гибкости в нормативной таблице комплексной программы каждого класса            | А) наклон сидя (см.);<br>Б) наклон стоя на скамейке (см.);<br>В) мост из положения лёжа (см.);<br>Г) удержание левой и правой ноги вперёд, в сторону и назад (град.).                                       |
| 25. | Выведение оценки при 4-х судьях  | А) все оценки складываются;<br>Б) среднеарифметическая 4 оценок;<br>В) окончательной считается самая высокая;<br>Г) высшая и низшая отбрасывается, среди двух оставшихся выводится среднеарифметическая.    |
| 26. | Классификация соревнований по гимнастике зависит   | А) от направления учебно-тренировочного процесса;<br>Б) от популяризации и агитации к систематическим занятиям;<br>В) цели, формы, массива и характера соревнований;<br>Г) от представительства участников. |
| 27. | Документом для руководства при подготовке соревнований   | А) программа соревнований;<br>Б) положение о соревнованиях;<br>В) календарь соревнований;<br>Г) правила соревнований  |
| 28. | Форма состязательности присущая для массовых гимнастических упражнений                             | А) турнир;<br>Б) соревнования;<br>В) смотр - конкурс;<br>Г) фестиваль.  |
| 29. | Минимальное расстояние между снарядами составляет:   | А) 1 м;<br>Б) 2 м;<br>В) 3 м;<br>Г) 4 м.  |
| 30. | Нормативные требования к спортивно-гимнастическим залам с одним комплектом гимнастических снарядов | А) 30x18x6 (м);<br>Б) 21x15x7 (м);<br>В) 36x18x6 (м)<br>Г) 35-55 чел в смену.   |
| 31. | Используется для предупреждения падений на твёрдый пол   | А) поролоновая яма;<br>Б) маты;<br>В) помост;   |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
|           |  | Г) специальные подушки.  |
| 32.       | При составлении комплексов ОРУ, для предупреждения травм следует учитывать | А) соблюдение правил организации и методики занятия;<br>Б) соблюдение правил очередности упражнений в комплексе;<br>В) место и время проведения;<br>Г) соответствие задачам урока.   |
| 33.       | Позиций ног в хореографии  | А) 4;<br>Б) 5;<br>В) 6;<br>Г) 8;   |
| 34.       | Требования к терминологии.   | А) обозначение понятия и уточнение действия;<br>Б) доступность, точность, краткость;<br>В) соответствие законам словообразования;<br>Г) удобны для произношения  |
| 35.       | Из перечисленных терминов относится к группе основных                      | А) подъем;<br>Б) вольные упражнения;<br>В) переворот боком;<br>Г) соскок дугой.  |
| 36.       | Термин, обозначающий движение с выставлением и сгибанием опорной ноги      | А) присед;<br>Б) стойка;<br>В) выпад;<br>Г) равновесие.  |
| 37.       | Гранд батмат отличается от батмана жете                                    | А) положением свободной руки;<br>Б) различным исходным положением;<br>В) амплитудой движения свободной ноги;<br>Г) наклоном туловища.  |
| 38.       | Техника исполнения гимнастических упражнений:                              | А) это наиболее целесообразный способ управления движениями;<br>Б) устойчивое и высококачественное исполнение упражнений;<br>В) сложная система движений тела и отдельных его звеньев;<br>Г) движения в основе которых лежат законы механики, анатомии, физиологии и психологии. |
| 39.       | Определяется трудность упражнения  | А) степенью напряжения мышц;<br>Б) трудностью удержания равновесия<br>В) техникой выполнения упражнения;<br>Г) трудностью удержания равновесия и степенью напряжения мышц.   |
| 40.       | Форма движений не характерна для ОРУ                                       | А) сгибание- разгибание;<br>Б) круговые движения;<br>В) вращения;<br>Г) повороты.  |
| 4 семестр |  |  |
| 41.       | Для обучения приставному шагу, нужно сначала освоить:                      | А) острый шаг;<br>Б) высокий;  |



|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | В) мягкий;<br>Г) перекатный  |
| 42. | Условия успешного обучения:  | А) создание программы обучения, модели хода обучения с учётом подготовленности ученика;<br>Б) использование различных методических и технических средств в процессе обучения;<br>В) использование принципов обучения, выработанных педагогикой и теорией ФВ.<br>Г) достаточно знать технику обучаемого упражнения. |
| 43. | Изучение акробатических упражнений начинается  | А) с группировки;<br>Б) со стойки на руках;<br>В) с перекатов и группировки;<br>Г) с перекатов.  |
| 44. | Положение преподавателя при подаче команды   | А) лицом к учащимся;<br>Б) О.С.;<br>В) в любой точке зала;<br>Г) на боковой стороне зала.  |
| 45. | Упражнения с предметами художественной гимнастики не входят в школьную программу                                     | А) с обручем;<br>Б) со скакалкой;<br>В) с мячом;<br>Г) с булавами.   |
| 46. | Начинается преподавание гимнастики на снарядах   | А) с 1 класса;<br>Б) с 5 класса;<br>В) в младших классах;<br>Г) со 2-3 класса.   |
| 47. | Тест на гибкость входящий в нормативную таблицу комплексной программы определения уровня физической подготовленности | А) мост из положения лёжа;<br>Б) наклон вперёд сидя;<br>В) махи ногой вперёд, в сторону и назад;<br>Г) наклон вперёд стоя на гимнастической скамейке.  |
| 48. | Следует постепенно повышать нагрузку   | А) увеличением ЧСС до 220 уд./мин. минус возраст;<br>Б) за счет изменения темпа;<br>В) увеличением количества и темпа движения;<br>Г) комплексом факторов и количеством занятий в неделю.  |
| 49. | Процент времени урока ритмической гимнастики должна занимать основная часть  | А) 50%;<br>Б) 60%;<br>В) 70%;<br>Г) 80-85%.  |
| 50. | Периодичность занятий в секциях гимнастики при общеобразовательных школах  | А) 2-3 раза/нед;<br>Б) 2 раза/нед;<br>В) 3 раза/нед;<br>Г) по договору с администрацией школы.   |
| 51. | В упражнениях не используется музыка   | А) женские тройки;<br>Б) смешанные пары;<br>В) акробатические прыжки;  |

|     |  |  |
|-----|--|--|
|     |  | Г) мужские пары.   |
| 52. | Группа строевых упражнений не используется в спортивно-массовых выступлениях   | А) передвижения;<br>Б) строевые приёмы;<br>В) смыкание, размыкание;<br>Г) перестроения.  |
| 53. | Используются упражнения ритмической гимнастики в основной части урока ФК   | А) для разминки;<br>Б) для развития физических качеств;<br>В) поднять настроение;<br>Г) снять утомление.   |
| 54. | Успешность обучения гимнастическим упражнениям зависит от  | А) постоянной помощи и контроля за ходом выполнения;<br>Б) продолжительности обучения;<br>В) комплекса физических, двигательных и психических качеств;<br>Г) особенностей организации обучения.  |
| 55. | Упражнение является тестовым для определения уровня развития равновесия  | А) «Ласточка» (сек.);<br>Б) ходьба по прямой линии на носках;<br>В) стойка на одной ноге (сек.);<br>Г) переворот в сторону по линии.   |
| 56. | Тест на определение силовых способностей учащихся старших классов (юношей) общеобразовательных школ, вошедший в нормативную таблицу каждого класса | А) вис на согнутых руках (сек.);<br>Б) удержание угла в виси (сек.);<br>В) подтягивание в виси (раз);<br>Г) отжимание в упоре лежа (раз).  |
| 57. | Допустимое расхождение при окончательной оценке от 9.0 балла до 9.55 балла составляет:   | А) 0,1 б;<br>Б) 0,2 б;<br>В) 0,05 б;<br>Г) 0,3 б.  |
| 58. | Из перечисленных пунктов не входит в положение о соревнованиях по гимнастике   | А) руководство соревнованием;<br>Б) допуск участников;<br>В) программа;<br>Г) оценка упражнения.   |
| 59. | Существует классификация допускаемых ошибок в акробатике   | А) заметные и малозаметные;<br>Б) общие и специальные;<br>В) мелкие, средние, грубые;<br>Г) технические, сложные, артистические.   |
| 60. | Технология оценивания групповых упражнений, в которых основой содержания являются ОРУ  | А) количество судей в бригаде равно количеству участников в команде и каждый судит одного;<br>Б) половина судей оценивают одну часть команды, а другая другую и выводится среднее арифметическое;<br>В) каждый судья оценивает всех участников;<br>Г) оценивается как обычные гимнастические упражнения по общим правилам. |
| 61. | Страхающий при выполнении стойки на руках должен стоять  | А) со стороны спины;<br>Б) со стороны толчковой ноги;<br>В) со стороны маховой ноги;   |

|     |   |   |
|-----|---|---|
|     |   | Г) у места постановки рук.  |
| 62. | Неправильное минимальное количество матов уложенное вокруг снаряда  | А) у перекладки - 7;<br>Б) у бревна - 4;<br>В) у брусьев - 4;<br>Г) у прыжков - 3-4.  |
| 63. | Применяется для страховки в акробатических упражнениях  | А) накладки;<br>Б) магнезия;<br>В) лонжа;<br>Г) ручной пояс.  |
| 64. | Не относится к признакам утомления  | А) снижение внимания, вялость, апатия;<br>Б) побледнение, дрожание конечностей;<br>В) нарушение регулирования нагрузки;<br>Г) ухудшение качества выполнения упражнений.   |
| 65. | Название упражнения не относится к хореографии  | А) релеве;<br>Б) пор де бра;<br>В) батман;<br>Г) рондат.  |
| 66. | Правила сокращённого описания.  | А) не указываются общепринятые детали движений или положений, предусмотренных гимнастическому стилю;<br>Б) не указывается путь конечностей и тела;<br>В) не указывается положение рук, ног, носков, ладоней, если оно соответствует гимнастическому стилю;<br>Г) включаются общие, основные и дополнительные термины. |
| 67. | Термин обозначающий действие: прыжок назад с рук на ноги  | А) подъем разгибом;<br>Б) рондат;<br>В) перекидка;<br>Г) курбет.  |
| 68. | Вариант, несоответствующий правилам записи упражнений с предметом   | А) мяч за голову;<br>Б) правую в сторону, палку вверх;<br>В) палку к плечу вправо;<br>Г) мяч прямыми руками вверх.  |
| 69. | Исходное положение для выполнения «волны» вперёд в художественной гимнастике                                  | А) основная стойка;<br>Б) круглый полуприсед;<br>В) стойка на коленях;<br>Г) присед.  |
| 70. | Из перечисленных упражнений не относятся к статическим и силовым упражнениям                                  | А) висы;<br>Б) упоры;<br>В) опускание из упора в вис согнувшись;<br>Г) подъём тела переворотом в упор.  |
| 71. | Перемещение тела занимающихся акробатическими упражнениями по полному кругу или его частям происходит по осям | А) фронтальной и сагиттальной;<br>Б) фронтальной и продольной;<br>В) лицевой, переднезадней и продольной;<br>Г) продольной, сагиттальной и переднезадней.   |
| 72. | Упражнение не относящиеся к группе упражнений для сгибателей  | А) подтягивание в висе лёжа;<br>Б) перемещение тела в упоре лёжа  |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
|           | предплечья   | попеременно на левой и правой руке;<br>В) прыжки на руках в упоре лёжа;<br>Г) сгибание руки в широком положении упора лёжа.  |
| 73.       | Успешное выполнение поворотов в художественной гимнастике зависит от:            | А) гибкости;<br>Б) силы мышц ног;<br>В) умения сохранять равновесие;<br>Г) от музыкальности.   |
| 74.       | Задача первого этапа обучения гимнастическому упражнению:                        | А) знакомить с гимнастической терминологией;<br>Б) создать общее представление о движении;<br>В) объяснить технику исполнения упражнения и показать его;<br>Г) выполнить подготовительные упражнения и попытаться выполнить основные действия. |
| 75.       | Подготовительным для обучения стойки на руках является упражнение                | А) выкруты в плечевых суставах;<br>Б) сгибание рук в упоре;<br>В) шпагаты;<br>Г) махи ногой назад у опоры.   |
| 76.       | При разучивании по разделениям подается команда                                  | А) «По разделению, выполняй!»<br>Б) «Делай раз, делай два!» и т.д.<br>В) «Шаг левой назад, делай раз!» и т.д.;<br>Г) «По разделению, начи-най! Делай раз, делай два!» и т.д.   |
| 77.       | Следует начинать обучение упражнениям с мячом с                                  | А) бросков;<br>Б) перекатов;<br>В) хватов;<br>Г) отбивов.  |
| 78.       | Дифференцированное обучение в висах и упорах начинается                          | А) с 4-го класса;<br>Б) с 6-го класса<br>В) с 7-го класса;<br>Г) с 5-го класса.  |
| 79.       | Основным средством гимнастического многоборья является акробатическое упражнение | А) вольные упражнения;<br>Б) брусья;<br>В) бревно;<br>Г) опорный прыжок.   |
| 80.       | Наступление утомления легко определяется упражнениями                            | А) на гибкость;<br>Б) на силу;<br>В) на выносливость;<br>Г) на координацию.  |
| 5 семестр |  |  |
| 81.       | Беговая серия не входит в часть урока ритмической гимнастики                     | А) подготовительную;<br>Б) основную;<br>В) заключительную;<br>Г) комбинированную   |
| 82.       | Этапы подготовки юных гимнастов  | А) перспективный, годовой и оперативный;<br>Б) начальный, учебно-тренировочный, спортивного совершенствования<br>В) подготовительный, предсоревновательный и соревновательный;   |

|     |  |   |
|-----|--|---|
|     |  | Г) годовой, двухгодичный, четы  |
| 83. | Не разрабатывается тренером - преподавателем документ планирования   | А) тематическая рабочая программа;<br>Б) учебный план;<br>В) развёрнутый учебный план;<br>Г) конспект урока.  |
| 84. | Успех гимнастических выступлений зависит от  | А) зрелищности;<br>Б) зрелищности и сложности;<br>В) чёткого выполнения и равнения;<br>Г) соответствие содержания выступления подготовленности участников, сложности и зрелищности.                                       |
| 85. | В наибольшей степени способствуют развитию координации движений упражнения художественной гимнастики       | А) танцевальные упражнения;<br>Б) упражнения без предмета;<br>В) упражнения с предметами<br>Г) упражнения ритмической гимнастики.   |
| 86. | Наиболее распространён в современной тренировке гимнастов метод развития силы                              | А) метод повторных усилий;<br>Б) метод максимальных усилий;<br>В) метод круговой тренировки;<br>Г) метод динамических усилий.   |
| 87. | Для развития специальной выносливости в акробатике используется задание                                    | А) кроссовый бег;<br>Б) многократное выполнение соревновательных упражнений;<br>В) продолжительный бег;<br>Г) 6–и минутный бег.   |
| 88. | Для определения уровня развития координационных способностей у школьников любого возраста применяется тест | А) челночный бег 4 x 10 м (сек.);<br>Б) два кувырка вперёд (сек.);<br>В) вертикальное равновесие на одной ноге, другая согнута коленом в сторону «Фламинго» (сек.);<br>Г) горизонтальное равновесие («Ласточка»), (сек.). |
| 89. | Команды, соревнующиеся на одном и том же комплекте снарядов, называются:                                   | А) сменой;<br>Б) потоком;<br>В) группой;<br>Г) кругом.  |
| 90. | Управляет ходом соревнований   | А) главный судья;<br>Б) зам главного судьи;<br>В) старший судья;<br>Г) главный секретарь.   |
| 91. | Заполняет протокол и выводит окончательную оценку  | А) судья на виде;<br>Б) старший судья;<br>В) секретарь соревнований;<br>Г) зам. главного судьи.   |
| 92. | Виды гимнастики основой которых является ОРУ не проводятся массовые состязания                             | А) утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) «Зарядка»;<br>Б) атлетическая гимнастика;<br>В) ритмическая гимнастика;<br>Г) прикладная гимнастика.   |
| 93. | Нельзя страховать кувырок вперёд из седа ноги врозь на брусьях   | А) под спину, руки под жердями;<br>Б) ближней рукой под переднюю поверхность  |

|      |   |  |
|------|---|--|
|      |   | <p>бедра над жердью, дальней под голову под жердью;</p> <p>В) под спину, руки над жердями;</p> <p>Г) за плечо и под спину под жердями.</p>   |
| 94.  | Неправильная расстановка снарядов является причиной травм   | <p>А) иногда;</p> <p>Б) может быть;</p> <p>В) да;</p> <p>Г) нет.</p>   |
| 95.  | Для формирования навыка самостраховки в акробатических упражнениях следует обучать в первую очередь                                       | <p>А) прыжкам с гимнастического трамплина;</p> <p>Б) прыжкам в глубину;</p> <p>В) прыжкам на батуте;</p> <p>Г) приземлениям на ноги, живот, спину, на маты.</p>  |
| 96.  | Вариативность помощи и поддержки при выполнении ОРУ в парах зависит   | <p>А) скорости двигательной реакции;</p> <p>Б) от индивидуальных способностей партнёров;</p> <p>В) роста, веса, физической подготовленности;</p> <p>Г) размеров ладоней.</p>   |
| 97.  | Направление движения «по ходу танца» обозначает термин  | <p>А) диагональ;</p> <p>Б) поворот в парах на месте;</p> <p>В) по ходу часовой стрелки;</p> <p>Г) против часовой стрелки.</p>  |
| 98.  | Указать правильную запись обозначения положения.  | <p>А) И.п. стойка в строю;</p> <p>Б) Исх. пол. Стойка ноги вместе;</p> <p>В) И.п. о.с.;</p> <p>Г) И.п. стойка ноги вместе, руки вниз.</p>  |
| 99.  | Переворот – это...  | <p>А) свободное переворачивание тела в воздухе;</p> <p>Б) вращательное движение тела с последовательной опорой и переворачиванием через голову;</p> <p>В) вращательное движение тела с полным переворачиванием с одной двумя фазами полёта;</p> <p>Г) равномерное вращательное движение тела с полным переворачиванием из фазы полёта.</p> |
| 100. | Строй занимающиеся расположенных в шеренгах или колоннах с интервалом равным ширине ладони, один от другого и равной поднятой вперёд руки | <p>А) шеренга;</p> <p>Б) сомкнутый строй;</p> <p>В) обычный строй;</p> <p>Г) колонна.</p>  |
| 101. | Вариант расположения в порядке возрастающей сложности прыжки художественной гимнастики  | <p>А) 1) шагом;2) скачок;3) перекидной;4) со сменой ног.</p> <p>Б) 1) со сменой ног;2) шагом;3) скачок; 4) перекидной.</p> <p>В) 1) перекладиной; 2) со сменой ног; 3) скачок; 4) шагом.</p> <p>Г) 1) скачок; 2) со сменой ног; 3) шагом;4) перекидной.</p>  |

|      |   |   |
|------|---|---|
| 102. | Структура маховых упражнений включает в себя                                  | А) сложные движения, состоящие из нескольких простых;<br>Б) включает три группы действий: подготовительные, основные и завершающие;<br>В) сложное движение, включающее разное количество фаз действий;<br>Г) передача движения от одного звена тела к другому или перераспределение скоростей движения. |
| 103. | Не относятся к групповым упражнениям в акробатике                             | А) тройки женщин;<br>Б) парные упражнения мужчин;<br>В) смешанные пары;<br>Г) шестёрки женщин.  |
| 104. | Круговые движения туловищем относятся к группе упражнений                     | А) упражнения на все тело;<br>Б) упражнения для мышц туловища;<br>В) упражнения для задней и передней поверхности туловища;<br>Г) упражнения для туловища.  |
| 105. | Способ выполнения упражнений применяемый в ритмической гимнастике             | А) отдельный;<br>Б) проходной;<br>В) поточный;<br>Г) игровой.   |
| 106. | Приёмы, используемые на этапе углублённого разучивания движения               | А) обеспечение безопасности исполнения;<br>Б) овладение основами техники движения;<br>В) определённое чередование уже освоенных движений;<br>Г) регламентирование повторений.   |
| 107. | Подводящими при обучении перевороту в акробатике являются упражнения          | А) стойки на предплечьях;<br>Б) кувырки вперёд и назад<br>В) стойки на руках;<br>Г) стойка на руках ноги врозь возле стенки.  |
| 108. | Подбор упражнений в комплексе ОРУ зависит от                                  | А) от педагогических задач;<br>Б) от возраста занимающихся;<br>В) от схемы последовательности упражнений;<br>Г) от гимнастического метода.  |
| 109. | Оптимальный пульсовый режим при выполнении упражнений ритмической гимнастики. | А) 70-90 уд/мин;<br>Б) 90-110 уд/мин;<br>В) 120-160 уд/мин;<br>Г) 160-170 уд/мин.   |
| 110. | Обязательно входят в школьное юношеское многоборье упражнения на снаряде      | А) вольные упражнения;<br>Б) кольца;<br>В) упражнения с предметами;<br>Г) конь/махи.  |
| 111. | Дифференцированное обучение гимнастическому упражнению начинается             | А) с 5 класса;<br>Б) с 7 класса;<br>В) с 9 класса;<br>Г) с 10 класса  |
| 112. | Предусматривается проведение урока гимнастики в каждом классе                 | А) с 7 класса;<br>Б) в 10 – 11 классах;   |

|           |  |  |
|-----------|--|--|
|           | двумя учителями  | В) с 8 класса;<br>Г) в 9 – 11 классах.   |
| 113.      | Для подготовительной части комплекса ритмической гимнастики не характерны упражнения                               | А) танцевальные шаги;<br>Б) полуприседы;<br>В) наклоны головы;<br>Г) глубокие наклоны.                                       |
| 114.      | Метод изучения и развития двигательных способностей юных гимнастов используемый на занятиях                        | А) анкетирование;<br>Б) тестирование;<br>В) педагогический контроль;<br>Г) рейтинг.  |
| 115.      | Вид учёта для контроля за ходом учебно-воспитательного процесса  | А) итоговый;<br>Б) предварительный;<br>В) текущий;<br>Г) медицинский.  |
| 116.      | Возрастные группы выделяемые для физкультурно-оздоровительных занятий силовой подготовки в школе                   | А) 12 – 15 лет, 16 – 18 лет;<br>Б) 16 – 18 лет, 19 и старше;<br>В) 16 – 18 лет;<br>Г) 10 – 12 лет, 12 – 15 лет, 16 – 18 лет. |
| 117.      | Для выполнения «мостика» из положения стоя нужно развивать   | А) пластичность;<br>Б) силу;<br>В) координацию;<br>Г) гибкость.  |
| 118.      | Следует сочетать упражнения на гибкость с упражнениями   | А) выносливость;<br>Б) силу;<br>В) быстроту;<br>Г) ловкость.   |
| 119.      | Уровень физической подготовленности дает возможность усвоения технических основ упражнений                         | А) средний;<br>Б) достаточный;<br>В) высокий;<br>Г) низкий.  |
| 120.      | Тест на быстроту при отборе детей для занятия гимнастикой.   | А) бег 30 м (с);<br>Б) бег 20 м (с);<br>В) бег 18 м (с);<br>Г) бег 60 м (с).   |
| 6 семестр |  |  |
| 121.      | Перерыв в упражнении, связанный с падением не должен превышать...  | А) 5 с;<br>Б) 15 с;<br>В) 30 с;<br>Г) 1 мин.   |
| 122.      | Оптимальное количество судей должно входить в судейскую бригаду на каждом виде для выполнения разрядных нормативов | А) два;<br>Б) четыре;<br>В) два, три или четыре;<br>Г) пять.   |
| 123.      | Количество рабочих протоколов для проведения соревнований зависит от   | А) от количества участников;<br>Б) от количества судейских бригад;<br>В) от количества команд участников;<br>Г) от заявок.   |
| 124.      | Основными средствами спортивно-прикладной гимнастики являются общеразвивающих упражнений                           | А) скоростно-силовые упражнения с максимальной скоростью;<br>Б) ОРУ без предметов и с предметами с                           |



|      |   |  |
|------|---|--|
|      |   | <p>учётom вида спорта;</p> <p>В) упражнения с постепенным увеличением амплитуды движений на гимнастических снарядах, гимнастической стенке, канатах, шестах и т.п.;</p> <p>Г) упражнения на координацию движений (вращения в различных плоскостях и разнообразные прыжки).</p>   |
| 125. | Для предупреждения травматизма нельзя выполнять упражнения на снарядах:                       | <p>А) в накладках;</p> <p>Б) в спортивном трико;</p> <p>В) в часах;</p> <p>Г) в чешках.</p>  |
| 126. | Страховый при выполнении опорных прыжков должен стоять  | <p>А) между конём и мостиком;</p> <p>Б) два страховых: один между конём и мостиком, другой у места приземления;</p> <p>В) стоять за конём сбоку у места приземления;</p> <p>Г) держать двумя руками за плечо, перемещаясь с занимающимся.</p>  |
| 127. | Упражнения в акробатике не относящиеся к подготовительным упражнениям направленного характера | <p>А) подскоки в упоре лёжа;</p> <p>Б) поднимание на носки, опираясь носками на возвышенность;</p> <p>В) передвижения на руках в упоре лёжа;</p> <p>Г) выкруты в плечевых суставах.</p>  |
| 128. | Предшествовать упражнениям на растягивание должны движения                                    | <p>А) на силу;</p> <p>Б) на координацию;</p> <p>В) на быстроту;</p> <p>Г) на выносливость.</p>   |
| 129. | Поворот в художественной гимнастике выполняется на двух ногах                                 | <p>А) скрестный;</p> <p>Б) одноимённый;</p> <p>В) разноимённый;</p> <p>Г) махом одной вперёд</p>   |
| 130. | Из перечисленных терминов не относится к терминам общеразвивающих и вольных упражнений        | <p>А) седы;</p> <p>Б) выпады;</p> <p>В) замах;</p> <p>Г) упоры.</p>  |
| 131. | Необходимо указывать при записи отдельных упражнений  | <p>А) последовательность, в которой выполняются движения</p> <p>Б) исходное положение, название движений, направление, конечное положение</p> <p>В) сначала записываются основные движения, а затем остальные движения</p> <p>Г) если движения выполняются в необычном стиле, то это надо отмечать в записи (плавно, резко и т.п.)</p> |
| 132. | Команда, записанная не правильно  | <p>А) «На первый и второй, рассчитайсь!»;</p> <p>Б) «Налево в обход по залу, шагом, марш!»;</p> <p>В) «Отделениями в колонну по 3, левое плечо вперёд шагом, марш!»;</p> <p>Г) «В колонну по одному, налево в обход,</p>   |

|      |   |   |
|------|---|---|
|      |   | шагом, марш!».  |
| 133. | Танцевальный шаг состоит из подскока и переменного шага   | А) скачок;<br>Б) галоп;<br>В) шаг польки;<br>Г) переменный шаг.   |
| 134. | Соскок дугой с перекладины относится к...   | А) движения большим махом;<br>Б) движения из статических положений;<br>В) движения разгибом;<br>Г) движения махом из упора продольно.   |
| 135. | Положении в котором нельзя выполнить группировку  | А) в основной стойке;<br>Б) сидя;<br>В) лёжа на спине;<br>Г) лёжа на животе.  |
| 136. | Команда дается на перестроение уступами   | А) «Отделения, левое плечо вперед, шагом, марш!»;<br>Б) «По расчёту, шагом, марш!»<br>В) «Уступами, стройсь!»;<br>Г) «В три (4,5 и т.д.) шеренги, стройсь!»   |
| 137. | Части урока ФК где следует изучать упражнения ритмической гимнастики  | А) в подготовительной;<br>Б) основной;<br>В) заключительной;<br>Г) до урока.  |
| 138. | Ведущие методы обучения на этапе закрепления движения.  | А) самооценка и самоконтроль действий;<br>Б) метод контрольных заданий;<br>В) переменно-повторный, соревновательно-игровой;<br>Г) установка на результат.   |
| 139. | «Мост» выполняется из исходного положения   | А) руки поставить за голову ладонями на пол;<br>Б) согнуть ноги вместе, опираясь на ладони<br>В) лёжа на спине руки поставить под плечи;<br>Г) из положения лёжа, руки поставить на ладони под плечи и согнуть ноги врозь |
| 140. | Наиболее действенные методы обучения ОРУ  | А) комбинированный и игровой;<br>Б) по разделениям или по частям;<br>В) по показу и рассказу;<br>Г) в целом и по разделениям.   |
| 141. | Недостающая группа в классификации упражнений художественной гимнастики: пружинные движения, волнообразные, взмахи, ....., повороты, прыжки | А) наклоны;<br>Б) подскоки;<br>В) равновесия;<br>Г) седы.   |
| 142. | Общая плотность урока зависит   | А) От потраченного времени на выполнение упражнений;<br>Б) От полезно использованного времени на уроке;<br>В) От подготовленности учителя к уроку;<br>Г) От дисциплины занимающихся.                                      |
| 143. | Количество раз необходимое для повторения изучаемого упражнения   | А) 10 - 12 раз на занятии;<br>Б) по 2 - 3 попытки в подходе;  |

|      |  |  |
|------|--|--|
|      | в средних классах  | В) 6 - 8 раз на каждом занятии;<br>Г) 5 - 6 раз на занятии.  |
| 144. | Включение общеразвивающих упражнений с предметами и на гимнастическом оборудовании в учебный материал начинается | А) с 1 класса;<br>Б) с 4 – 5 класса;<br>В) в младших классах;<br>Г) со среднего школьного возраста.  |
| 145. | Музыка на уроке ритмической гимнастики должна отвечать требованиям   | А) музыка должна быть новой, незнакомой;<br>Б) музыка должна нравиться большинству занимающихся;<br>В) музыка должна нравиться учителю;<br>Г) музыка должна быть громкой.                          |
| 146. | Нагрузка, полученная юным гимнастом, определяется  | А) по количеству упражнений;<br>Б) по содержанию упражнений и темпу их выполнения;<br>В) по частоте сердечных сокращений;<br>Г) по появлению чувства усталости.                                    |
| 147. | Уровень развития ведущих двигательных способностей в акробатике определяется                                     | А) с помощью контрольных упражнений;<br>Б) с помощью специальных тестов<br>В) по показателям антропометрических измерений;<br>Г) по росту спортивно – технической подготовленности.                |
| 148. | Способности, требующиеся для занятий гимнастикой, не относятся к физическим                                      | А) координация движений, мышечная сила;<br>Б) гибкость, быстрота в действиях;<br>В) память на движения, ориентировки в пространстве;<br>Г) скоростная и силовая выносливость.                      |
| 149. | Целесообразно включать упражнения на развитие физических качеств..... части урока                                | А) вводной;<br>Б) в начале основной;<br>В) в конце основной;<br>Г) в заключительной.   |
| 150. | Упражнение используемое для проверки координационных способностей школьников                                     | А) акробатическое упражнение;<br>Б) кувырок вперед, кувырок назад (на время);<br>В) подъем переворотом на брусьях разной высоты (д) или перекладинах (м);<br>Г) челночный бег (4x10 м).            |
| 151. | Упражнение на развитие силовых качеств используемое в младших классах  | А) подъем переворотом толчком двумя;<br>Б) удержание вися на согнутых руках;<br>В) подъем переворотом в вися;<br>Г) лазание на канат в три приёма.   |
| 152. | Тест для определения уровня развития скоростной выносливости для мальчиков в комплексной программе               | А) прыжки со скакалкой (кол – во за мин.);<br>Б) поднимание туловища из положения лёжа на спине с согнутыми ногами (кол – во за мин.);<br>В) лазание на канат (сек.);<br>Г) 6-ти минутный бег (м). |
| 153. | В мужском многоборье по спортивной гимнастике фиксируется время выполнения упражнения на .....                   | А) брусья;<br>Б) перекладина;<br>В) конь;<br>Г) вольные упражнения.  |

|           |   |  |
|-----------|---|--|
| 154.      | Оценка за исполнение гимнастической комбинации выводится  | А) сумма оценок всех судей;<br>Б) средняя арифметическая всех оценок;<br>В) средняя арифметическая между оставшимися после исключения высокой и низкой оценки;<br>Г) вычитание сбавок за допущенные ошибки из 10 баллов. |
| 155.      | Не относится к рабочим документам соревнования  | А) рабочие протоколы;<br>Б) заявки;<br>В) график соревнований;<br>Г) положение.  |
| 156.      | Допускается количество участников в команде для групповых упражнений  | А) 6 – 8;<br>Б) 4 – 6;<br>В) 8 – 10;<br>Г) 10 – 12.  |
| 157.      | При выполнении нового элемента на снаряде необходимо  | А) страховать только слабых;<br>Б) страховать выборочно;<br>В) страховать каждого ученика;<br>Г) страховать друг друга.  |
| 158.      | Можно отнести к внутренним причинам травматизма   | А) недостаточное развитие физических качеств занимающегося;<br>Б) неточное расположение мостика;<br>В) недостаточная быстрота реакции при страховке;<br>Г) незнание техники упражнений.                                  |
| 159.      | Индивидуальные особенности, которые учитываются тренером, при выборе вариантов в акробатических упражнениях                             | А) рост<br>Б) слабый толчок ногами или руками;<br>В) быстрота реакции;<br>Г) физическая сила.  |
| 160.      | Для предупреждения травм пальцев в ОРУ с набивным мячом при бросках и ловле необходимо соблюдать правило - .....                        | А) ловить мяч только снизу;<br>Б) ловить мяч в согнутые руки на грудь;<br>В) ловить мяч ненапряженными руками с расставленными пальцами;<br>Г) соблюдать дисциплину при выполнении упражнений.                           |
| 6 семестр |   |  |
| 161.      | Подобрать название к следующему определению: .... это общеразвивающие упражнения выполняемые поточным способом под эмоциональную музыку | А) шейпинг;<br>Б) ритмическая гимнастика;<br>В) калланетика;<br>Г) хореография.  |
| 162.      | Преодоление расстояния в полёте после отталкивания одной или двумя ногами обозначается термином   | А) подскоки;<br>Б) прыжок;<br>В) соскок;<br>Г) замах.  |
| 163.      | Из перечисленных упражнений не относятся к видам акробатических упражнений  | А) парные упражнения;<br>Б) акробатические прыжки;<br>В) вольные упражнения;<br>Г) групповые упражнения  |

|      |  |   |
|------|--|---|
| 164. | Строевых упражнений известно.....групп (ы)                                 | А) три;<br>Б) шесть;<br>В) четыре;<br>Г) пять.  |
| 165. | Правильное положение рук при выполнении скачка в художественной гимнастике | А) руки в стороны;<br>Б) руки вперед;<br>В) одноименно – одна вперед, другая в сторону;<br>Г) разноименно – одна вперед, другая в сторону.  |
| 166. | Количество фаз движений выделяемых в опорных прыжках:                      | А) четыре;<br>Б) семь;<br>В) восемь;<br>Г) шесть.   |
| 167. | Сущность переворота в сторону  | А) выполнение вращательного движения через голову с последовательной опорой ногами и руками<br>Б) широким шагом наклонить туловище и сгибая ногу поставить левую руку на одной линии с ногой<br>В) руки и ноги ставить на одной линии<br>Г) махом одной, толчком другой ноги с последовательной опорой прямыми руками с поворотом $180^{\circ}$ . |
| 168. | Размер «Змейки» определяется   | А) по длине или ширине зала;<br>Б) по указанию преподавателя;<br>В) по первому противоходу;<br>Г) например: «Налево, средней змейкой, марш!»  |
| 169. | Наиболее целесообразно включение музыки на уроке                           | А) при выполнении новых упражнений;<br>Б) при выполнении трудных упражнений;<br>В) при выполнении простых и хорошо освоенных упражнений;<br>Г) при проведении игр и эстафет.  |
| 170. | К методическим средствам обучения относится ...                            | А) тренажерные устройства;<br>Б) звуковые средства сопровождения;<br>В) модели тела человека;<br>Г) видеомангофоны.   |
| 171. | Алгоритм действий при обучении кувырка назад прогнувшись не входит         | А) стойка на лопатках;<br>Б) кувырок назад в группировки<br>В) кувырок назад в группировке через плечо;<br>Г) перекаат назад согнувшись.  |
| 172. | Гимнастический метод проведения общеразвивающих упражнений определяется    | А) направлением и амплитудой движений;<br>Б) строгой регламентацией движений;<br>В) прямыми положениями рук, ног; оттянутыми носками;<br>Г) использованием различных предметов и гимнастического оборудования.  |
| 173. | Упражнения ритмической гимнастики входят в школьную                        | А) с 1 класса;<br>Б) с 3 класса;  |

|      |  |  |
|------|--|--|
|      | программу  | В) с 5 класса;<br>Г) с 7 класса.   |
| 174. | Выбор конкретных упражнений в вводно-подготовительной части урока зависит                                | А) от условий проведения занятий;<br>Б) задач урока в целом;<br>В) состава занимающихся;<br>Г) от вида развития двигательных качеств.  |
| 175. | Особенности методики занятий с девочками и девушкам  | А) расчленённый метод;<br>Б) склонность к танцевальным движениям;<br>В) обращать внимание на физическую помощь;<br>Г) всесторонняя физическая подготовка   |
| 176. | Дозировка при выполнении махов ногами для развития гибкости  | А) 4-6;<br>Б) 5-10;<br>В) 15-20;<br>Г) 30-40.  |
| 177. | Дозировка при выполнении махов ногами для развития гибкости  | А) в среднем школьном возрасте;<br>Б) с 1 класса;<br>В) с 1 уроков;<br>Г) с 9 класса.  |
| 178. | Составление комплекса ритмической гимнастики с   | А) определить задачи и направленность комплекса;<br>Б) подобрать упражнения;<br>В) подобрать музыку;<br>Г) определить длительность комплекса.  |
| 179. | Виды упражнений входящие в гимнастическое многоборье   | 1) Мальчиков:<br>А) В/У, ОП, БР, ПР.<br>Б) АКР, К/М, КЦ, ОП, БР, ПР.<br>В) В/У, ОП, БР, ПР, лазанье.<br>Г) В/У, К/М, КЦ, ОП, БР, ПР.   |
| 180. | Форма итогового учёта является наиболее рациональной для объективного оценивания достигнутых результатов | А) массовые показательные выступления<br>Б) приём контрольных нормативов по ОФП<br>В) соревнования определённого уровня и масштаба<br>Г) приём контрольных нормативов по спортивно-технической подготовке. |
| 181. | Форма учебно-тренировочных занятий в школе   | А) кружок;<br>Б) урок;<br>В) тренировка;<br>Г) секция  |
| 182. | В поточное выполнение круговой тренировки может входить  | А) 9 - 10 упр. за 10-30 мин.;<br>Б) 4 - 5 упр. за 10-12 мин.;<br>В) 8 упр. за 20 мин.;<br>Г) 12 упр. за 30-35 мин  |
| 183. | Для определения уровня быстроты у юных акробатов используется  | А) бег 20 м;<br>Б) бег 60 м;<br>В) бег 30 м;<br>Г) бег 100 м.  |
| 184. | Тест определения скоростно-силовых способностей в  | А) метание набивного мяча (м);<br>Б) тройной прыжок с места (м);   |

|      |  |   |
|------|--|---|
|      | нормативной таблице школьников   | В) прыжок в высоту с места (см.);<br>Г) прыжок в длину с места (см.).   |
| 185. | Недостаточное разгибание в соскоках относится группе ошибок  | А) общие ошибки;<br>Б) специфичные;<br>В) типичные;<br>Г) основные.   |
| 186. | Рациональнее указывать порядок перехода команд от одного вида гимнастического многоборья к другому                                       | А) на доске объявлений;<br>Б) протоколе;<br>В) у судьи-информатора;<br>Г) в записке тренера команды   |
| 187. | Сбавка за средние ошибки   | А) 0,2 – 0,3;<br>Б) 0,3;<br>В) 0,3 – 0,4;<br>Г) 0,2.  |
| 188. | На разминку соревнований по гимнастике отводится   | А) по 30 сек. на каждого участника;<br>Б) зависит от количества участников в команде;<br>В) по 40 сек. на каждого участника;<br>Г) не более 5 мин.                  |
| 189. | Начинать обучение приёмам страховки и помощи нужно   | А) в начале четверти;<br>Б) перед тем, как начинать изучение нового элемента;<br>В) параллельно с изучением нового элемента;<br>Г) после того, как освоен элемент.  |
| 190. | Первая помощь при травмах средней тяжести:   | А) вызвать скорую помощь;<br>Б) наложить холодный компресс;<br>В) обеспечить неподвижность и вызвать скорую помощь;<br>Г) холодный компресс, повязка и вызов врача. |
| 191. | В мерах предотвращения травматизма необходимо учитывать  | А) врачебный контроль;<br>Б) медосмотр не реже 1 раза в год;<br>В) самоконтроль;<br>Г) медосмотр не реже 2 раз в год.   |
| 192. | Для предупреждения наступления утомления и травматизма при ОРУ с гантелями отдых после каждого упражнения должен быть продолжительностью | А) 8 – 10 с.;<br>Б) 12 – 15 с.;<br>В) 20 с;<br>Г) 10 – 20 с   |

## 4.2 Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

### 4.2.1. Вопросы к зачёту

**Проверяемые компетенции:** ПК-7 - способностью организовывать сотрудничество обучающихся, поддерживать активность и инициативность, самостоятельность обучающихся, развивать их творческие способности

#### 3 семестр

Знать:

- основы техники упражнений;
- основные этапы, принципы, средства и методы обучения технике упражнений

- основы теории и методики преподавания в гимнастике;
  - приёмы общения с занимающимися на занятиях гимнастикой;
  - основы возрастно-половых закономерностей развития двигательных способностей и ТМФКиС как наука и учебный предмет.
1. Система основных понятий ТМФКиС
  2. Двигательная деятельность и её составляющие.
  3. Форма двигательной деятельности и типы двигательной деятельности.
  4. Физическая культура: сущность, строение, содержание форм её существования (культуры условий, культуры деятельности и культуры личности).
  5. Функции физической культуры (специальные, общекультурные).
  6. (способ повторения, содержание и формы ФУ)
  7. Техника ФУ (её разновидности, структурные компоненты).
  8. Биомеханические характеристики движений.
  9. Вспомогательные средства ФВ.
  10. Классификация ФУ и её педагогическое значение.
  11. Метод, методический приём (типологическая характеристика методов по направленности и составу).
  12. Структурная основа методов ФВ.
  13. Методы СРУ, направленные на развитие ФК.
  14. Методы частично регламентированного упражнения (игровой, соревновательный).
  15. Сенсорно-информационные методы (вербального, наглядного и рецепторного воздействия).
  16. Практические методы ФВ.
  17. Цели и задачи ФВ.
  18. Система ФВ (её основы).
  19. основополагающие (системообразующие) принципы ФВ.

#### 4 семестр

Знать:

формирования двигательных навыков при занятиях;

- содержание, формы, методы планирования занятий в школе;
- факторы риска, методы профилактики травматизма в процессе занятий;
- методы и организацию комплексного контроля при занятиях;
- правила соревнований по гимнастике

1. Дидактические (общеметодические) принципы ФВ.
2. Специфические принципы ФВ.
3. Двигательные умения и навыки как предмет обучения.
4. Общая структура процесса обучения движениям. Этап начального разучивания действия.
5. Сила (средства, методы воспитания).
6. Выносливость (средства, методы воспитания).
7. Быстрота (средства, методы воспитания).
8. Ловкость (средства, методы воспитания).
9. Гибкость (средства, методы воспитания)
10. Этап углублённого разучивания действия.
11. Этап результирующей отработки (совершенствования) действий.
12. Квалификационная характеристика. Виды и формы функциональной деятельности специалиста.



13. Квалификационные требования к специалисту. Уровни владения педагогическим мастерством.
14. Общая характеристика форм занятий ФУ.
15. Характерные признаки и типы уроков ФК.
16. Методика проведения урока ФК.
17. Педагогический анализ урока.
18. Общая и моторная плотность урока.
19. Общая характеристика физической нагрузки. Способы её регулирования на уроках ФК.

#### 5 семестр

Уметь:

формулировать конкретные задачи преподавания гимнастики в учреждениях системы среднего общего полного образования, разным группам населения с учётом их состояния здоровья, возраста, уровня физического развития и физической подготовленности;

- подбирать и применять на занятиях адекватные поставленным задачам современные методы и средства по признаку их влияния на организм во взаимодействии с субъектами образовательного процесса;

1. Виды и формы планирования. Варианты (методы) составления планирующих документов.
2. Виды планирования и документы планирования в школе.
3. Педагогический контроль (направление педконтроля).
4. Виды педагогического контроля
5. Проверка и оценка технического выполнения ФУ на уроках.
6. Методика оценки развития физических качеств на уроке.
7. Методика проведения урока ФК в младших классах.
8. Методика проведения урока ФК в средних классах.
9. Методика проведения урока ФУ в старших классах.
10. Программа по ФВ учащихся 1-Х1 классов ООШ.
11. Задачи ФВ в школе. Возрастная периодизация учеников. Особенности занятий с учащимися СМГ.
12. ФВ учащихся в ПУ.
13. ФВ студентов в ВУЗах.
14. Задачи средства, формы организации занятий по ФВ в школе. Разделы (темы) ФВ уроков физической культуры.
15. Возрастная периодизация населения. Задачи и основные направления использования средств ФК взрослого населения
16. Профессионально-прикладная физическая подготовка.
17. Метод круговой тренировки на уроке ФК в школе.
18. (направленность, средства, регулирование нагрузки).
19. ФК в жизни старших поколений. Методика проведения занятий с лицами пожилого и старческого возраста.

#### 6 семестр

Уметь:

- оценивать эффективность занятий гимнастикой, анализировать технику упражнений, определять причины ошибок, находить и корректно применять средства, методы и методические приёмы их устранения;

- планировать и проводить мероприятия по предупреждению травматизма на занятиях, оказывать первую доврачебную помощь пострадавшим;
- формировать потребность в ведении здорового, физически активного образа жизни, приверженность к регулярным занятиям гимнастикой;

1. ФВ студентов специальных медицинских групп.
2. ДЮСШ (задачи, типы, структура, формы занятий, документы планирования).
3. Способ управления деятельностью учащихся на уроке ФК.
4. Спорт. Характерные черты спорта.
5. Спорт как многогранное общественное явление.
6. Раскрыть понятия: «спорт. Тренировка», «спортивное движение», «спорт. Достижения», «спорт. Квалификация» взаимосвязь и специфическое содержание этих понятий.
7. Раскрыть понятия: «спорт. тренировка», «тренированность», «спорт. форма», «спортивная подготовка», взаимосвязь и специфика этих понятий.
8. Функции спорта.
9. Классификация видов спорта (олимпийская и общепринятая
10. по Л.П. Матвееву)
11. Профессионализм и любительство в спорте.
12. Базовый спорт и спорт высших достижений, особенности и единство этих сторон спортивного движения.
13. Спортивная тактика как направляющая программа и общий способ организации соревновательной деятельности спортсмена.
14. Спортивная техника как способ реализации соревновательных действий, обусловленных тактикой состязаний.
15. Классификация спортивных соревнований (соревнования в системе подготовки спортсмена).
16. Методы строго регламентированного упражнения в спортивной тренировке.
17. Игровой и соревновательный метод в спортивной тренировке.
18. Контроль в спортивной тренировке (предмет контроля, типы контроля)
19. Общеподготовительные специально-подготовительные и соревновательные упражнения, как основное средство спортивной тренировки.
20. Ближайший, оставленный и кумулятивный эффект тренировки; их отличительные признаки и взаимосвязь.

#### 7 семестр

Владеть:

практического выполнения упражнений, входящих в программу дисциплины «Гимнастика»;

- применения гимнастической терминологии в процессе занятий, общения, воспитательной и консультационной работы;
- рациональной организации и проведения занятий и соревнований по гимнастике в соответствии с содержанием действующих программ и спецификой контингента занимающихся;
- применения средств гимнастики для воспитания физических качеств, укрепления здоровья занимающихся, формирования здорового образа жизни на основе потребностей в физической активности;
- анализа и коррекции техники двигательных действий для эффективного обучения им;

- планирования и проведения мероприятия по профилактике травматизма и оказания первой медицинской помощи.

1. Нагрузка и отдых, как компоненты тренировочного процесса.
2. Функции и типы интервалов отдыха в тренировочном процессе.
3. Средства и методы наглядно-информационного и сенсорно-коррекционного воздействия в подготовке спортсмена.
4. Направленность к высшим достижениям, углублённая специализация и индивидуализация, как закономерные черты подготовки спортсмена.
5. Диалектическая взаимосвязь различных сторон подготовки спортсмена; основные положения принципа единства общей и специальной подготовки спортсмена.
6. Непрерывность как закономерность тренировочного процесса подготовки; основные положения принципа непрерывности.
7. Постепенность и предельность, неординарная волнообразность динамики нагрузок, как закономерности лежащие в основе подготовки спортсмена.
8. Структура малых тренировочных циклов.
9. Структура средних тренировочных циклов.
10. Структура макроциклов и факторы, определяющие их построение.
11. Задачи, содержание и особенности занятий в подготовительный период тренировки.
12. Задачи, содержание и особенности методики занятий в соревновательный период.
13. Задачи, особенности методики занятий в переходном периоде спортивной тренировки
14. Спортивная тренировка как многолетний процесс.

#### **4.2.2 Задания к зачету**

Задания к зачету не предусмотрены учебным планом .

#### **4.2.3 Вопросы для подготовки к экзамену – не предусмотрены**

#### **4.2.4 Практические задания к экзамену – не предусмотрены**

#### **4.2.5 Экзаменационные билеты по дисциплине– не предусмотрены**

### **5. ПЕРЕЧЕНЬ ОСНОВНОЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ УЧЕБНОЙ ЛИТЕРАТУРЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ДИСЦИПЛИНЕ**

#### **5.1. Основная литература:**

1. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 1 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 254 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04705-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191](http://www.biblio-online.ru/book/3028496E-E223-438B-8BD7-D3CA1402E191).
2. Алхасов, Д. С. Методика обучения физической культуре в начальной школе в 2 ч. Часть 2 : учебное пособие для академического бакалавриата / Д. С. Алхасов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 441 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04707-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2](http://www.biblio-online.ru/book/C17B2155-951C-4710-9022-F499C5E896C2).

3. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 188 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04932-9. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97](http://www.biblio-online.ru/book/4BFF511C-1EE5-4C2C-99BD-05495088FC97).

4. Бурухин, С. Ф. Методика обучения физической культуре. гимнастика : учебное пособие для академического бакалавриата / С. Ф. Бурухин. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 240 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-02432-6. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A](http://www.biblio-online.ru/book/E371508A-957B-43C0-A1CE-C205DAA3974A).

5. Виленская, Т. Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста : учебное пособие / Т. Е. Виленская. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 283 с. — (Серия : Образовательный процесс). — ISBN 978-5-534-04896-4. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2](http://www.biblio-online.ru/book/37467473-784C-49CD-A674-41278007A1C2).

6. Лесгафт, П. Ф. Педагогика. Избранные труды / П. Ф. Лесгафт. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 375 с. — (Серия : Антология мысли). — ISBN 978-5-9916-9625-8. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14](http://www.biblio-online.ru/book/FD5B3A31-9D26-407D-A364-746EE687DC14).

## **5.2. Дополнительная литература:**

1. Губа, В.П. Теория и методика футбола [Электронный ресурс] : учебник / В.П. Губа, А.В. Лексаков. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2013. — 536 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/51783>. — Загл. с экрана.

2. Алиев, Э.Г. Мини-футбол в дошкольных образовательных учреждениях [Электронный ресурс] : учебное пособие / Э.Г. Алиев, О.С. Андреев, С.Н. Андреев. — Электрон. дан. — Москва : Советский спорт, 2014. — 124 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/69820>. — Загл. с экрана.

3. Лисицкая, Т. С. Хореография в гимнастике : учебное пособие для вузов / Т. С. Лисицкая. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 163 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04343-3. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71](http://www.biblio-online.ru/book/9E10B18D-1B7D-4768-BF90-C76EB7E1CD71).

4. Никитушкин, В. Г. Оздоровительные технологии в системе физического воспитания : учебное пособие для бакалавриата и магистратуры / В. Г. Никитушкин, Н. Н. Чесноков, Е. Н. Чернышева. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 274 с. — (Серия : Университеты России). — ISBN 978-5-534-04401-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038](http://www.biblio-online.ru/book/D7F74695-9465-4282-9024-9E888B47C038).

5. Письменский, И. А. Физическая культура : учебник для академического бакалавриата / И. А. Письменский, Ю. Н. Аллянов. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 493 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-00329-1. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB](http://www.biblio-online.ru/book/CCD19D71-F995-4A8F-B2BF-5FD786DD43BB).

6. Психология физической культуры и спорта : учебник и практикум для академического бакалавриата / А. Е. Ловягина [и др.] ; под ред. А. Е. Ловягиной. — М. : Издательство Юрайт, 2017. — 531 с. — (Серия : Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-01035-0. — Режим доступа : [www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2](http://www.biblio-online.ru/book/AF4A1190-C494-422C-AE6C-EDC78E6EB4D2).

### 5.3. Периодические издания:.

1. Педагогика. – URL: <http://dlib.eastview.com/browse/publication/598/udb/4>.
2. Новые педагогические технологии. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34107202>
3. Образовательные технологии (г. Москва). – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34082898>
4. Наука и школа. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/79294/udb/1270>
5. Качество. Инновации. Образование. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34108966>
6. Педагогические измерения. – URL: <https://dlib.eastview.com/browse/publication/19029/udb/1270>
7. Эксперимент и инновации в школе. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076860>.
8. Адаптивная физическая культура. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34077976>
9. Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта [Электронный ресурс]. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=56927>
10. Лечебная физкультура и спортивная медицина. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34076323>
11. Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?titleid=27127>
12. Теория и практика физической культуры. – URL: <https://elibrary.ru/contents.asp?id=34113949>
13. Физическая культура и спорт в современном мире [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=50822>
14. Физическая культура, спорт и здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=51351>
15. Физическое воспитание и спортивная тренировка. – URL: <http://elibrary.ru/c/contents.asp?titleid=51013>
16. Физическое воспитание студентов [Электронный ресурс]. – URL: <http://elibrary.ru/contents.asp?titleid=28661>
17. Экстремальная деятельность человека. - URL: <http://www.extreme-edu.ru/magazine>

### 6. ПЕРЕЧЕНЬ РЕСУРСОВ ИНФОРМАЦИОННО-ТЕЛЕКОММУНИКАЦИОННОЙ СЕТИ «ИНТЕРНЕТ», НЕОБХОДИМЫХ ДЛЯ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

1. ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы; мультимедийная коллекция: аудиокниги, аудиофайлы, видеокурсы, интерактивные курсы, экспресс-подготовка к экзаменам, презентации, тесты, карты, онлайн-энциклопедии, словари] : сайт. – URL: [http://biblioclub.ru/index.php?page=main\\_ub\\_red](http://biblioclub.ru/index.php?page=main_ub_red)
2. ЭБС издательства «Лань» [учебные, научные издания, первоисточники, художественные произведения различных издательств; журналы] : сайт. – URL: <http://e.lanbook.com>.
3. ЭБС «Юрайт» [раздел «ВАША ПОДПИСКА: Филиал КубГУ (г. Славянск-на-Кубани): учебники и учебные пособия издательства «Юрайт»] : сайт. –

URL:<https://www.biblio-online.ru/catalog/E121B99F-E5ED-430E-A737-37D3A9E6DBFB>.

4. Научная электронная библиотека. Монографии, изданные в издательстве Российской Академии Естествознания [полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL: <https://www.monographies.ru/>.

5. Научная электронная библиотека статей и публикаций «eLibrary.ru» : российский информационно-аналитический портал в области науки, технологии, медицины, образования [5600 журналов, в открытом доступе – 4800] : сайт. – URL: <http://elibrary.ru>.

6. Базы данных компании «Ист Вью» [раздел: Периодические издания (на рус. яз.) включает коллекции: Издания по общественным и гуманитарным наукам; Издания по педагогике и образованию; Издания по информационным технологиям; Статистические издания России и стран СНГ] : сайт. – URL: <http://dlib.eastview.com>.

7. КиберЛенинка : научная электронная библиотека [научные журналы в полнотекстовом формате свободного доступа] : сайт. – URL: <http://cyberleninka.ru>.

8. Единое окно доступа к образовательным ресурсам : федеральная информационная система свободного доступа к интегральному каталогу образовательных интернет-ресурсов и к электронной библиотеке учебно-методических материалов для всех уровней образования: дошкольное, общее, среднее профессиональное, высшее, дополнительное : сайт. – URL:<http://window.edu.ru>.

9. Федеральный центр информационно-образовательных ресурсов [для общего, среднего профессионального, дополнительного образования; полнотекстовый ресурс свободного доступа] : сайт. – URL:<http://fcior.edu.ru>.

10. Официальный интернет-портал правовой информации. Государственная система правовой информации [полнотекстовый ресурс свободного доступа]: сайт. – URL: <http://publication.pravo.gov.ru>.

11. Энциклопедиум [Энциклопедии. Словари. Справочники : полнотекстовый ресурс свободного доступа] // ЭБС «Университетская библиотека ONLINE» : сайт. – URL: <http://enc.biblioclub.ru/>.

12. Электронный каталог Кубанского государственного университета и филиалов. – URL: <http://212.192.134.46/MegaPro/Web/Home/About>.

13. Российское образование : федеральный портал. – URL: <http://www.edu.ru/>.

14. Электронная библиотека диссертаций Российской государственной библиотеки [авторефераты – в свободном доступе] : сайт. – URL: <http://diss.rsl.ru/>.

15. Федеральная государственная информационная система «Национальная электронная библиотека» [на базе Российской государственной библиотеки] : сайт. – URL: <http://xn—90ax2c.xn--p1ai/>.

16. Academia : видеолекции ученых России на телеканале «Россия К» : сайт. – URL: [http://tvkultura.ru/brand/show/brand\\_id/20898/](http://tvkultura.ru/brand/show/brand_id/20898/).

Лекториум : видеоколлекции академических лекций вузов России : сайт. – URL:<https://www.lektorium.tv>.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ**

При освоении дисциплины студенты часть материала заданий должны проработать самостоятельно. В начале изучения данной дисциплины обучающийся должен ознакомиться с рабочей учебной программой дисциплины и ее основными разделами такими, как цели и задачи дисциплины, перечень знаний, умений и владений (компетенций), приобретаемых при ее изучении, содержание и структура дисциплины, система оценивания по дисциплине, рекомендуемая литература, и др.

Значение для освоения данной дисциплины имеет ознакомление с календарным графиком прохождения дисциплины, который включает перечень необходимых для выполнения лекционных и лабораторных занятий, домашних заданий, контрольных опросов. В процессе изучения дисциплины обучающийся должен соблюдать сроки выполнения всех учебных заданий, предусмотренных графиком. Обратит внимание на рейтинговую систему оценивания по дисциплине, которая включает оценку выполнения всех учебных заданий в рейтинговых баллах.

На лекциях обучающемуся рекомендуется внимательно слушать учебный материал, записывать основные моменты, идеи, пытаться сразу понять главные положения темы, а если что неясно - делать соответствующие пометки. После лекции во внеурочное время целесообразно прочитать записанный материал с целью его усвоения и выяснения непонятных вопросов.

Обучающийся должен тщательно готовиться к практическим занятиям путём проработки теоретических положений по теме занятия из конспекта лекций, рекомендуемых учебников, учебных пособий, дополнительной литературы, интернет-источников, сделать необходимые записи. При этом обязательно следует изучить соответствующий раздел методических рекомендаций преподавателя к практическим занятиям и самостоятельной работе, проработать алгоритм и содержание его выполнения.

При изучении дисциплины обучающийся должен в первую очередь освоить основные термины, понятия и положения данной дисциплины, чтобы опираясь на них разобраться в учебном материале и освоить необходимые знания, умения и владения (компетенции). Обучающемуся следует тщательно готовиться к модульному тестированию, контрольным опросам.

На практических занятиях необходимо выполнять все указания преподавателя по выполнению практических заданий (задач, этапов работы), активно участвовать в обсуждении теоретических аспектов занятия и обсуждении хода его выполнения. Обучающийся может освоить данную дисциплину и приобрести необходимые знания, умения и владения (компетенции), своевременно и правильно выполняя все предусмотренные учебные задания.

В освоении дисциплины инвалидами и лицами с ограниченными возможностями здоровья большое значение имеет индивидуальная учебная работа (консультации) – дополнительное разъяснение учебного материала. Индивидуальные консультации по предмету являются важным фактором, способствующим индивидуализации обучения и установлению воспитательного контакта между преподавателем и обучающимся инвалидом или лицом с ограниченными возможностями здоровья.

Учебное издание

**Соколов Александр Сергеевич**

## **ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ**

Методические материалы к изучению дисциплины и организации самостоятельной работы для студентов 2, 3 и 4-го курса бакалавриата, обучающихся по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование профиль подготовки Физическая культура и спорт очной и заочной форм обучения

Подписано в печать 05.11.2018.  
Формат 60x84/16. Бумага типографская. Гарнитура «Таймс».  
Усл. п. л. 5,94. Уч.-изд. л. 5,31  
Тираж 1 экз. Заказ № 1112

Филиал Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Кубанская, 200

Отпечатано в издательском центре  
филиала Кубанского государственного университета в г. Славянске–на–Кубани  
353560, Краснодарский край, г. Славянск–на–Кубани, ул. Коммунистическая, 2