

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Поверинов Игорь Егорович

Должность: Проректор по учебной работе

Дата подписания: 05.06.2025 11:27:37

Уникальный программный ключ:

6d465b936eef331cede482bdc0d12ab98210652401b461b33072a2ea00de102

МИНОБРНАУКИ РОССИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

«Чувашский государственный университет имени И.Н. Ульянова»

(ФГБОУ ВО «ЧГУ им. И.Н. Ульянова»)

Химико-фармацевтический факультет

Кафедра физической культуры и спорта

Утвержден в составе основной
профессиональной образовательной
программы подготовки специалистов
среднего звена

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

по учебному предмету

ОУП.10 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для специальности

33.02.01 Фармация

Форма обучения: **очная**

Год начала подготовки: **2024**

Чебоксары 2024

РАССМОТРЕНО и ОДОБРЕНО

на заседании предметной (цикловой) комиссии общеобразовательного цикла «29» августа 2024 г., протокол № 10.

Председатель комиссии

А.М. Иванова

Контрольно-измерительные материалы (далее – КИМ) предназначены для текущего контроля и оценки освоения учебного предмета ОУП.10 Физическая культура обучающимися по специальности:

33.02.01 Фармация.

Составители:

Т.И. Орешкина, М.Г. Игнатьева, преподаватели кафедры физической культуры и спорта.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт
2. Оценка освоения учебного предмета
 - 2.1. Формы и методы оценивания
 - 2.2. Задания для оценки освоения учебного предмета
3. Критерии оценки
4. Эталоны ответов

1. ПАСПОРТ КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Назначение:

Контрольно-измерительные материалы предназначены для контроля и оценки результатов освоения учебного предмета ОУП.10 Физическая культура обучающимися по специальности: 33.02.01 Фармация.

Уровень подготовки: базовый

Умения, знания и компетенции, подлежащие проверке:

№	Наименование	Метод контроля
Умения:		
У 1.	использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях, устный опрос
У 2.	владеть доступными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	
У 3.	владеть доступными физическими упражнениями разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	
У 4.	владеть доступными техническими приёмами и двигательными действиями базовых видов спорта, активно применять их в игровой и соревновательной деятельности	
Знания:		
З. 1	способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, устный опрос
З. 2	влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни	
З. 3	основы здорового образа жизни	
З. 4	использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей	
З. 5	правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;	
Общие компетенции:		
ОК 01	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	Выполнение практических заданий, контрольных упражнений, устный опрос
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	

Личностные результаты, подлежащие оценке достижения:

ЛР 29	Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.	Участие в соревнованиях, конкурсах, праздниках на факультете, выполнение творческих заданий, самооценка события, подведение итогов, портфолио студента.
ЛР 32	Оценивающий возможные ограничители свободы своего профессионального выбора, предопределенные психофизиологическими особенностями или состоянием здоровья, мотивированный к сохранению здоровья в процессе профессиональной деятельности.	

2. ОЦЕНКА ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

2.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, по учебному предмету ОУП.10 Физическая культура, направленные на формирование общих компетенций, а также направленные на достижение личностных результатов.

Элемент учебного предмета	Методы контроля	Проверяемые У, З, ОК, ЛР
Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З3, З4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.1. Основная гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - составить комплекс ОРУ; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.1. Волейбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 3.2. Баскетбол.	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.1. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32
Тема 4.2. Лыжная подготовка	- устный опрос; - практические занятия; - тестирование.	У1, У2, У3, У4, З 1, З 2, З 3, З 4, З 5, ОК 01, ОК 04, ОК 08, ЛР 29, ЛР 32

Контролируемые разделы	Результаты обучения	Наименование оценочного средства
---------------------------	---------------------	-------------------------------------

(темы)		
Раздел 1. Лёгкая атлетика	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 2. Гимнастика.	владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 3. Спортивные игры	владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности
Раздел 4. Лыжная подготовка	владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств	Тестирование уровня теоретической, физической и технической подготовленности

2.2. Задания для оценки освоения учебного предмета

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Как называется бег на короткие дистанции?
2. Назовите дистанции в спринтерском беге?
3. Назовите виды старта?

Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Какие дистанции считаются средними дистанциями в легкой атлетике?
2. Что важно в беге на средние дистанции?

Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Положительное влияние упражнений – прыжок в длину с места?
2. Техника прыжка с места делится на..?

Тема 1.4. Метание мяча, гранаты.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Что такое метание мяча и гранаты?
2. Способы выполнения метания.
3. Что запрещается делать при метании мяча?
4. Сколько шагов может сделать игрок с мячом в руках?
5. Сколько попыток метания мяча даётся каждому участнику?

Тема 2.1. Основная гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Основные средства гимнастики на уроках физической культуры.

Тема 2.2. Основная гимнастика. Строевые упражнения.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Какие бывают строевые упражнения?
2. Какое движения надо выполнить при команде «Противоход»?
3. Что такое строевые упражнения?

Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Что такое атлетическая гимнастика?
2. Что входит в атлетическую гимнастику?
3. Виды атлетической гимнастики

Тема 3.1. Волейбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Дайте определение игры волейбол?
2. Какие основные приемы игры в волейбол?
3. Какие техники приёма есть в волейболе?
4. Какие действия являются нарушением правил при подаче мяча в волейболе?
5. С какого приема начинается игра волейбол?
6. Как подается нижняя подача через сетку в волейболе правильно?
7. Сколько игроков в одной команде участвуют в игре?

Тема 3.2. Баскетбол.

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Назовите основные технические приемы игры в баскетболе.
2. Какие виды бросков в баскетболе вы знаете?
3. Как классифицируется тактика в баскетболе?
4. Какие задачи решает баскетбол?
5. Какие нарушения есть в баскетболе?

6. Когда считается пробежка в баскетболе?
7. Начало игры в баскетболе?
8. Правило 3 с.

Тема 4.1. Лыжная подготовка

Коды формируемых компетенций: ОК 01, ОК 04, ОК 08

Коды личностных результатов: ЛР 29, ЛР 32

1. Какие физические качества развивает лыжная подготовка?
2. Способы лыжных ходов.
3. Какие морально-волевые качества формируются при занятиях лыжной подготовкой?
4. Способы подъемов на лыжах?

2.3 Контрольные упражнения

Девушки			Юноши		
	Результат	Критерии оценивания		Результат	Критерии оценивания
Раздел Легкая атлетика					
Бег 500 м	2.00 мин	5	Бег 1000 м	3.20 мин	5
	2.10 мин	4		3.40 мин	4
	2.20 мин	3		4.00 мин	3
Метание спортивного снаряда (500 гр)	16 м	5	Метание спортивного снаряда (700 гр)	34 м	5
	13 м	4		32 м	4
	11 м	3		30 м	3
Раздел Спортивные игры					
Штрафные броски в баскетболе	3 раза из 5	5	Штрафные броски	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Броски по кольцу с ведения	3 раза из 5	5	Броски по кольцу с ведения	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Подача мяча по волейболе	3 раза из 5	5	Подача мяча по волейболе	4 раза из 5	5
	2 раза из 5	4		2 раза из 5	4
	1 раза из 5	3		1 раза из 5	3
Верхняя передача над собой в волейболе	9 раз	5	Верхняя передача над собой в волейболе	10 раз	5
	7 раз	4		8 раз	4
	5раз	3		6 раз	3
Раздел Лыжная подготовка					
Бег на лыжах 5 км	36 мин	5	Бег на лыжах 5 км	26 мин	5
	38 мин	4		28мин	4
	40 мин	3		30 мин	3
Бег на лыжах 1 км (спринт)	7мин	5	Бег на лыжах 1 км (спринт)	6 мин	5
	8 мин	4		7 мин	4
	9 мин	3		8 мин	3
Раздел Гимнастика					
Поднимание и опускание туловища	50 раз	5	Поднос ног к перекладине	8 раз	5
	40 раз	4		6 раз	4
	30 раз	3		4 раз	3

Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	120 раз	5	Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз)	130 раз	5
	110 раз	4		120 раз	4
	100 раз	3		110 раз	3

3. КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ

3.1. Критерии оценки умений выполнения *практических работ*:

Критерий	Оценка в журнал
Верное решение 51-100 %	зачтено
Правильное решение 0- 50 %	незачтено

3.2. Критерии оценки результатов *тестирования*:

Критерий	Оценка в журнал
Не менее 90% правильных ответов	5
70-89% правильных ответов	4
50-69% правильных ответов	3

3.3. Критерии оценки результатов тестирования уровня физической подготовленности:

Владение техническими приемами базовых видов спорта оценивается непосредственно преподавателем на занятиях. Оценка уровня физической подготовленности производится в соответствии с нормами, указанными в таблице.

3.4. Критерии оценки знаний путем *устного и фронтального опроса*:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки

в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.5. Критерии оценки знаний путем *письменного опроса*:

Оценка **5 (отлично)** выставляется обучающимся, освоившим все предусмотренные профессиональные и общие компетенции, обнаружившим всестороннее, систематическое и глубокое знание учебно-программного материала, умение свободно выполнять задания, предусмотренные программой, усвоивший основную и знакомый с дополнительной литературой, рекомендованной программой, продемонстрировавшим умение применять теоретические знания для решения практических задач, умеющим находить необходимую информацию и использовать ее, а также усвоившим взаимосвязь основных понятий дисциплины, проявившим творческие способности в понимании, изложении и использовании учебно-программного материала.

Оценка **4 (хорошо)** выставляется обучающимся, овладевшим общими и профессиональными компетенциями, продемонстрировавшим хорошее знание учебно-программного материала, успешно выполняющим предусмотренные в программе задания, усвоившим основную литературу, рекомендованную в программе, а также показавшим систематический характер знаний по дисциплине, способным к их самостоятельному пополнению и обновлению в ходе дальнейшей учебной работы и профессиональной деятельности.

Оценка **3 (удовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим знание основного учебно-программного материала в объеме, необходимом для дальнейшей учебы и предстоящей работы по специальности, справляющемуся с выполнением заданий, предусмотренных программой, знакомым с основной литературой, рекомендованной программой, допустившим погрешности в устном ответе и при выполнении заданий, но обладающим необходимыми знаниями для их устранения под руководством преподавателя. Общие и профессиональные компетенции у таких обучающихся сформированы либо сформированы частично и находятся на стадии формирования, но под руководством преподавателя будут полностью сформированы.

Оценка **2 (неудовлетворительно)** выставляется обучающимся, обнаружившим пробелы в знаниях основного учебно-программного материала, допустившим принципиальные ошибки в выполнении предусмотренных программой заданий, если общие и профессиональные компетенции не сформированы, виды профессиональной деятельности не освоены, если не могут продолжить обучение или приступить к профессиональной деятельности по окончании техникума без дополнительных занятий по соответствующей дисциплине.

3.6. Комплекс критериев оценки личностных результатов обучающихся:

- демонстрация интереса к будущей профессии;
- оценка собственного продвижения, личностного развития;
- положительная динамика в организации собственной учебной деятельности по результатам самооценки, самоанализа и коррекции ее результатов;
- ответственность за результат учебной деятельности и подготовки к профессиональной деятельности;
- проявление высокопрофессиональной трудовой активности;

- участие в исследовательской и проектной работе;
- участие в конкурсах профессионального мастерства, олимпиадах по профессии, викторинах, в предметных неделях;
- соблюдение этических норм общения при взаимодействии с обучающимися, преподавателями, мастерами и руководителями практики;
- конструктивное взаимодействие в учебном коллективе/бригаде;
- демонстрация навыков межличностного делового общения, социального имиджа;
- готовность к общению и взаимодействию с людьми самого разного статуса, этнической, религиозной принадлежности и в многообразных обстоятельствах;
- сформированность гражданской позиции; участие в волонтерском движении;
- проявление мировоззренческих установок на готовность молодых людей к работе на благо Отечества;
- проявление правовой активности и навыков правомерного поведения, уважения к Закону;
- отсутствие фактов проявления идеологии терроризма и экстремизма среди обучающихся;
- отсутствие социальных конфликтов среди обучающихся, основанных на межнациональной, межрелигиозной почве;
- участие в реализации просветительских программ, поисковых, археологических, военно-исторических, краеведческих отрядах и молодежных объединениях;
- добровольческие инициативы по поддержки инвалидов и престарелых граждан;
- проявление экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;
- демонстрация умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии;
- демонстрация навыков здорового образа жизни и высокий уровень культуры здоровья обучающихся;
- проявление культуры потребления информации, умений и навыков пользования компьютерной техникой, навыков отбора и критического анализа информации, умения ориентироваться в информационном пространстве;
- участие в конкурсах профессионального мастерства и в командных проектах;
- проявление экономической и финансовой культуры, экономической грамотности, а также собственной адекватной позиции по отношению к социально-экономической действительности.

4. ЭТАЛОН ОТВЕТОВ

Тема 1.1. Бег на короткие дистанции	
1	спринтерский бег
2	основными дистанциями в спринтерском беге является 100, 200, 400 м, эстафеты 4X100 и 4X400 м. Однако соревнования по бегу проводятся и на более короткие дистанции, например на 30 и 60 м
3	низкий и высокий старты
Тема 1.2. Бег на средние и длинные дистанции	
1	к средним дистанциям относят 600 м, 800 м, 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м, 3000 м с препятствиями (стипль-чез)
2	равномерность, естественность и ритмичность смены фаз
Тема 1.3. Прыжки в длину с места и с разбега	
1	упражнения в прыжках положительно влияют на организм: укрепляют мышцы и связки нижних конечностей, совершенствуют координацию движений, развивают ловкость и смелость. Прыжок требует согласованной работы многих мышц, сложной координации движений
2	4 фазы:- подготовку к отталкиванию; - отталкивание; - полет; - приземление
Тема 1.4. Метание мяча, гранаты	
1	метание мяча – это одно из легкоатлетических упражнений, в котором, с помощью взрывной силы мышц, требуется совершить бросок снаряда как можно дальше
2	в данном упражнении допускается выполнение броска несколькими способами: с места, с разбега, из-за головы, с плеча
3	нельзя находиться в зоне броска, стоять справа от метателя
4	только два
5	по 3 попытки
Тема 2.1. Основная гимнастика	
1	к основным средствам гимнастики относятся: ходьба, бег, прыжки, общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища, упражнения на снарядах массового типа (гимнастической стенке, скамейке, бревне), упражнения в равновесии, сопротивлении, метании мяча и гранаты, а также простейшие упражнения на снарядах, используемых в спортивной гимнастике
Тема 2.2. Основная гимнастика. Строевые упражнения	
1	виды строевых упражнений: - построение (в колонну, шеренгу, круг, враспынную и т.д.); - перестроения (из колонны по одному в колонну по два, три, четыре, из колонны в круг, из шеренги в шеренгу по два и т.д.); - повороты (влево, направо, на месте, в движении, кругом и т.д.); - размыкание и смыкание; - передвижение строем (в колонну по одному, по два, по три, змейкой, спиралью и т.д.).
2	противоход – движение направляющего и за ним всей колонны в противоположном направлении вдоль строя
3	совместные действия занимающихся в строю. Под строевыми упражнениями понимаются построения и перестроения, повороты, передвижения, размыкания и смыкания, используя которые можно целесообразно и организованно размещать занимающихся во время занятий.
Тема 2.3. Атлетическая гимнастика.	
1	атлетическая гимнастика — это система гимнастических упражнений, направленная на развитие силовых качеств
2	в комплекс физических упражнений атлетической гимнастики входят общеразвивающие упражнения, упражнения с использованием гантелей, гирь, штанги, различных амортизаторов, упражнения на гимнастических снарядах. Бодибилдинг, пауэрлифтинг, армрестлинг – это виды спорта, напрямую выходящие из атлетической

	гимнастики
3	в настоящее время выделяют два направления атлетической гимнастики: спортивное (атлетизм) и массово-оздоровительное (часто называемое просто «атлетическая гимнастика»)
Тема 3.1. Волейбол	
1	волейбол – командная спортивная игра, в процессе которой две команды на специальной площадке, разделенной сеткой, стремятся направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника либо игрок защищающей команды допустил ошибку
2	основные приемы техники: стойки и перемещения, подачи, передачи мяча сверху, снизу одной и двумя руками, нападающие удары, приемы мяча сверху и снизу, блокирование
3	в волейболе используются следующие основные техники приёма мяча: -Приём мяча снизу двумя руками; -Приём мяча сверху двумя руками; -Приём мяча снизу одной рукой с последующим падением; -Приём мяча сверху двумя руками с последующим падением
4	при подаче выделяются следующие наиболее характерные нарушения правил и ошибки игроков: -Заступ ногой за линию площадки. -Касания мячом антенны или игрока подающей команды. -Выход мяча в аут или попадание в сетку. -Игрок подбросил мяч и не коснулся его или поймал. -Совершенная подача до свистка судьи должна повториться. -Если в течение 8 секунд после свистка судьи не была выполнена подача, то мяч переходит сопернику
5	игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи. В момент удара при подаче, в начале игры, все игроки на обеих сторонах площадки должны занимать позиции, соответствующие стартовой расстановке (кроме подающего игрока, который может занимать любую позицию за лицевой линией, в пределах зоны подачи). Это называется правилом расстановки
6	алгоритм выполнения нижней подачи: -Встать в позицию для подачи, выставив одну ногу вперед. Левша выставляет правую ногу, правша — левую. -Вытянуть руку с мячом вперед параллельно полу. -Подбросить мяч на высоту не более 40 см. -Сжать подающую руку в кулак и отвести ее назад. -Подать вес тела на опорную ногу и сделать вдох. -Ударить по мячу
7	в игре всегда должны участвовать по шесть игроков от каждой команды. Начальная расстановка команды указывает порядок перехода игроков на площадке. Этот порядок должен быть сохранен на протяжении всей партии
Тема 3.2. Баскетбол	
1	основные приемы: ведение мяча, передача мяча, броски в корзину, выбивание, вырывание мяча, перемещения без мяча. Основа техники баскетбола - передвижение
2	основные виды броска: - штрафной; - классический в прыжке; - из-под кольца; - крюком; - бросок сверху
3	нападения и защиты. Каждая из них подразделяется ещё на несколько типов по принципу организации действий: индивидуальные, групповые, командные
4	баскетбол как особо подвижная игра с максимальным уровнем физической нагрузки решает задачи по укреплению здоровья учащихся, развитию ловкости и координации, быстроты реакции, а также закаливанию их характера, воспитанию духа

	коллективизма и соперничества, ответственности
5	во время игры в баскетбол возможны следующие нарушения правил: пробежка, неправильное или двойное ведение мяча, задержка мяча, нарушение правил 3, 5, 10 и 30 с, возвращение мяча в тыловую зону, умышленная игра ногой, неправильная
6	если мяч в руке, то разрешается сделать два шага, после этого - либо остановка и передача, либо бросок в кольцо. Если же баскетболист продолжает движение, то, согласно правилам игры, мяч переходит команде соперника
7	матч в баскетболе начинается с вбрасывания в центре поля. Как только мяча коснулся один из игроков, начинается отчет времени
8	правило 3 секунд в баскетболе запрещает игроку команды, владеющей мячом на чужой половине площадки, находиться в пределах специально размеченной зоны под кольцом соперника более 3 секунд (при условии, что мяч в игре). Игрок считается находящимся в трёхсекундной зоне, если хотя бы одна его нога находится в её пределах. В случае нарушения правила мяч переходит защищающейся команде
Тема 4.1. Лыжная подготовка	
1	выносливость, ловкость и сила
2	существует три основных хода передвижения: попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход и одновременный одношажный ход
3	в процессе занятий на лыжах воспитывается и совершенствуются ряд жизненно важных навыков, морально-волевых качеств: смелости, решительности, настойчивости, выдержки.
4	скользящим шагом, беговым шагом, ступающим шагом, «полуелочкой», «елочкой» и лесенкой.