

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Шебзухова Татьяна Александровна

Должность: Директор Пятигорского института (филиал) Северо-Кавказского
федерального университета

Дата подписания: 21.10.2023 17:12:13

Уникальный программный ключ:

d74ce93cd40e39275c3ba2f58486412a1c8ef96f

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»
Пятигорский институт (филиал) СКФУ
Колледж Пятигорского института (филиал) СКФУ

УТВЕРЖДАЮ

Директор Пятигорского института
(филиал) СКФУ
Т.А. Шебзухова

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине	СГ.04 Физическая культура
Специальность	43.02.16 Туризм и гостеприимство
Форма обучения	очная

Пятигорск

1. Паспорт фонда оценочных средств

1.1. Область применения

Фонд оценочных средств предназначен для оценивания знаний, умений, уровня сформированности компетенций студентов, обучающихся по специальности 43.02.16 Туризм и гостеприимство по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура.

ФОС составлен на основе ФГОС и рабочей программы дисциплины.

Промежуточная аттестация по учебной дисциплине предусмотрена в форме (зачета, дифференцированного зачета) с выставлением отметки по системе «зачтено», «не зачтено» и с выставлением отметки по системе «отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно»

1.2. Планируемые результаты освоения дисциплины

ФОС позволяет сформированность общие компетенции в соответствии с требованиями рабочей программы учебной дисциплины.

умения:

У.1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

У.2 применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;

У.3 пользоваться средствами профилактики перенапряжения характерными для данной специальности.

знания:

З.1 роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З.2 основы здорового образа жизни;

З.3 условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для специальности;

З.4 средства профилактики перенапряжения.

Общие компетенции:

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

В рамках программы учебной дисциплины осваиваются личностные, метапредметные и предметные результаты с соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования.

1.3. Формы контроля и оценивания

Предметом оценки служат личностные, метапредметные и предметные результаты, сформированность общих компетенций

Таблица 1 Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент учебной дисциплины	Формы контроля и оценивания			
	Текущий контроль		Промежуточная аттестация	
	Методы оценки (заполняется в соответствии с разделом 4 рабочей программы)	Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)	Методы оценки	Проверяемые ПК, ОК, У, З (для общеобразовательных дисциплин ОК, Л, М, П)
Раздел 1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов.			Зачет Дифференцированный зачет	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4
Тема 1.1 Общие положения профессионально-	Практические занятия. 1. Общие положения профессионально-прикладной физической	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

прикладной физической подготовки.	подготовки 2. Формы труда. Основные формы труда-физические и умственные Характер труда			
Тема 1.2 Основное содержание ППФП будущего специалиста; прикладные виды спорта и их элементы.	Практические занятия. 1. Основное содержание ППФП будущего специалиста. 2. Прикладные виды спорта и их элементы.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Раздел 2. Легкая атлетика.				
Тема 2.1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.	Практические занятия. 1. Инструктаж по технике безопасности. Методика развития выносливости на занятиях по легкой атлетике 2. Методика развития быстроты на занятиях по легкой атлетике	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.2. Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках.	Практические занятия. 1. Изучение техники бега. 2. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.3 Эстафетный бег. Техника метания.	Практические занятия. 1. Эстафетный бег. 2. Техника метания 3. Виды метания	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.4. Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.	Практические занятия. 1. Низкий старт, стартовый разбег. 2 Изучение техники бега на короткие дистанции. 3. Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

Тема 2.5 Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	Практические занятия. 1.Кроссовая подготовка. 2.Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.6 Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.	Практические занятия. 1.Встречная эстафета. 2.Совершенствование техники эстафетного бега практические занятия	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.7 Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.	Практические занятия. 1.Совершенствование техники бега. 2.Кроссовая подготовка.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.8 Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения	Практические занятия. 1.Бег на средние дистанции. 2.Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 2.9 Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.	Практические занятия. 1.Совершенствование техники метания мяча. 2.Составление комплексов упражнений специальной физической подготовки Выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Раздел 3 Баскетбол				
Тема 3.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.	Практические занятия 1.Инструктаж по технике безопасности. 2. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. 3.Учебная игра.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

Тема 3.2 Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра	Практические занятия 1.Ведение мяча. 2.Стойки игрока.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 3.3 Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол	Практические занятия 1.Броски в кольцо. 2.Ведение мяча правой и левой рукой. 3.Остановка.Перехват мяча	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 3.4 Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.	Практические занятия 1.Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. 2.Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке 3.Перемещения. 4.Ловля мяча	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 3.5 Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях	Практические занятия 1.Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. 2.Позиционное нападение 3.Личная защита в игровых взаимодействиях	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 3.6 Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.	Практические занятия 1.Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. 2.Тактика свободного нападения. 3.Учебная игра в баскетбол.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Раздел 4 Гимнастика				
Тема 4.1 Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. Инструктаж по технике безопасности на занятиях	Практические занятия. 1.Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений. 2.Инструктаж по технике безопасности на занятиях	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

занятиях гимнастикой.	гимнастикой. Практические занятия			
Тема 4.2 Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание	Практические занятия. 1. Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. 2. Подтягивание, отжимание	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 4.3 Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	Практические занятия. 1. Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. 2. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине. (Проводится на стадионе)	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 4.4 Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.	Практические занятия. 1. Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. 2. Акробатические упражнения.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 4.5 Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс Упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	Практические занятия. 1. Упражнения для коррекции осанки, зрения. 2. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. 3. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Раздел 5. Волейбол				
Тема 5.1 Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. 2. Методика формирования умений и навыков при обучении технике	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.	волейбола. Учебная игра.			
Тема 5.2 Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	Практические занятия 1. Терминология и правила игры в волейбол. 2. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Подача прием и передача мяча. Учебная игра.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 5.3 Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.	Практические занятия 1. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. 2. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. 3. Учебная игра.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 5.4 Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Тактика игры.	Практические занятия 1. Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. 2. Одиночный блок и вдвоем, страховка. 3. Тактика игры.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 5.5 Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра	Практические занятия 1. Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач. 2. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

Тема 5.6 Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	Практические занятия 1. Прием и передача мяча. 2. Атакующие удары. Тактика игры. 3. Одиночный блок и вдвоем, страховка. 4. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Раздел 6 Футбол				
Тема 6.1 Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.	Практические занятия 1. Инструктаж по технике безопасности. 2. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 6.2 Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	Практические занятия 1. Удары и передачи в футболе. 2. Игра в стенку. 3. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 6.3 Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.	Практические занятия 1. Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. 2. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		
Тема 6.4 Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра.	Практические занятия 1. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. 2. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. 3. Удары и передачи мячом	ОК 08 У.1-У.3, 3.1-3.4		

100м (сек)	13,6	13,9	14,6	16,5	17,0	18,3
------------	------	------	------	------	------	------

Тема 3.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития быстроты и выносливости на занятиях по легкой атлетике.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжки со скакалкой на двух ногах за 1 мин (кол.повт).	140	110	100	120	100	100

Тема 4.

Изучение техники бега. Общие основы техники прыжков. Понятие об отталкивании в прыжках

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прыжок в длину с места (см)	240	230	210	180	170	160

Тема 5.

Эстафетный бег. Техника метания.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 6 х 9м (сек)	13,8	14,2	14,8	16,0	17,0	17,8

Тема 6

Низкий старт, стартовый разбег. Изучение техники бега на короткие дистанции.

Высокий старт, бег по повороту, стартовый разгон, ускорение.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100м (мин, сек.)	11,2	11,8	12,7	13,24	14,04	15,04

Тема 7.

Кроссовая подготовка. Бег на средние дистанции. Метание мяча на дальность.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 1000м (мин.,сек.)	3,40	4,0	4,40	-	-	-

Тема 8.

Встречная эстафета. Совершенствование техники эстафетного бега.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Челночный бег 10 х 9м (сек)	26,5	27,0	28,0	27,5	28,0	30,0

Тема 9.

Совершенствование техники бега. Кроссовая подготовка.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 2000м(сек)	7,50	8,10	8,30	10,50	11,40	12,10

Тема 10.

Бег на средние дистанции. Специальные беговые упражнения. Прыжковые упражнения.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 500м (мин.сек)	1,30	1,40	1,50	2,00	2,15	2,40

Тема 11.

Совершенствование техники метания мяча. Составление и выполнение комплексов упражнений специальной физической подготовки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Метание мяча 150г с разбега	30	25	20	20	18	13

Тема 12.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и координации на занятиях по баскетболу. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 30 сек. (кол. резул. попаданий)	14	12	10	12	10	8

Тема 13.

Ведение мяча. Стойки игрока. Перемещения. Ловля и передача мяча. Броски. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – передачи мяча тремя способами с ведением по площадке 20 м (сек)	30	32	34	32	34	37

Тема 14.

Броски в кольцо. Ведение мяча правой и левой рукой. Остановка. Перехват мяча. Учебная игра баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –ведение мяча за пределами штрафной зоны, 2 шага бросок в кольцо за 1 мин. (кол. попаданий)	8	6	4	8	6	4

Тема 15.

Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой на месте и в движении с пассивным сопротивлением. Ведение мяча в низкой средней и высокой стойке.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол - штрафные броски (количество успешных попыток из 10)	5	4	3	5	4	3

Тема 16.

Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол –броски мяча в кольцо из-под щита за 1 мин. (кол. резул. попаданий)	28	24	20	24	20	16

Тема 17.

Взаимодействие двух игроков в нападении и защите через заслон. Тактика свободного нападения. Учебная игра в баскетбол.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Баскетбол – 3-очковые броски (количество успешных попыток из 10)	3	2	1	3	2	1

Тема 18.

Методика развития гибкости с использованием гимнастических упражнений.
Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой.
Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Лазание по канату	Техника			Техника		

Тема 19.

Комплекс общеразвивающих гимнастических упражнений. Акробатические упражнения.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Акробатическое соединение из 3-4 элементов	Техника			Техника		

Тема 20.

Гимнастические упражнения: кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Подтягивание, отжимание.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подъем переворотом в упор на высокой перекладине	3	2	1			

Тема 21.

Гимнастические упражнения для развития гибкости и силы. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

Тема 22.

Упражнения для коррекции осанки, зрения. Комплекс упражнений вводной и производственной гимнастики. Комплекс упражнений физкультпаузы и физкультминутки.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	12	10	8	-	-	-
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	25	20	15

Тема 23.

Инструктаж по технике безопасности. Методика развития ловкости и выносливости на занятиях по футболу. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Удар на дальность (м)	60	55	50	50	45	40

Тема 24.

Удары и передачи в футболе. Игра в стенку. Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Удар на точность в ворота с 16,5 м (10 пр. ногой, 10 лев. ногой)	14-16	13-11	10-8	14-12	11-9	8-6

Тема 25.

Отработка техники передвижения с мячом, остановка мяча с последующим ударом по воротам. Упражнение «квадрат». Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Точность передачи левой и правой ногой в движении, длина передачи 25 м.	1,5	1	1,5	1	1,5	2

Тема 26.

Ведение мяча по кругу правой и левой ногой. Остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Отработка ударов по мячу, комбинации ударов. Двусторонняя учебная игра. (Проводится на стадионе)

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Вбрасывание мяча с аута	25	23	20	23	20	18

Тема 27.

Отработка паса щечкой в парах Удар по мячу внутренней стороной стопы.

Изучение индивидуальных тактических действий в защите и нападении.

Отработка передач в движении. Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Передача мяча с места на 40м.	0,5	1	1,5	1	1,5	2

Тема 28.

Ведение мяча с сопротивлением защитников. Выбор позиции для удара.

Изучение позиционного нападения: без изменений позиций игроков.

Двусторонняя учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 30 м с места	4,0	3,9	3,8	3,8	3,7	3,6

Тема 29.

Инструктаж по технике безопасности. Обучение технике волейбола. Методика формирования умений и навыков при обучении технике волейбола. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча над собой (раз)	20	16	12	18	14	10

Тема 30.

Терминология и правила игры в волейбол. Стойки и передвижения, повороты, остановки. Поддача прием и передача мяча. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		

	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Нижняя передача мяча над собой (раз)	20	16	12	18	14	10

Тема 31.

Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Верхняя передача мяча в парах через сетку (раз)	20	16	12	18	14	10

Тема 32.

Учебная игра. Верхняя прямая и нижняя подача мяча: Варианты нападающего удара через сетку с места и с разбега. Одиночный блок и вдвоем, страховка.

Тактика игры.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Подачи мяча (раз из 10 попыток)	10	8	7	10	8	6

Тема 33.

Атакующие удары по ходу из зон 4, 3, 2 с изменением траектории передач.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча в зону 3, передача в 2 или 4 зоны, нападающий удар	10	8	6	9	7	5

Тема 34.

Прием и передача мяча. Атакующие удары. Тактика игры. Одиночный блок и вдвоем, страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.

Тестирование на основе контрольных нормативов:

Контрольные упражнения (тесты)	Оценка					
--------------------------------	--------	--	--	--	--	--

	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Прием мяча с передачей в зову 3 или 4 (раз)	10	8	6	9	7	5