**Учебный материал**

**для периода дистанционного обучения с 04 мая по 05 июля по дисциплине**

**«Физическая культура» (1-3-е курсы всех отделений)**

ответы на вопросы отправлять до 14 июня **в печатном варианте** на эл. почту elena\_tapilina75@mail.ru

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Тема** | **Д/З** | **Форма отчетности и контроля** |
| Тема № 1 | **Техника безопасности на уроках. Понятие спринтерского бега.** |
|  | Урок посвящён спринтерскому бегу. В ходе занятия будут освоены основные термины и понятия. Ученики узнают о специальных беговых упражнениях и технике безопасности.**Глоссарий****Низкий старт** – вид старта, распространенный на коротких дистанциях.**Спринт** – ряд дисциплин в легкой атлетике, в которых спортсмены состязаются в беге на короткие дистанции по стадиону (до 400 метров включительно).**Стартовый разгон** – это предварительная часть забега, во время которой спортсмен достигает своей максимальной скорости.**Эстафетный бег** – дисциплина легкой атлетики, в которой результат достигается командными, а не индивидуальными усилиями. Бегуны во время бега передают друг другу эстафетную палочку. | РЭШ\* Урок № 1 Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 1 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема № 2 | **Высокий, низкий старты. Финиширование – техника выполнения.** |
|  | * Понятие спринтерского бега;
* Техника выполнения финиширования.

Урок посвящён спринтерскому бегу и его технике. В ходе урока школьники познакомятся с различными видами старта, фазами бега.**Глоссарий****Спринт** – бег на короткие дистанции.**Низкий старт** – стартовая поза бегуна на короткие дистанции.**Старт** – первая фаза спринтерского бега.**Стартовое ускорение** – вторая фаза спринтерского бега.**Финиширование** – последняя фаза спринтерского бега. | **РЭШ Урок № 2** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 2 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 3. | **Смешанное передвижение до 1500 метров.** |
|  | В теоретической части представлены:* смешанное передвижение;
* фазы бега;
* техника бега;
* восстановление дыхания после бега.

Урок посвящён развитию силы воли, выносливости и силовых качеств.**Глоссарий****Бег на средние дистанции** – дистанции 800—3000м.**Высокий старт** – стартовая поза бегуна на средние дистанции.**Стартовый разгон** – вторая фаза бега на средние и длинные дистанции.**Финиширование**– последняя фаза бега на средние и длинные дистанции. | **РЭШ Урок № 3** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 3 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 4. | **Бег на 100 метров – техника выполнения.** |
|  | **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме**В теоретической части представлены:* беговые упражнения;
* техника бега на 100 м.

Урок посвящён технике выполнения бега на 100 м и беговым подготовительным упражнениям.**Глоссарий****Физическое упражнение** – набор упорядоченных движений, составленных в двигательное действие.**Стойка** – статичное положение тела.**Атлетика**  – совокупность упражнений, направленная на развитие силы и выносливости человека. | **РЭШ Урок № 4** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 4 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 5. | **Финальное усилие. Бег 2х100 метров на результат.** |
|  | Урок посвящён бегу на короткие дистанции. Ученики выполнят комплекс упражнений, направленных на развитие выносливости и гибкости, более глубоко изучат технику бега на 100 метров.**Глоссарий****Низкий старт** – вид старта, который используется на спринтерских дистанциях, так как с его помощью можно развить наибольшую скорость на коротком отрезке.**Стартовое ускорение** – быстрый разгон, во время которого необходимо достичь своей максимальной скорости.**Интервальный бег** – форма бега на различных скоростях, в которой регламентируется длина дистанции, скорость, число повторений, продолжительность и способ отдыха.**Повторный бег**  – упрощенная форма интервального бега. | **РЭШ Урок № 5** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 5 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 6. | **Бег на средние дистанции – техника бега. Переменный бег до 2000 м.** |
|  | Данный урок посвящен технике бега на средние дистанции. В ходе урока мы рассмотрим правила и приемы эффективного старта и финиширования бегунов, а также периоды и фазы бега на средние дистанции. Изучим понятие «Переменный бег» и «утомление».**Глоссарий****Бег на средние дистанции** – совокупность легкоатлетических дисциплин, к которым относятся бег на 800 м., 1000 м, 1500 м, 2000м, 3000 м, и 3000 м с препятствиями (стипль-чез).**Высокий старт** – стартовая поза бегуна на средние и длинные дистанции.**Дистанция** – расстояние от старта до финиша.**ОЦМТ**– общий центр массы тела.**Переменный бег** – разновидность бега с постоянно меняющейся скоростью, установленной заранее.**Спрут** – рывок грудью перед финишем.**Старт**– первая фаза бега.**Джеймс Мередит** – первый мировой рекордсмен в беге на средней дистанции.**Финиширование –**  последняя фаза спринтерского бега.**Цикличность** – постоянное повторение различных фаз движений. | **РЭШ Урок № 6** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 6 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 8. | Бег на 500 метров |
|  | **Перечень вопросов, рассматриваемых в теме*** Понятие эстафетного бега;
* правила передачи эстафеты;
* техника бега на 500 метров.

Урок посвящён изучению техники бега на 500 метров.**Глоссарий****Бег –**быстрое передвижение при помощи ног, включающее фазу полёта.**Дистанция –**расстояние, которое необходимо преодолеть.**Толчковая нога –**более сильная нога, которая совершает толчок при беге или прыжке.**Эстафета –** командная дисциплина, в которой участники по очереди преодолевают этапы. | **РЭШ Урок № 8** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 8 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 9. | **Бег на 1000 м – техника выполнения.** |
|  | В процессе проведения урока обучающиеся ознакомятся с техникой бега на средние дистанции (на 1000 м), финиширования при беге на средние дистанции на 1000 м, а также со специальными дыхательными упражнениями и подвижными играми.**Глоссарий****Средняя дистанция –**дистанция для бега длиной от 800 м до 3000 м.**Стартовый разгон –**преодоление расстояния от 15 до 30 м за минимальное время.**Старт –**составляющая бега на среднюю дистанцию, которая определяет начальное положение тела спортсмена.**Длина шага –**расстояние между ногами спортсмена вовремя бега по дистанции.**Финишный бросок (спрут) –**метод преодоления расстояния до конца дистанции длиной от 150 до 200 м. | **РЭШ Урок № 9** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 9 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 12. | **Длительный бег до 20 минут.** |
|  | В теоретической части представлены:* польза бега;
* правила техники безопасности;
* техника правильного дыхания;
* правильное распределение сил при беге;
* дыхательные упражнения.

Урок посвящён длительному бегу и технике правильного дыхания.**Глоссарий****Бег** – один из способов передвижения.**Длительный бег** – тренировка с увеличением времени для улучшения выносливости.**Дыхательное упражнение** – это упражнение, направленное на развитие мышц, которые участвуют в процессе дыхания.**Смешанное передвижение** – сочетание на дистанции бега и ходьбы. | **РЭШ Урок № 12** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 12 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 19. | **Челночный бег 3х10 м.** |
|  | В теоретической части представлены:* история челночного бега;
* польза челночного бега;
* техника челночного бега.

Урок посвящён рассмотрению особенностей челночного бега, методике достижения нормативных результатов при выполнении челночного бега 3х10 м.**Глоссарий****Комплекс ГТО** – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения страны, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.**Разворот** – изменение направления движения на противоположное (на 180°).**Стадия** – этап развития чего-либо, отличающийся специфическими особенностями.**Стопорящий шаг** – шаг, при котором нога, которая оказывается впереди, на месте разворота ставится носком внутрь.**Ускорение** - величина, определяющая быстроту изменения скорости тела, то есть первая производная от скорости по времени. | **РЭШ Урок № 19** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 19 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |
| Тема 49. | ОФП. Круговая тренировка. |  |
|  | * Строевые упражнения;
* ОРУ на месте;
* понятие круговой тренировки;
* круговая тренировка с гантелями или гирями;
* круговая тренировка со скакалкой;
* регулирование нагрузки.

Урок посвящён изучению круговой тренировки и общеразвивающих упражнений.**Глоссарий****Круговая тренировка –**комплекс из нескольких простых упражнений, выполняемый по кругу.**Общая физическая подготовка –** физические упражнения, выполняемые для всестороннего развития мышц.**Строевые упражнения –**  упражнения, выполняемые в строю: в шеренге, колонне, в кругу. | **РЭШ Урок № 49** Ознакомиться с теорией, посмотреть видеоурок № 49 (10 кл.), выполнить тренировочные задания, письменно ответить на вопросы. | 1. Ответить на вопросы в итоговом тесте.
 |

**РЭШ\* - электронный ресурс «Российская электронная школа» (Физкультура 10-11 класс)**

**Урок № 1.**

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**Урок № 2.**

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**Урок № 3.**

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**Урок № 4.**

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**Урок № 5.**

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**Урок № 6.**

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 11.07.2018).

**Урок № 8.**

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**Урок № 9.**

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 01.06.2018).

**Урок № 12.**

**Основная литература:**

* Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**Урок № 19.**

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**Урок № 49.**

**Основная литература:**

* Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учеб. для общеобразоват. учреждений; под ред. В. И. Ляха. – 7-е изд. – М. : Просвещение, 2012. – 237 с.

**Дополнительная литература:**

* Погадаев Г. И. Физическая культура. Базовый уровень. 10–11 кл.: учебник. – 2-е изд., стереотип. – М. : Дрофа, 2014. – 271, [1] с.

**Интернет-ресурсы:**

* Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL:  <http://window.edu.ru/> (дата обращения: 02.07.2018).

**ИТОГОВЫЙ ТЕСТ**

Урок № 1.

1. **Дать определение – что такое спринт?**
2. **Слова, относящиеся к теме урока:**

Найдите четыре слова по теме урока – выдели их цветом.



1. **Беговые упражнения**

Какое упражнение изображено на рисунке? Выберите верный ответ - подчеркни.



* Бег с высоким подниманием бедер
* Приседание
* «Мельница»
* Складка

Урок № 2.

* 1. **Слова по теме Спринт**

Найдите в таблице главные слова, которые относятся к теме нашего урока – выдели их цветом.



* 1. **Системы организма**

Разместите системы организма в нужные ячейки.

Какие системы организма из перечисленных ниже тренирует бег?



Урок № 3.

1. **Системы организма**

Какие системы организма тренирует бег (подчеркнуть)?

* Опорно-двигательная система
* Иммунная система
* Система кровообращения
* Система пищеварения
* Система обмена веществ и энергии/нервная система

Урок № 4.

**Упражнение**

Какое упражнение изображено на рисунке? Выберите верный ответ.



* Стойка
* Захлест
* Бабочка
* Лодочка

Урок № 5.

**Слова, относящиеся к теме «Бег»**

Найдите 6 слов по теме урока и выделите их цветом.



Урок № 6.

1. **Техника бега**

Разгадайте ребус.



**2.** **Бег**

Разгадайте ребус.



Урок № 8.

**1. Единичный / множественный выбор.**

Выберите правильный вариант ответа.

В какой зоне производится передача эстафетной палочки?

• 10 метров

• 20 метров

• 30 метров

Урок № 9.

Под каким углом сгибаются руки во время бега?

* 90°
* 30°
* 45°
* 60°

Урок № 12.

**Важные слова по теме урока**

Решите кроссворд.



**По горизонтали:**

2. Так называется передвижение, которое сочетает бег и ходьбу.

5. Обязательное свойство вашей обуви для бега.

**По вертикали:**

1. Его держат во время длительного бега.

2. Место с самой безопасной поверхностью для бега.

3. За ним нужно следить во время бега.

4. Идеальная обувь для бега.

Урок № 19.

**Филворд - английский кроссворд.**

1. **Найдите в филворде слова по теме урока.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| И | К | И | А | К | Р | И | Е | К | И | П | Е | И | С |
| Р | А | З | В | О | Р | О | Т | Е | И | И | Р | Е | Я |
| Е | Р | К | А | Е | Р | Е | Ч | К | И | С | Е | Р | С |
| С | Е | А | С | Г | О | Л | Е | Н | О | С | Т | О | П |
| Е | И | А | И | А | Р | К | Л | Е | И | С | К | Я | Е |
| А | У | С | К | О | Р | Е | Н | И | Е | А | Р | Б | К |
| Ф | И | Н | И | Ш | И | Р | О | В | А | Н | И | Е | К |
| С | И | К | А | И | С | Р | К | С |  | И | Р | Г | И |

**Подсказка**: слова могут быть размещены как по горизонтали, так и по вертикали.

1. **Подчеркивание, зачеркивание элементов.**

**Подчеркните правильный вариант.**

1. Начало челночного бега 3х10 м. производится с высокого старта.

2. Начало челночного бега 3х10 м. производится с низкого старта.

**Подсказка**: достаточно вспомнить любой рисунок. Повторите для этого видео к уроку по теме «Челночный бег 3х10 м.».

Урок № 49

1. Что такое круговая тренировка? Какие упражнения входят в круговую тренировку?
2. Дать определение понятию «Общая физическая подготовка».
3. Дать определение понятию «Строевые упражнения».
4. **Круговая тренировка.**

Найдите 4 упражнения, входящие в комплекс общеразвивающих упражнений на месте – выделите их цветом.



Подсказка:

