

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Комплект контрольно-оценочных средств  
по учебной дисциплине**

**ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

основной профессиональной образовательной программы  
по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-  
технологических машин и комплексов  
профиль Автомобили и автомобильное хозяйство

Комплект контрольно-оценочных средств разработан на основе Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по направлению подготовки 23.03.03 Эксплуатация транспортно-технологических машин и комплексов и рабочей программы учебной дисциплины Общая физическая подготовка.

Комплект контрольно-оценочных средств рассмотрен на заседании кафедры ЭМЕНД

протокол № 1 от «18» сентября 2018г.

заведующий кафедрой ЭМЕНД, д.п.н. \_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_ О.С. Тамер

Разработчик:

Пасько Г.В., ассистент



**Паспорт комплекта контрольно- оценочных средств  
по учебной дисциплине  
Общая физическая подготовка**

**1. Контролируемые компетенции**

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

| Код компетенции | Формулировка компетенции   |
|-----------------|--|
| ОК-8            | Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности |
| ОК-9            | Способностью использовать приемы первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций   |

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачет.

**2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке**

В процессе изучения дисциплины осуществляется комплексная проверка следующих результатов обучения (таблица 2, 3, 4):

Таблица 2

*Знать:*

| Индекс результата | Результаты обучения  | Показатели оценки результата  |
|-------------------|--|---|
| 31                | научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. | <b>Истолковывать и объяснять</b> научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни; влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек; способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности; правила и способы планирования индивидуальных занятий различной целевой направленности. |
| 32                | методы и средства защиты в чрезвычай-  | <b>Применять</b> методы и средства защиты в чрезвычайных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требо-  |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>ных ситуациях на объектах нефтегазового комплекса; требования промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования; методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций</p> | <p>вания промышленной, экологической безопасности и охраны труда на объектах нефтегазового комплекса; предельно допустимые концентрации вредных веществ и их действие на организм человека, состояние технологического оборудования; методы и способы оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций</p> |
|--|--|--|

Таблица 3

*Уметь:*

| Индекс результата | Результаты обучения   | Показатели оценки результата   |
|-------------------|---|--|
| У1                | <p>использовать творчески средства и методы физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни ; выполнять индивидуально подобные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнения атлетической гимнастики; выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации; преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения; выполнять приемы защиты и</p> | <p><b>использование</b> творческих средств и методов физического воспитания для профессионально-личностного развития, физического самосовершенствования, формирования здорового образа и стиля жизни;<br/> <b>подготовка и проведение</b> индивидуально подобных комплексов оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексов упражнения атлетической гимнастики;<br/> <b>проведение</b> простейших приемов самомассажа и релаксации;<br/> <b>обоснованный выбор</b> приемов защиты и самообороны, страховки и самостраховки</p> |

|    |   |   |
|----|---|---|
|    | самообороны, страховки и самостраховки осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой  |   |
| У2 | использовать средства защиты на объектах нефтегазового комплекса; способность при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала | <b>Применение</b> средств защиты на объектах нефтегазового комплекса; способности при возникновении чрезвычайных ситуаций оказать первичную помощь и использовать средства защиты для сохранения здоровья персонала |

Таблица 4

*Владеть:*

| Индекс результата | Результаты обучения   | Показатели оценки результата  |
|-------------------|---|---|
| В1                | навыками использования приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья; навыками подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации; навыками организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха и при участии в массовых спортивных соревнованиях; навыками формирования в процессе активной творческой деятельности здорового образа жизни; средствами и методами укрепления индивидуального здоровья, физического самосовершенствования, ценностями физической | <b>Рациональное использование</b> приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни для: повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья |

|           |  |   |
|-----------|--|---|
|           | культуры личности для успешной социально-культурной и профессиональной деятельности  |   |
| <b>В2</b> | навыками использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций | <b>Применение</b> навыков использования средств защиты при возникновении чрезвычайных ситуаций, в т.ч. и виртуальном; навыками оказания первой помощи при возникновении чрезвычайных ситуаций |

### 3. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины

Таблица 5

| № п/п | Элементы учебной дисциплины (темы/раздела)   | Результаты обучения (индекс результата) | Форма и методы контроля | Макс. балл |
|-------|--|---|-------------------------|------------|
| 1.    | Формирование навыков здорового образа жизни средствами физической культуры.  | 31,32,<br>У1,У2<br>В1,В2                | Защита сообщений        | 50         |
| 2.    | Развитие и совершенствование основных жизненно-важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки) | 31,32,<br>У1,У2<br>В1,В2                | Тестирование            | 50         |
| 3.    | Легкая атлетика. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.                              | 31,32,<br>У1,У2<br>В1,В2                |                         |            |

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Темы сообщений  
по дисциплине  
Общая физическая подготовка**

1. Законодательство РФ в области физической культуры и спорта.
2. Социальные функции физической культуры в современном обществе.
3. Современная концепция здоровья.
4. Физическая культура как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности.
5. Уровень здоровья как характеристика общества.
6. Критерии и признаки, определяющие состояние здоровья человека.
7. Здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ.
8. Адекватная биоритмам организация жизнедеятельности.
9. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.
10. Современные оздоровительные системы занятий физической культурой и спортом.
11. Организм. Среда. Адаптация.
12. Методы и приемы оптимизации умственной работоспособности.
13. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
14. Основы методики самостоятельных занятий ф/к и с.
15. Современные знания и основные принципы рационального питания.
16. Анализ современных систем питания.
17. Нетрадиционные средства оздоровления.
18. Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями.
19. Самооценка уровней физического развития, физической подготовленности, здоровья.
20. Расчет индивидуальной нагрузки на занятиях физической культурой и спортом.
21. Направленность видов спорта на развитие физических качеств.
22. Профессионально-прикладная физическая подготовка. Ее сущность и значение для развития профессионально-важных качеств Вашей специальности.
23. Характеристика Вашей профессиональной деятельности и развитие специальных качеств экономиста.
24. Специфические тесты и пробы ППФП для определения профессионально-важных качеств Вашей специальности.
25. Использование занятий физической культурой и спортом для профилактики профессиональных заболеваний Вашей специальности..

26. Особенности использования средств физической культуры для оптимизации работоспособности, профилактики утомления и повышении эффективности труда.
27. Методы и приемы психофизической регуляции на занятиях по физической культуре.
28. Статистические показатели здоровья общества.
29. История развития Современных Олимпийских Игр.
30. Развитие физической культуры и спорта в России.

### **Требования к содержанию и оформлению:**

Объем сообщения – 15-20 страниц текста, оформленного в соответствии с указанными ниже требованиями:

- титульный лист;
- содержание;
- введение;
- основная часть;
- заключение;
- список использованных источников;
- приложения (при необходимости).

Оформляется задание письменно, оно может включать элементы наглядности (иллюстрации, демонстрацию).

Регламент времени на озвучивание сообщения – до 15 мин.

Этапы работы над сообщением:

1. Подбор и изучение основных источников по теме, указанных в данных рекомендациях.
2. Составление списка использованных источников.
3. Обработка и систематизация информации.
4. Написание сообщения.
5. Публичное выступление и защита сообщения.

### **Критерии оценки:**

- 1) актуальность темы;
- 2) соответствие содержания теме;
- 3) глубина проработки материала;
- 4) грамотность и полнота использования источников;
- 5) наличие элементов наглядности;
- 6) устный рассказ.

| <b>Оценка (в баллах)</b> | <b>Описание оценки</b>   |
|--------------------------|--|
| 50                       | все критерии выполнены на 90-100% (или выполнены только 5 критериев) |
| 30-49                    | все критерии выполнены на 60-89% (или выполнены только 4 критерия)   |
| 0-29                     | все критерии выполнены на 0-59% (или выполнены 3 и менее критериев)  |

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Фонд тестовых заданий**  
**по дисциплине**  
**Общая физическая подготовка**

**1. Древнейшей формой организации физической культуры были:**

- А) бега
- Б) единоборство
- В) соревнования на колесницах
- Г) игры**

**2. Физическая культура рабовладельческого общества имела:**

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность**
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

**3. Российский Олимпийский Комитет был создан в**

- а) 1908 году
- б) 1911 году**
- в) 1912 году
- г) 1916 году

**4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ...**

- А) плавание**
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

**5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья**

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика**
- Г) верховая езда

**6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира?**

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны**
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

**7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции?**

- А) метание копья

Б) борьба

**В) бег на один стадий**

Г) бег на четыре стадия

**8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем?**

А) долихотром

**Б) панкратион**

В) пентатлон

Г) диаулом

**9. Какая организация руководит современным олимпийским движением?**

А) Организация объединенных наций

Б) Международный совет физического воспитания и спорта

**В) Международный олимпийский комитет**

Г) Международная олимпийская академия

**10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета?**

А) Пьер де Кубертен

Б) Алексей Бутовский

В) Майкл Килланин

**Г) Деметриус Викелас**

**11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов?**

А) Н. Орлов

Б) А. Петров

**В) Н. Панин – Коломенкин**

Г) А. Бутовский

**12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена?**

А) за честное судейство

Б) за победы на трех Олимпиадах

**В) за честную и справедливую борьбу**

Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

**13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время?**

А) Шамиль Тарпищев

Б) Вячеслав Фетисов

**В) Леонид Тягачев**

Г) Виталий Смирнов

**14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой):**

А) делегация страны – организатора

Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора

В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады

**Г) делегация Греции**

**15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней):**

**А) делегация страны – организатора**

- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- в) делегация страны- организатора предыдущей Олимпиады
- г) делегация Греции

**16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет?**

- А) 1890
- Б) 1894**
- В) 1892
- Г) 1896

**17. Термин «Олимпиада» означает:**

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми**
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

**18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране?**

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве**
- Г) пока еще не проводились

**19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье?**

- 1. кулачный бой      2. верховая езда      3. прыжки в длину      4. прыжки в высоту
- 5. метание диска      6. бег      7. стрельба из лука      8. борьба
- 9. плавание      10. метание копья

А) 1,2,3,8,9

**Б) 3,5,6,8,10**

В) 1,4,6,7,9

Г) 2,5,6,9,10

**20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ...**

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»**
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

**21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке...**

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу- желтое и зеленое**
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

**22. Олимпийские игры состоят из...**

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия**

**23.Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады?**

- А) палестра
- Б) амфитеатр
- В) гимнасия
- Г) стадион

**24.Талисманом Олимпийских игр является:**

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду**
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

**25.Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ...**

- А) 1968 году в Мехико**
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

**26.Двигательное умение – это:**

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием**
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

**27.Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение:**

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаливающих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач**

**28.Временное снижение работоспособности принято называть:**

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением**
- Г) передозировкой

**29.Что является основными средствами физического воспитания?**

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения**
- В) средства обучения
- Г) средства закаливания

**30.Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим?**

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувырки
- Г) бег**

**31.Одним из основных физических качеств является:**

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила**
- Г) здоровье

**32.Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе?**

- А) сила
- Б) выносливость**
- В) быстрота
- Г) ловкость

**33.Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:**

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика**
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

**34.Лучшие условия для развития ловкости создаются во время...**

- А) подвижных и спортивных игр**
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

**35.Назовите основные физические качества.**

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость**
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

**36.Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является:**

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры**
- Г) утренняя гимнастика

**37.Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры?**

- А) уровень физического развития**
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

**38.Что является основным законом Всемирного олимпийского движения?**

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия**
- Г) конституция

**39.Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись?**

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран

**В) первая и вторая мировые войны**

Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

**40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в...**

А) гимнастике

Б) боксе

В) плавании

**Г) борьбе**

**41. Министром физической культуры, спорта и туризма Республики Марий Эл является:**

А) Сергей Кропотов

Б) Сергей Киверин

**Г) Владимир Чумаков**

Д) Валерий Кораблев

**42. Председателем комитета по физической культуре и спорту администрации городского округа «Город Йошкар-Ола» является:**

А) Петр Кагало

Б) Александр Сергеев

В) Анатолий Подойников

**Г) Владимир Тян**

**43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как:**

А) хват

Б) упор

В) группировка

**Г) вис**

**44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги поднятые руками к груди**

**и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как:**

а) хват

б) захват

в) пережат

г) группировка

**45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как...**

А) вылет

Б) спад

**В) соскок**

Г) спрыгивание

**46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как...**

А) кувырок

Б) пережат

В) переворот

Г) сальто

**47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как...**

А) сед

**Б) присед**

В) упор

Г) стойка

**48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике?**

**А) расстояние между занимающимися « В глубину»**

Б) расстояние между занимающимися «по фронту»

В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя

Г) расстояние от первой шеренги до последней

**49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?**

**1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!»**

А) 1,2,3

Б) 1,3,5

**В) 1,4,5**

Г) 2,4,5

**50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется...**

А) строевыми приемами

Б) передвижениями

В) размыканиями и смыканиями

**Г) построениями и перестроениями**

#### **Критерии оценки:**

1 балл выставляется обучающемуся, если ответ правильный.

0 баллов выставляется обучающемуся, если ответ неправильный.

Максимальный балл – 50 б.

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
**«ТЮМЕНСКИЙ ИНДУСТРИАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
**Филиал ТИУ в г. Ноябрьске**  
Кафедра Экономики, менеджмента и естественнонаучных дисциплин

**Перечень вопросов к зачету**  
**по дисциплине**  
**Общая физическая подготовка**

1. Физическая культура в обеспечении здоровья.
2. Ознакомление обучающихся с историей возникновения и норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»
3. Т/Б при занятиях ф/к.
4. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
5. Равномерный бег до 2000 метров. Контрольный норматив - бег 60 метров.
6. Эстафетный бег 4 x 400 метров. Контрольный норматив - бег 100 метров.
7. Закрепление и совершенствование техники и тактики спринтерского бега.
8. Техника низкого старта и стартового разгона.
9. Совершенствование скоростно-силовых качеств.
10. Ведение баскетбольного мяча. Передача баскетбольного мяча.
11. Остановка и повороты игрока. Броски баскетбольного мяча в корзину
12. Штрафной бросок.
13. Контрольный норматив – серия штрафных бросков в корзину.
14. Подача мяча.
15. Прием мяча снизу после подачи.
16. Прием мяча сверху и снизу.
17. Нападающий удар.
18. Верхняя подача волейбольного мяча.
19. Контрольный норматив – передача мяча сверху.
20. Совершенствование основных элементов игры.
21. Закрепление техники игры в баскетбол.
22. Совершенствование техники баскетбола
23. Закрепление техники игры в волейбол.
24. Совершенствование техники игры в волейбол.
25. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
26. Совершенствование тактики игры.
27. Совершенствование прыгучести
28. Закрепление техники игры в мини-футбол.
29. Совершенствование техники игры в мини-футбол.
30. Закрепление тактических действий игроков в защите и нападении.
31. Совершенствование скоростно-силовых качеств
32. Совершенствование тактики игры
33. Работа на тренажерах.

- 34.Выполнение специального комплекса по ОФП. Контрольный норматив – подтягивание на высокой и низкой перекладине.
- 35.Выполнение специального комплекса по ОФП.
- 36.Контрольный норматив – сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 37.Выполнение специального комплекса по ОФП.
- 38.Совершенствование силовой подготовки.
- 39.Совершенствование скоростных качеств
- 40.Совершенствование общей выносливости
- 41.Работа над рефератом по избранному виду спорта