

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Документ подписан простой электронной подписью

Информация о владельце:

ФИО: Нагиев Рамазан Нагиевич

Должность: Директор

Дата подписания: 16.01.2025 00:00:48

Уникальный программный ключ:

8d9b2d75432ceb5b55675845b1efd3d732286ff

РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ

ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

(ФИЛИАЛ СПБГЭУ В Г. КИЗЛЯРЕ)

УТВЕРЖДАЮ

Заместитель директора по учебно-методической работе филиала

СПБГЭУ в г. Кизляре

 / Гаджибутаева С.Р.

«10» сентября 2024 г.



Комплект
контрольно-оценочных средств
по учебной дисциплине

ОУП.12 Физическая культура


Специальность: 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

Форма обучения - очная

Уровень образования: - среднее профессиональное образование
(на базе основного общего образования)

Год набора: 2024

Кизляр

ОДОБРЕН
на заседании цикловой методической
комиссии общеобразовательных
дисциплин
Протокол № 1 от «04» сентября 2024 г.
Председатель
Гарунова А.А. 

Составлен в соответствии с требованиями
федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности 09.02.08 Интеллектуальные
интегрированные системы и рабочей
программы учебной дисциплины ОУП.12
Физическая культура

Организация-разработчик: филиал федерального государственного бюджетного
образовательного учреждения высшего образования «Санкт-Петербургский государственный
экономический университет» в г. Кизляре.

Разработчик:

Начевный Вячеслав Петрович, преподаватель

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПАСПОРТ	4
ФОС по учебной дисциплине ОУП.12 «Физическая культура»	4
2. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ	7
3. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ	50
4. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ	62
Приложение 1	65

1. ПАСПОРТ

ФОС по учебной дисциплине ОУП.12 «Физическая культура»

1.1. Общие положения

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура».

ФОС включает контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме:

- 2 семестр - дифференцированный зачет.

ФОС разработаны в соответствии с:

- образовательной программой СПО по специальности 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы;

- программой учебной дисциплины ОУП.12 «Физическая культура».

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование элемента умений/знаний
У1	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);
У2	использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;
У3	использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
У4	использовать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере.
31	современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
32	положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).
ОК 01.	Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам
ОК 07.	Содействовать сохранению окружающей среды, ресурсосбережению, применять знания об изменении климата, принципы бережливого производства, эффективно действовать в чрезвычайных ситуациях
ОК 09.	Пользоваться профессиональной документацией на государственном и иностранном языках

1.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
У1 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) ОК1, ОК7, ОК9;	Практические занятия	дифференцированный зачет
У2 Использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств ОК1, ОК7, ОК9;	Практические занятия	дифференцированный зачет
У3 Использовать физические упражнения разной функциональной направленности, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности ОК1, ОК7, ОК9;	Практические занятия	дифференцированный зачет
У4 Использовать технические приёмы и двигательные действия базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере ОК1, ОК7, ОК9;	Практические занятия	дифференцированный зачет
31 Современные технологии укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью ОК1, ОК7, ОК9;	Практические занятия	дифференцированный зачет
32 Положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости) ОК1, ОК7, ОК9.	Практические занятия	дифференцированный зачет

1.4 Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	У4	31	32
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека						
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	17	17	17	17	17	17
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	17	17	17	17	17	17
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности						
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для	17	17	17	17	17	17

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	У4	З1	З2
различных форм организации занятий физической культурой						
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	17	17	17	17	17	17
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	17	17	17	17	17	17
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач	17	17	17	17	17	17
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	17	17	17	17	17	17
Тема 2.7 Основная гимнастика	17	17	17	17	17	17
Тема 2.8 Футбол	17	17	17	17	17	17
Тема 2.9 Баскетбол	17	17	17	17	17	17
Тема 2.10 Волейбол	17	17	17	17	17	17
Тема 2.11 Теннис	17	17	17	17	17	17
Тема 2.12 Лёгкая атлетика	17	17	17	17	17	17

1.5 Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений контролируемых на промежуточной аттестации

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	У4	З1	З2
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека						
Тема 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	25	25	25	25	25	25
Тема 1.2 Здоровье и здоровый образ жизни	25	25	25	25	25	25
Раздел № 2 Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности						
Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой	25	25	25	25	25	25
Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»	25	25	25	25	25	25
Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности	25	25	25	25	25	25
Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении	25	25	25	25	25	25

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания					
	У1	У2	У3	У4	З1	З2
профессионально-ориентированных задач						
Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	25	25	25	25	25	25
Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой	25	25	25	25	25	25
Тема 2.7 Основная гимнастика	25	25	25	25	25	25
Тема 2.8 Футбол	25	25	25	25	25	25
Тема 2.9 Баскетбол	25	25	25	25	25	25
Тема 2.10 Волейбол	25	25	25	25	25	25
Тема 2.11 Теннис	25	25	25	25	25	25
Тема 2.12 Лёгкая атлетика	25	25	25	25	25	25

2. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1 Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства практическая работа.

Практические занятия предназначены для текущего контроля и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

2.2. Контингент аттестуемых: студенты 1 курса

2.3. Форма и условия аттестации: Текущий контроль проходит в виде выполнения практических занятий по темам дисциплины.

2.4. Время выполнения:

подготовка 40 минут;

выполнение 15 минут;

подготовительная часть и заключительная часть 25 минут;

всего 1 час 20 минут.

2.5. Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки, обучающихся к аттестации.

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во экз. в библи.	Электронные ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/513286
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта : учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 216 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/515160
Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы : учебник для среднего общего	Основная	-	https://urait.ru/bcode/530390

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронные ресурсы
образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.			
Виленский, М. Я., Физическая культура : учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва : КноРус, 2022. — 214 с.	Основная	-	https://book.ru/book/943895
Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богаченко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	Основная	-	https://urait.ru/code/511813
Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.	Основная	-	https://urait.ru/code/517442
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).	Основная	-	https://znanium.ru/catalog/product/1815141
Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие СПО / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с.	Дополнительная	-	https://book.ru/book/942696
Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с.	Дополнительная	-	https://urait.ru/code/518917
Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев. - 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с.	Дополнительная	-	https://znanium.com/catalog/product/2090610
Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 184 с.	Дополнительная	-	https://urait.ru/code/517515

2.6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников.

Универсальный спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Специализированная мебель и оборудование: спортивный инвентарь для практических занятий.

Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол) и при проведении общефилиаловских спортивно-массовых мероприятий, стенка - 1 шт., канат для лазания - 1 шт., Специализированная мебель: стол - 1 шт., стулья - 2 шт.

Оборудование: боковые баскетбольные щиты- 4 шт., гимнастическая стенка - 4шт., канат для лазания -2 шт., волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка -1 шт., мячи: баскетбольные - 2 шт., волейбольные - 2 шт., футбольные - 2 шт., гимнастические скамейки - 4 шт., коврики -5 шт., столы для настольного тенниса

2 шт., ракетки - 4 шт., мячи - 10 шт.

Козел гимнастический- 1 шт.

Оборудованные раздевалки женские:

персональные шкафчики – 20шт, скамейка – 2шт, душевая

Оборудованные раздевалки мужские:

персональные шкафчики – 20шт

скамейка – 2 шт, душевая

Открытый стадион широкого профиля

Полоса препятствий - участок для скоростного бега, ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка, колодец и ход сообщения, траншея; беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, яма с песком для прыжков в длину.

Тренажерный зал

Беговая дорожка – 2ш., велодорожка – 2шт., силовые тренажеры – 4 шт.

Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY - www.elibrary.ru
2	Научная электронная библиотека КиберЛенинка - www.cyberleninka.ru
3	Электронная библиотека Grebennikon.ru - www.grebennikon.ru

Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс www.consultant.ru
2	Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
3	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАИТ - www.urait.ru
4	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) - www.znanium.com
5	Электронная библиотека СПбГЭУ- opac.unecon.ru

2.7 ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ В Г. КИЗЛЯРЕ**

Практические занятия
Дисциплине: Физическая культура

Тема 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой

Практическая работа Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, комплексов упражнений для коррекции осанки и телосложения. Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений различной функциональной направленности.

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращения головы вправо

1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращения руками вперед

1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

- И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты
1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую
1-4 - тоже самое
- И.п. – о.с. прыжки
1-4 - на правой ноге
1-4 - тоже на левой
1-4 - тоже на 2х

Задание № 2. Специальные легкоатлетические упражнения.

- Бег приставными шагами (при выполнении следить, чтобы корпус не наклонялся вперед, передвигаться строго по одной линии).
- Бег с высоким подниманием бедра (упражнения выполняется по диагонали, минимум продвижения, частота выполнения, угол 90 градусов. Бедро маховой ноги поднимается до горизонтали и немного выше, плечи расслаблены. Руки согнуты в локтевых суставах (как при обычном беге), опорная нога и туловище составляют одну прямую линию. Опорная нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, не разводите колени в стороны, не наклонять туловище назад, не поднимать плечи. Ногу ставить на переднюю часть стопы. Пятка не касается опоры. Длина шага 1-2 стопы).
- Бег с захлестыванием голени назад (упражнения выполняется по диагонали, минимум продвижения, частота выполнения. Поочередными быстрыми движениями голень захлестывается назад с касанием ягодиц пятками. Туловище прямо или слегка наклонено вперед. Руки, согнутые в локтевых суставах, работают как при беге (или свободно опущены вниз).
- Бег приставной шаг, правым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Бег приставной шаг, левым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Скрестный беговой шаг, левым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения, выполнить взаимно противоположные повороты плечевого пояса и таза).
- Скрестный беговой шаг, правым боком (упражнения выполняется по диагонали, частота выполнения).
- Бег спиной вперед (упражнения выполняется по диагонали, при беге смотреть через левое плечо).
- Бег спиной вперед половина дистанции (упражнения выполняется по диагонали до половина дистанции, потом разворот и обычный бег).
- Из полного приседа прыжки вверх (упражнения выполняется по диагонали, полный присед, при прыжке полностью выпрямляться).
- Прыжки в полном приседе (упражнения выполняется по диагонали, следить за интервалом между друг другом).

Задание № 3.

1. Обучить технике бега с низкого старта на короткие дистанции.
 - а) старт и выход со старта
 - б) стартовое ускорение
 - в) бег по дистанции
 - г) финиш
2. Обучить ритму разбега.
3. Стартовое ускорение и бег по дистанции 80-160 м.
4. Совершенствовать технику бега с низкого старта в сочетании с бегом по дистанции.
5. Пробег 2-3 раза дистанции с низкого старта до 80-100 м.
6. Повторить старт и выход со старта в беге до 30-40 м.

1. Подъем корпуса «Рыбка»

Прорабатываются мышцы поясничного отдела спины.

· Выполняем 3-4 подхода по 20 повторений.

Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Ноги во время выполнения упражнения плотно прижаты к полу, не отрываются. Руки кладем на затылок, локти разведены в стороны.

1. На выдохе отрываем от пола верхнюю часть корпуса.
2. В верхней точке упражнения стараемся сделать небольшую паузу.
4. На вдохе плавно возвращаемся в исходное положение.

2. Скручивания с поднятыми вверх ногами

Упражнение для проработки мышц пресса.

Выполняем 4-5 подходов по 25-30 повторений.

Исходное положение. Ложимся на спину. Корпус прижат к полу. Ноги поднимаем вверх. Руки кладем за голову.

1. На выдохе начинаем поднимать верхнюю часть корпуса, выполняя скручивание.
2. Напрягая пресс, пытаемся немного оторвать от пола лопатки.
3. Задерживаемся в наивысшем положении на 1-2 секунды, а на вдохе медленно возвращаемся в исходное положение.
4. Не прижимаем подбородок к груди.
5. В нижней точке движения стараемся не опускать голову на пол: в этом случае мышцы пресса будут находиться в постоянном напряжении и упражнение будет более эффективным.

3. Баланс

· Упражнение помогает проработать мышцы плечевого пояса, пресса и поясничного отдела спины.

· Выполняем 3-4 подхода по 15-20 повторений каждой ногой.

Исходное положение. Становимся на четвереньки. Плечевой и тазобедренный суставы под прямым углом. Живот подтянут, спина ровная.

1. На выдохе поднимаем разноименные руку и ногу.
2. Удерживаем баланс.
3. Возвращаемся в исходное положение.
4. Повторяем все противоположной рукой и ногой.

4. «Ножницы» лежа на животе

· Упражнение помогает проработать мышцы поясничного отдела спины, ягодицы.

· Выполняем 3-4 подхода по 20-30 повторений.

Исходное положение. Ложимся на живот. Выпрямляем ноги в коленях, тянем носочки. Руки кладем под голову.

1. На выдохе отрываем ноги от пола и начинаем движение ногами, имитируя ножницы.
2. Дышим произвольно.

5. «Живая» планка

Упражнение хорошо загружает все тело. Включает в работу мышцы плечевого пояса, мышцы рук, пресса и, конечно, мышцы спины.

Выполняем 3-4 подхода по 15-20 раз.

Исходное положение. Принимаем позу планки (упор лежа). Руки прямые, ладони под плечевыми суставами. Живот подтянут, спина ровная, ноги ровные.

1. На выдохе сгибаем поочередно руки в локтях. Положение корпуса стараемся не менять — не прогибаться и не провисать в пояснице.
2. На выдохе возвращаемся в исходное положение.
3. Если во время выполнения упражнения сложно удерживать корпус на прямых ногах, можно встать на колени.

Критерии оценки:

«5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.

«4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.

«3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.

«2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Практическая работа Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для подготовки к выполнению тестовых упражнений

Освоение методики составления планов-конспектов и выполнения самостоятельных заданий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращения головы вправо

1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращения руками вперед

1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки вверх
- Прыжки в полном приседе

В целях содействия правильному физическому развитию обучающихся, а также гармоничному воспитанию основных физических качеств и двигательных способностей на уроках физической культуры обязательно должен осуществляться контроль за физической подготовленностью обучающихся, средством которого служат тестовые упражнения. Комплексный контроль по определению уровня физической подготовленности обучающихся осуществляется с целью определения показателей их физической подготовленности на основе мониторинга, представляющего собой систему сбора, обработки и анализа результатов тестирования физических качеств и двигательных способностей обучающихся. Данные тестирования помогают объективно оценить физическое состояние обучающихся, спланировать содержание и здоровьесберегающую направленность учебного процесса по физической культуре, провести анализ состояния физической подготовленности обучающихся и внести коррективы в прохождение программы с учетом личностноориентированного подхода в обучении, а также принять конструктивные решения для управления процессом физического воспитания. В таблицах 2, 3, 4 приведены основные упражнения и показатели результатов тестирования по уровням физической подготовленности от 1 до 3 баллов (по каждому тесту отдельно). За невыполнение норматива обучающийся получает 0 баллов в данном тесте. По сумме баллов, набранных по видам тестов, судят об уровне подготовленности и оценивается интегральный уровень подготовленности обучающихся

Методические рекомендации по проведению тестовых упражнений и их содержание Таблица 5

Вид упражнения Методические рекомендации Координационные способности Челночный бег 3x10 (сек.) (мальчики и девочки 1–4 классов) На линиях, ограничивающих 10-ти метровый участок, устанавливаются стойки, старт и финиш отмечаются линией. В забеге принимают участие не менее двух человек. По сигналу обучающиеся стартуют одновременно, пробегают отрезок, обегая стойку-ориентир (максимально близко к ней), не касаясь ее, пробегают следующий отрезок и т.д. Финиш на последнем отрезке выполняется на максимальной скорости. Результат фиксируется электронным секундомером с точностью до 0,01 сек. с момента начала движения тестируемого.

Челночный бег 3x10 м (сек.) (мальчики и девочки 5–9 классов)

Челночный бег 5x10 м (сек.) (юноши и девушки 10–11 классов) Упражнение позволяет оценить ловкость и быстроту, связанные с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения. В зале или на беговой дорожке отмеряется отрезок 10 м. В начале и конце отрезка чертят линии старта и финиша. На линии старта лежат два кубика. По команде «На старт!» участник подходит к линии старта и ставит вперед одну (толчковую) ногу. По команде «Внимание!» наклоняется вперед и берет один кубик. По команде «Марш!» бежит с кубиком до конца отрезка и кладет его за линию финиша; затем возвращается за вторым кубиком и также кладет его за линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в тот момент, когда второй кубик коснется пола. Бросать кубик и класть его перед линией финиша

запрещается. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек. Челночный бег 5x10 м проводится по тем же правилам, но с тремя кубиками. Скоростные способности Бег 30 метров (сек.) (мальчики и девочки) Линиями старта и финиша отмечается 30-ти метровый отрезок. В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» обучающиеся занимают положение высокого старта у линии старта. По команде «Марш!» бегут по своей дорожке, пересекая линию финиша на максимальной скорости. Результат фиксируется секундомером с точностью до 0,01 сек. Скоростно-силовые способности Прыжок в длину с места (см) (мальчики и девочки) Упражнение выполняется на специальной резиновой дорожке с разметкой для прыжка в длину (или на площадке, где размечена линия отталкивания и перпендикулярно к ней закреплена сантиметровая лента (рулетка). Обучающийся встает около линии, не наступая на нее носками, стопы чуть врозь; затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, одновременно выполняя отталкивание обеими ногами и делая резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки на максимальное расстояние (без дополнительного подскока). Дальность прыжка определяется расстоянием от линии отталкивания до сзади стоящей пятки любой ноги 8 в сантиметрах. Выполняются три попытки; лучший результат заносится в протокол. Гибкость Наклон вперед из положения сидя (см) (мальчики и девочки) Упражнение проводится с целью определения (измерения) активной гибкости позвоночника и тазобедренных суставов. На полу наносится необходимая разметка: горизонтальная линия (длиной 60–70 см) и вертикальная, делящая горизонтальную пополам. На пересеченной линии стоит отметка ноль, далее по вертикали идет разметка через 1 см: вверх – до 25–30 см, вниз – до 10–15 см. Результаты выше нулевой отметки засчитываются со знаком «+», а ниже нулевой отметки – со знаком «-». Перед выполнением обучающийся садится на пол так, чтобы пятки находились у горизонтальной линии, но не касались ее. Расстояние между пятками 20 см. Вертикальная линия должна быть в середине между пятками. Выполняют три разминочных наклона, касаясь пальцами пола перед собой; четвертый наклон – зачетный. Результат может быть положительным (со знаком «+»), если кончики пальцев оказались за нулевой отметкой, и отрицательным (со знаком «-»), если пальцы не достали до нее. Измерение производится с точностью до 1 см. Силовые способности Поднимания туловища за 1 мин. (кол-во раз) (девочки) Поднимание туловища выполняется на гимнастическом мате из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, стопы зафиксированы партнером к полу, руки за головой, локти вперед. По команде «Упражнение начинай!» включают секундомер. Участник поднимается до положения сидя (вертикально), касается локтями коленей и возвращается в и.п. до касания лопатками мата. В этом упражнении учитывается количество правильных повторений (попытка не засчитывается, если нет касания мата лопатками и касания локтями коленей). Подтягивания из виса на высокой перекладине (кол-во раз) (мальчики) Упражнение выполняется из положения «вис» на высокой перекладине. Вис хватом сверху. Подтягивание выполняется сгибанием рук в локтевых суставах до перехода подбородком уровня перекладины и опусканием на прямые руки без пауз отдыха, рывковых движений, раскачиваний и сгибания ног в коленных суставах. Темп произвольный. Подтягивания засчитываются только при соблюдении вышеперечисленных условий. Установка – на максимально возможное количество подтягиваний. Выносливость Бег 300 м, 500 м, 1000 м (мин., сек.) (мальчики и девочки) Бег проводится по беговой дорожке или ровной местности на дистанциях 300 м, 500 м, 1000 м. Время фиксируется с точностью до 0,01 сек.

Критерии оценки:

- «5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.
- «4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.
- «3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.
- «2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами

- Бег с высоким подниманием

- Бег с захлестыванием голени назад

- Бег приставной шаг, правым

- Бег приставной шаг, левым боком

- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки вверх
- Прыжки в полном приседе

Комплекс ГТО является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков.

Целью внедрения Комплекса является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании патриотизма и гражданственности, улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

Я выделила несколько задач

1. систематически заниматься физической культурой и спортом;
2. повысить уровень физической подготовленности учащихся.
3. ведения здорового образа жизни.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, подразделяются на обязательные и по выбору.

Обязательные испытания (тесты) в соответствии со ступенями:

- испытания (тесты) на развитие быстроты;
- испытания (тесты) на определение развития скоростных возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития выносливости;
- испытания (тесты) на определение скоростно-силовых возможностей;
- испытания (тесты) на определение развития силы и силовой выносливости;
- испытания (тесты) на развитие гибкости.
- Испытания (тесты) по выбору в соответствии со ступенями:
- испытания (тесты) на развитие координационных способностей;
- испытания (тесты) на овладение прикладным навыком.

Виды испытаний (тесты), входящие в Комплекс, выполняются в соответствии с методическими рекомендациями по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс. Испытания (тесты) на силу, быстроту, выносливость и гибкость являются обязательными для получения знаков отличия Комплекса. Выполнение видов испытаний (тестов), направленных на овладение прикладными навыками и развитие координационных способностей, осуществляется по выбору. Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции (совокупность процессов биосинтеза органических веществ с затратой энергии в живом **организме**). Поэтому физические упражнения, повышающие двигательную активность, крайне необходимы на всех этапах школьного возраста. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности.

Наиболее широко в комплексе ГТО представлены легкоатлетические упражнения (бег на короткие, средние и длинные дистанции, кросс, прыжки в длину с места и с разбега, метание малого мяча и гранаты на дальность).

Нормы ГТО для школьников должны способствовать прежде всего укреплению их здоровья, а уже потом развитию специальных спортивных навыков. Нельзя, чтобы новые реалии отразились на детях, которые в силу каких-либо причин отстают в физическом развитии. Дополнительные нагрузки на недостаточно подготовленный организм могут привести только лишь к негативным последствиям.

Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным хождением одной и той же короткой дистанции в прямом и направлении.

Челночный бег проводится как в спортивном зале, так и на ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Он позволяет оценить быстроту, скорость перемещения и ловкость, связанную с изменением направления движения и чередованием ускорения и торможения.

Подготовительные упражнения

1. Бег с максимальной скоростью 10 м: с места, с хода (предварительного разбега).

2. Челночный бег, 2х10—15 м, 3х5 м.

3. Челночный бег 4х10 м с последовательным переносом набивных мячей с одной линии на другую.

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. По команде «Марш!» ученик бежит до противоположной линии, берёт один набивной мяч или кубик, разворачивается, бежит до линии старта, кладёт мяч (кубик) на пол за линию старта. Бегом возвращается за вторым мячом, берёт его, бежит обратно и кладёт рядом с первым. Время засекают в момент касания вторым мячом пола. Бросать мячи через линию запрещается.

5. Подвижная игра «Кто быстрее».

На расстоянии 10 м друг от друга проводят две параллельные линии. На одной линии устанавливается 2—3 кегли одного цвета (например, синего), а на противоположной лицевой линии — 2—3 кегли другого цвета (например, красного). Задача игроков каждой команды как можно быстрее поменять кегли местами.

Бег на короткие дистанции

Бег на короткие дистанции (30, 60, 100 м) выполняется с максимальной скоростью и считается критерием быстроты и скоростно-силовых способностей человека.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 человека.

Основные ошибки в технике бега:

- бег по дистанции на полусогнутых ногах;
- во время бега туловище и голова отклонены назад;
- бег с постановкой стопы на пятку или на всю стопу (участник «топает» во время бега);
- бег заканчивается перед линией финиша, а не после нее (т. е. остановка у линии финиша).

Результат в беге на короткие дистанции зависит от следующих факторов:

- 1) умения быстро реагировать на выстрел стартера или команду «Марш!»;
- 2) способности быстро набрать скорость;
- 3) уровня абсолютной максимальной скорости, которую способен развить бегун;
- 4) уровня скоростной выносливости — способности бегуна сохранять достигнутую скорость до конца дистанции.

3

Средством подготовки к выполнению нормативов комплекса ГТО в беге на короткие дистанции являются *избирательно-направленные упражнения* для развития скоростных способностей, выполняемые с предельной либо около предельной скоростью (по продолжительности они должны быть кратковременными, не более 20 с), и *скоростно-силовые упражнения* для мышц ног.

Упражнения, развивающие быстроту двигательной реакции

1. Старт по сигналу (свистку, хлопку в ладоши) из различных исходных положений.

2. По сигналу бег 5, 10, 15, 20 м с высокого старта на выигрыш («Кто быстрее»).

3) По первому сигналу движения руками, как в беге, 4—5 с в быстром темпе. По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.

4. По первому сигналу бег с высоким подниманием бедра 4—5 с (на месте или с небольшим продвижением вперёд) - По второму сигналу - скоростной рывок 5 м.

5) Подвижные игры «Вызов номеров».

Продолжительность упражнений на быстроту двигательной реакции небольшая – 1-2 с. Интенсивность выполнения упражнений максимальная (100 %). Отдых между упражнениями должен обеспечивать относительно полное восстановление работоспособности.

Упражнения, развивающие стартовую скорость

1. Бег с максимальной скоростью под горку с небольшим уклоном.
2. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 10—30 м.
3. Бег 10, 20, 30 м с хода (с предварительного разгона 8—10 м) на время.
4. Многократные скоростные рывки 8—10 м через 20 - 30 м медленного бега.
5. Подвижная игра «Вызов номеров».

Упражнения для развития стартовой скорости должны всегда выполняться с максимальной возможной быстротой движений и темпом, так как непредельные скорости развитию быстроты не способствуют.

Оптимальная продолжительность выполнения каждого упражнения 5 – 6 с.

Упражнения, развивающие максимальную скорость бега

1. Повторный бег с максимальной скоростью на отрезках 50, 60, 80 м.
2. Бег с хода с максимальной скоростью на отрезках 50, 60 м.
3. Бег с установкой догнать партнёра, стартующего на 2—3 м впереди.
4. Подвижная игра «Бег-преследование».

Интервалы отдыха между попытками следует делать настолько большими, чтобы обеспечить относительно полное восстановление организма: скорость бега не

Упражнения, развивающие скоростную выносливость

1. Повторный бег с максимальной скоростью 5x50 м при незначительных интервалах отдыха между повторениями (не более 1,5 мин).
2. Повторный бег 4X120 м с около предельной и максимальной скоростью
3. Бег 80 м + 100 м + 120 м + 100 м + 80 м с около предельной и максимальной скоростью.
4. Переменный бег с изменением скорости передвижения. Например: 50 м бег с максимальной скоростью — 50 м медленный бег — 50 м бег с максимальной скоростью и т. д.

При беге большая нагрузка приходится на мышцы ног, особенно на стопы. Поэтому чтобы повысить скоростные качества, необходимо включать упражнения на развитие силы мышц ног. *Существенное внимание следует уделять упражнениям, развивающим силу мышц — разгибателей ноги в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах, а также подошвенных сгибателей стопы. Эти упражнения надо обязательно выполнять в высоком темпе (их называют скоростно-силовыми).*

Упражнения, развивающие силу мышц ног

1. Бег в горку с максимально возможной скоростью.
2. Бег в горку с дополнительным отягощением (жилеты-утяжелители, пояса-утяжелители и др.).
3. Прыжки на одной ноге 15—30 м с фиксацией времени.
4. Прыжки с ноги на ногу (многоскоки) с продвижением вперёд 20— 30 м.
5. Прыжки в горку: на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу.
6. Стоя на нижней рейке гимнастической стенки, выполнять пружинистые покачивания на передней части стопы (на одной ноге, одновременно на двух ногах).

Упражнение выполнять с большой амплитудой. Подниматься как можно выше на стопе, опускаться с положением пяток возможно ниже уровня опоры.

Скоростные упражнения выполняют в начале основной части занятия (после специальной разминки), пока не наступило утомление. После упражнений на развитие скоростных способностей выполняют упражнения скоростно-силовой направленности на работающие мышечные группы

Бег на средние и длинные дистанции.

Бег на средние и длинные дистанции проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Успешное выполнение нормативов в беге на 1000, 1500, 2000 и 3000 м во

многим определяется уровнем развития выносливости, т. е. способности бежать с умеренной скоростью продолжительное время и противостоять утомлению.

В процессе занятий бегом воспитываются волевые качества, приобретается умение рассчитывать свои силы по дистанции, развивается выносливость.

На начальном этапе подготовки к выполнению нормативных требований комплекса ГТО преобладает бег в равномерном темпе (ЧСС 130—140 уд./мин) с постепенным увеличением времени непрерывного бега до 20—30 мин. В дальнейшем по мере подготовленности занимающихся скорость бега, длина пробегаемых отрезков и количество повторений увеличиваются.

Основные ошибки при беге:

- большая скорость бега в начале дистанции, что не позволяет равномерно и глубоко дышать, быстро наступает утомление;

- резкое изменение скорости бега на дистанции, что вызывает сбой в дыхании, приводит к нарушению поступления кислорода в мышцы и влечёт за собой быстрое утомление.

Упражнения, развивающие выносливость

1. Бег с равномерной скоростью (в равномерном темпе) 1,5—2 км.

На начальном этапе подготовки каждые 100 м дистанции следует пробегать за 30—35 с, затем по мере тренированности — за 22—26 с. Бег продолжительностью менее 4—5 мин малоэффективен, так как дыхательные процессы не успевают развернуться и вывести кислородотранспортную систему (сердце, сосуды, дыхание) на максимальный уровень потребления кислорода.

2. Повторный бег на отрезках от 200 до 600—800 м с интервалами отдыха, обеспечивающими восстановление организма учащихся от повторения к повторению (длительность интервалов отдыха планируется в зависимости от самочувствия занимающихся). Например: бег 5 раз по 200 м; бег 3—4 раза по 500 м.

Паузы между пробежками заполняют ходьбой с выполнением дыхательных упражнений. К очередному повторению упражнения следует приступать, когда ЧСС снизится до уровня 110—120 уд./мин (критерий объективного восстановления организма). Длина отрезков и число повторений в учебно-тренировочном занятии зависит от уровня подготовленности и самочувствия занимающихся.

3. Повторный бег на отрезках до 500 м, выполняемый со строго регламентированными перерывами на отдых. Например: бег 3 раза по 500 м, отдых между повторениями 3 мин.

4. Повторный бег на отрезках от 300 до 500 м в 3/4 силы с уменьшающимся интервалом отдыха. Например: бег 4 раза по 400 м, интервал отдыха между повторными пробежками составляет соответственно 6, 4 и 2 мин, последний отрезок учащиеся пробегают в полную силу.

Интервалы между заданными отрезками заполняют бегом трусцой (медленным бегом коротким шагом с очень низким подъёмом бедра маховой ноги) или ходьбой.

5. Бег «по раскладке» (но специально рассчитанному графику преодоления отдельных отрезков дистанции).

6. Бег с неоднократным изменением скорости на дистанции. Например: бег с равномерной скоростью 1 км с ускорениями по 150—200 м в середине и конце дистанции.

Количество и продолжительность ускорений на дистанции, места ускорений и скорость на них могут быть определены руководителем занятия или выполняться по самочувствию самих занимающихся.

7. Вег 800 м — ходьба 200 м — бег 600 м — ходьба 100 м — бег 400 м.

8. Эстафетный бег с этапами 300—500 м.

9. Подвижные игры, направленные на развитие выносливости:

«Гонка с выбыванием».

Кроссовый бег

Кроссовый бег включён в программу комплекса ГТО как вид испытаний, заменяющий лыжную подготовку для бесснежных районов страны. Проводится в лесной или парковой зоне с преодолением встречающихся на пути естественных препятствий.

На занятиях при подготовке учащихся к выполнению нормативов комплекса ГТО применяются следующие виды кроссового бега.

Кроссовый бег в равномерном темпе с постепенным увеличением продолжительности проводится при ЧСС 150—160 уд./мин и является средством развития аэробных возможностей организма.

Темповый кроссовый бег с заданным темпом, (скоростью) проводится при ЧСС 160—175 уд./мин и является средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма.

Кроссовый бег в переменном темпе («фартлек») с периодическим изменением скорости, выполнением ускорений на различных по длине отрезках проводится при ЧСС 130—180 уд./мин. В процессе продолжительного непрерывного бега по пересечённой местности следует постоянная смена скоростей передвижения по самочувствию учащихся, команде учителя или по ускорению любого бегуна из группы. Бегун без предварительного

Бега с рывками (ускорений), таких ускорений может быть столько, сколько в группе бегунов, но это не значит, что каждый из бегущих обязательно сделает такой рывок. Выполняя подобные задания, учащиеся меньше ощущают монотонность утомительной работы, развивают скоростную выносливость и совершенствуют тактические приёмы ведения бега.

Величина беговых ускорений и длительность отдыха, следующего за ними в виде мало интенсивного бега, определяется самим занимающимся. В среднем длина беговых ускорений составляет от 80 до 150 м.

«Фартлек» является средством развития аэробных и аэробно-анаэробных возможностей организма.

Кроссовой бег желательно проводить по замкнутой трассе (кругу). Следует избегать пересечения трассы с автомобильными дорогами, а также сложных препятствий: глубоких оврагов, канав, густой растительности, опасных подъёмов и спусков и т. п.

Прыжок в длину с места

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами характеризует скоростно-силовую подготовленность и выполняется в яму с песком на пришкольной площадке.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Проводят стартовую линию (линию, обозначающую место отталкивания) и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку).

Основные ошибки в технике прыжка:

- заступ за линию измерения или касание её;
- выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- отталкивание ногами разновременно;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

1. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным разгибанием ног и подъёмом на носки.

2. И. п. — полуприсед (глубокий присед), руки отведены назад. Выполнить энергичный мах руками вперёд-вверх с одновременным прыжком вверх толчком обеими ногами.

3. И. п. — упор присев. Выполнить прыжок вверх с махом рук вверх и мягким приземлением в полуприсед, руки вперёд.

4. И. п. — полуприсед, руки отведены назад. Небольшой прыжок вперёд (на гимнастический мат) в положение полуприседа, руки вперёд.

5. Прыжки в длину с места на гимнастический мат или в яму с песком: на технику, на заданную длину по ориентирам.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности (прыгучесть)

1. Выпрыгивание из полуприседа и приседа вверх с максимальным усилием и с отягощением (набивным мячом) на плечах.

2. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с продвижением вперёд 15 — 20 м.

3.Прыжки на обеих ногах через гимнастическую скамейку с последующим быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат

4.Спрыгивание с повышенной опоры 30—50 см с приземлением на слегка согнутые в коленном суставе ноги и быстрым и мощным прыжком в длину с приземлением на гимнастический мат.

5.Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50—70 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1 м от места отталкивания

Прыжок в длину с разбега

Тестовое испытание характеризует скоростно-силовую подготовленность учащихся и выполняется на пришкольной площадке в яму с песком.

Дальность прыжка в длину зависит от скорости разбега, мощности отталкивания, угла вылета общего центра массы тела, техники приземления

Техника выполнения. Прыжок в длину состоит из следующих фаз : разбега, отталкивания, полёта и приземления.

Основные ошибки в технике прыжка:

- чрезмерно быстрое начало разбега с замедлением скорости перед отталкиванием;
- заступ за линию измерения;
- неполное разгибание толчковой ноги в конце отталкивания;
- низкий подъём бедра маховой ноги в момент окончания отталкивания;
- преждевременное опускание ног перед приземлением;
- жёсткое приземление на прямые ноги;
- приземление одной ногой ближе, а другой дальше (стопы расположены не параллельно).

Подводящие упражнения

1.Имитация движений рук и ног при отталкивании на месте.

2.Прыжки в длину с места толчком одной ноги и приземлением на обе ноги.

3.Прыжки в длину с места, отталкиваясь одной (толчковой) ногой.

И. п. — стоя на толчковой ноге около прыжковой ямы (гимнастических матов), маховая нога, согнутая в колене, находится *в безопорном положении*, около толчковой. Выполнить несколько (2—4) непрерывных движений (размахиваний) маховой ногой вперёд-назад с последующим активным махом от бедра из крайне заднего положения вперёд-вверх и одновременным отталкиванием толчковой ногой. Приземлиться на две ноги.

4.Прыжки в длину с 2—3 шагов разбега

5.Прыжки в длину с небольшого разбега через вертикальное препятствие высотой 90 см и более.

6.Прыжки в длину с небольшого разбега через планку (натянутую резиновую ленту), установленную на высоте 50—60 см и на расстоянии, равном половине длины прыжка от бруска отталкивания.

7.Прыжки в длину с небольшого разбега через ленту, расположенную на предполагаемом месте приземления.

Упражнения, развивающие скоростно-силовые способности

1.Бег 15—25 м с максимальной скоростью.

2.Отталкивание вверх из и. п. — стойка на колене маховой ноги, туловище прямо: на месте, с продвижением вперёд; с прыжком в яму с песком (или на гимнастический мат) и приземлением на две ноги.

3.Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперёд 20—30 м.

4.Прыжки на двух ногах с подтягиванием коленей к груди: на месте; с продвижением вперёд 15—20 м.

5.Соскок с возвышения (30—50 см) на одну ногу с последующим прыжком в длину и приземлением на обе ноги в яму с песком или на гимнастический мат.

6.Стоя лицом к гимнастической стенке, хват за рейку на уровне плеч. Приседания (или полуприсед) с партнёром на плечах. Туловище держать прямо, упражнение выполнять без пауз. При разгибании ног подняться на носки.

7. Непрерывное (без паузы) последовательное выполнение комплекса упражнений в течение 40 с (на месте): прыжки вверх с подтягиванием коленей к груди 10 с; приседания 10 с; из упора присев толчком ног переход в упор лёжа и обратно 10 с; подскоки на передней части стопы 10 с.

Метание теннисного мяча в цель

Метание теннисного мяча (57 г) в цель производится с места с расстояния 6 м в закреплённый на стене гимнастический обруч (диаметром 90 см). Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Метание мяча в вертикальную мишень требует развития координации, точности движений и глазомера.

Основные ошибки в технике метания теннисного мяча:

- напряжённое держание руки с мячом;
- локоть метящей руки направлен в сторону.

Подготовительные упражнения

1. Метание теннисного мяча в вертикальные цели разного размера, обозначенные на стене и расположенные на различной высоте, с расстояния 4—6 м.

2. Подвижная игра «Кто точнее».

Команды строятся в колонны по одному за линией в 5—6 м от стены. На стене перед каждой командой нарисованы мишени, каждая из которых представляет собой квадрат 80X80 см, внутри которого расположен круг диаметром 50 см. По сигналу игроки бросают по очереди мяч в цель. Попадание в квадрат — 1 очко, в круг — 2 очка. Побеждает команда, набравшая больше очков.

3. Подвижная игра «Снайперы».

Команды построены в шеренги за 1,5—2 м перед линией броска, у каждого игрока в руках по два теннисных мяча. На расстоянии 8—10 м от линии броска на стене нарисованы мишени в форме пяти кругов диаметром 20, 40, 60, 80 и 100 см. Центральный круг обозначается цифрой 5, а остальные соответственно — 4, 3, 2 и 1 (рис. 18).

По команде игроки поочередно выходят вперёд и выполняют по два броска в цель. Суммируется количество набранных очков. Выигрывает команда, показавшая лучший результат.

В качестве целей могут служить щиты с отверстиями разного диаметра; стойки с подвешенными на них кольцами разного диаметра, расположенными на различной высоте от пола; круги различного диаметра, нарисованные на стене зала; горизонтальные и вертикальные полосы различной ширины на стене; баскетбольные щиты.

Для того чтобы упражнения в метании в цель были интересны занимающемуся, задания следует усложнять и изменять. Например, метание в различные цели с постепенным увеличением расстояния до них; метание в различные виды целей с ограничением времени на выполнение заданий; метание в цель из необычных положений (стоя на гимнастической скамейке, стоя на одном колене и др.).

Метание малого мяча и гранаты на дальность

Метание спортивного снаряда на дальность проводится на стадионе или любой ровной площадке в коридор шириной 15 м. Длина коридора устанавливается в зависимости от подготовленности участников.

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Другие способы метания запрещены. Техника метания на дальность гранаты идентична технике метания малого мяча.

Чем больше величина силы и длина пути воздействия силы на мяч (гранату) и меньше время приложения силы к снаряду, тем выше скорость вылета мяча (гранаты).

Основные ошибки в технике метания спортивного снаряда:

- излишне быстрое начало разбега;
- снижение скорости перед броском мяча (гранаты);
- полная остановка перед броском и бросок мяча (гранаты) с места;
- пронос мяча (гранаты) не над плечом, а в стороне, на уровне плечевого сустава (или чуть ниже), локоть метящей руки опускается;

· неправильный угол вылета малого мяча, гранаты (низкая или слишком высокая траектория полёта мяча, гранаты).

Дальность броска малого мяча и гранаты определяют силовые и скоростно-силовые (взрывные) возможности мышц бросковой руки и плечевого пояса.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств, необходимых для метания

1 Сжимание кистью теннисного мяча, эспандера (резинового, пружинного).

2. Сгибание и разгибание кистей рук с гантелями в вертикальной плоскости.

3.Круговые движения кисти руки с гантелью.

4.Движение кисти руки с гантелью по восьмёрке.

5. Руки с гантелями вверх. Сгибание и разгибание рук в локтевых суставах с опусканием гантелей за голову.

6.Круговые движения руками с гантелями вперёд и назад с большой амплитудой.

7. Метание набивного мяча (1—3 кг) из-за головы двумя руками на дальность из и. п.стоя на одном колене; стоя на коленях.

При выполнении бросковых упражнений с набивным мячом необходимо концентрировать внимание на взрывном характере проявления усилий.

8. Метание малого мяча, гранаты на дальность: с места; с разбега.

Перед метанием необходимо сделать разминку, чтобы не травмировать локтевой и плечевой суставы, мышцы спины. Первые броски выполнять свободно с небольшим усилием метаемой руки. Количество бросков за одно учебно-тренировочное занятие 20.

Подтягивание из вися на высокой перекладине

· Подтягивание на перекладине используется для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Для развития силы различных групп мышц и силовой выносливости в основном используют упражнения:

· с преодолением веса собственного тела;

· с дополнительными отягощениями.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Подтягивание на перекладине с прыжка и медленное опускание, в вис на прямые руки.

2. Подтягивание на перекладине из вися с помощью.

3. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине (высота кладины 100—110 см).

4. Вис на перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание из вися с дополнительным отягощением (пояс - утяжелитель и др.).

6. Подтягивание из вися на высокой перекладине хватом снизу.

7. Подтягивание разным хватом (кисти касаются друг друга, обхватывают перекладину с разных сторон, голова проходит то с одной, то с другой стороны от перекладины).

8. Лазанье по канату (шесту) без помощи ног.

9. Лазанье по канату с дополнительным отягощением за спиной (набивным мячом в рюкзаке).

10. Стоя, туловище наклонено вперёд до горизонтального положения, ноги на ширине плеч, штанга в опущенных вниз руках. Тяга штанги до груди, не разгибая туловища.

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине используется в качестве теста для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук и плеч.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на гимнастической скамейке.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя и лёжа сзади (руки на гимнастической скамейке).

3. Сгибание и разгибание рук с гантелями в локтевых суставах.

4.Вис лёжа на низкой перекладине (5 с и более) на полусогнутых руках.

5. Подтягивание на низкой перекладине из вися сиди.

6. Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине хватом снизу.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силы и силовой выносливости мышц рук.

Упражнения, развивающие силу мышц рук и плечевого пояса

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на повышенной плоре (скамейке).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре (скамейке, стуле, рейке гимнастической стенки и т. п.), руки на полу.

Для усложнения упражнения следует постепенно увеличивать расстояние между кистями рук (руки шире плеч); высоту опоры для ног.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на повышенной опоре -оттолкнуться руками, выполнить хлопок в ладони и вернуться в и.п.
4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, партнёр надавливает на лопатки, затрудняя разгибание рук.
5. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа с отягощением на плечах, спине.
6. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на двух параллельных скамейках, расставленных немного шире плеч). Упражнение выполнять с полной амплитудой (до полного сгибания и разгибания рук). Выпрямляя руки, туловище не прогибать.
7. Сед на пол спиной к скамейке с опорой руками о ближний край. Разгибание (упор лёжа сзади) и сгибание рук .
8. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади, руки и ноги на повышенной опоре

Поднимание туловища из положения лёжа на спине

Тестовое испытание предназначено для определения уровня развития силовой выносливости мышц — сгибателей туловища.

Упражнения, развивающие силу и силовую выносливость мышц — сгибателей туловища

1. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, ноги согнуты в коленных суставах и закреплены, руки обхватывают плечи.
2. Лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении (стул, скамейка и т. п.). Поднимание туловища с касанием грудью колен.
3. Поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамейке, ноги закреплены (рис. 32, 3). Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением: диском от штанги (1 - 5 кг), гантелями, набивным мячом. Отягощение удерживать перед грудью или за головой.
4. Наклон и поднимание туловища из положения сидя на гимнастическом коне, ноги закреплены, руки вверх. Упражнение можно выполнять с дополнительным отягощением (набивной мяч, гантели).
5. Поднимание и опускание прямых ног из положения лёжа на спине на наклонной скамейке (головой к стенке), хват руками за рейку.
6. Одновременное поднимание прямых ног и туловища (сед согнувшись, руки к носкам) из положения лёжа на спине.

Плавание

Плавание проводится в бассейнах Способ плавания — *произвольный*.

Упражнения для освоения техники плавания способом «басс на груди»

1. Скольжение на груди. Поднять прямые руки вверх, соединив кисти, голова между руками. Сделать вдох, задержать дыхание, присесть, склониться вперёд и, оттолкнувшись ногами от дна бассейна, лечь на воду - скользить как можно дольше, затем встать, выполнить выдох, вдох и продолжать упражнение. Во время скольжения вытягиваться в струну, тянуться руками в направлении движения.
2. Скольжение на груди с различными положениями рук: одна рука впереди, другая у бедра; обе руки вдоль тела.
3. Лёжа на груди, взявшись прямыми руками за бортик (подбородок на поверхности воды), выполнять движения ногами, как при плавании брассом.

Подтягивание ног к туловищу выполняется медленным, а разгибание (отталкивание) — быстрым мощным движением. После толчка сохранять небольшую паузу (время для скольжения)

4. Плавание с помощью движений ногами брассом на груди, руки вперёд, с плавательной доской в руках

Критерии оценки:

«5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.

«4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.

«3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.

«2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Тема 2.3 Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Практическая работа Применение методов самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращение головы вправо

1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами
- Бег с высоким подниманием
- Бег с захлестыванием голени назад
- Бег приставной шаг, правым
- Бег приставной шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, левым боком
- Скрёстный беговой шаг, правым боком
- Бег спиной
- Бег спиной вперед половина дистанции
- Из полного приседа прыжки верх
- Прыжки в полном приседе

Посредством самоконтроля прослеживают изменения в организме, возникающие в ходе выполнения упражнений или тренировок. Это дополняет медицинское сопровождение, а также человек имеет возможность вовремя принять меры по изменению или отмене нагрузок, корректировать план. Кто-то желает укрепить здоровье посредством физкультуры, другие предпочитают настоящий спорт. Так или иначе, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями производится для фиксации изменений показателей здоровья. С его помощью определяют состояние параметров физиологии, выносливости, улучшения или ухудшения функций. Проводимый самим человеком, он помогает врачам составить общую картину. А тренеры могут вносить коррективы в распорядок занятий

Виды контроля

Человек, занимающийся спортом или физкультурой, может контролировать себя, благодаря чему будет знать, благоприятно ли воздействие. Самоконтроль при занятиях физической культурой возможен в следующих разновидностях:

- Анализ субъективных и объективных параметров.
- По внешним и внутренним признакам.
- Человек ведёт дневник самоконтроля.
- Контролируют самочувствие в виде общего состояния, что дополняется сопровождением медика и педагога

Объективные и субъективные методы

Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями на основании субъективных параметров включает следующие признаки:

- самочувствие;
- эмоциональный настрой;
- комфорт;
- наличие аппетита.

Объективные параметры:

- пульс или ЧСС (частота сердечных сокращений);
- артериальное давление;
- масса и объемы тела;
- работа пищеварения;
- потоотделение;

- жизненная емкость легких (ЖЕЛ);
- мускульная сила;
- динамические параметры;
- достижения, результативность.

Также наблюдение осуществляется по внешним и внутренним признакам. К первым относятся обильность потоотделения, цвет кожных покровов, координация движений, ритмы дыхания. При перегруженности может появиться одышка, посинение возле губ, покраснение тела, нарушение координации. В этом случае предпринимают отдых, прекратив заниматься. Внутренние показатели утомления: боли в мышцах, тошнота, головокружение. При таких признаках тренировку останавливают вообще. Если человек успешно преодолевает нагрузку, у него улучшается аппетит, сон, настроение, общее самочувствие.

Контроль над работой сосудов и сердца

Переноса спортивные физические нагрузки, нужно проследить общее состояние. Ведь это ответ функций органов и систем на активизацию работы мышц. Особенно важным считается изменение параметров дыхания, сердечной и сосудистой систем. Работоспособность основным образом зависит от частоты сокращений сердца (ЧСС).

Прочие показатели физиологического развития

К прочим параметрам развития физиологии человека относятся следующие величины.

Объем грудной клетки. Самоконтроль включает ее измерение на вдохе и выдохе в спокойном состоянии. Разница именуется экскурсией и находится в зависимости от разновидности дыхания и того, насколько развиты мышцы.

Сила мускул рук определяется динамометром. Данное значение связано с предыдущим, а также с весом человека и иными параметрами. Для мужчин это от 60 до 70 % от массы тела, а у лиц женского пола — до 45 %.

Становая мускульная сила, (мышц, разгибающих спину), на которую влияют половая принадлежность, возраст, масса тела и профессия.

Спирометрия. Измеряется выдыхаемый из легких объем (ЖЕЛ)

МЕТОДЫ САМОКОНТРОЛЯ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ОРГАНИЗМА

Оценка функций возможна благодаря следующим методам.

Наблюдение за ЧСС — простой способ, отражающий деятельность сердца и сосудов. Пульс обычного человека — от 60 до 80 уд/минуту. Минимум обычно обнаруживают утром.

Ритмичность пульса. Или аритмичность, свидетельствующая о нарушениях функции дыхания (на вдохе чаще, а на выдохе — реже), что считается нормой, либо о чрезмерном напряжении.

Частота дыхания определяется с учетом возраста, уровня физподготовки, интенсивности тренировки.

По инициативе Кердо появилась формула с одноименным индексом (ИК). По ней вычисляют норму, применяя соотношение: $ИК = Д/П$, где:

Д — давление по минимуму;

П — пульс.

Самостоятельно контролируют и физическое развитие:

- рост,
- вес,
- окружность груди,
- проводя замеры.

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ

При занятиях физкультурой и различными видами спорта применяется занесение сведений в дневник самоконтроля. Учитываются работоспособность, эмоции, сон, аппетит. Измеряется пульс и иные объективные характеристики. Если в результате ведения журнала выявлен

значительный дискомфорт, переутомление, болевые ощущения, занятия прекращают. Дальнейшую корректировку назначают специалисты: медик, тренер.

Самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом помогает в расчете нагрузок. В данном факторе учитывают степень подготовленности, возраст. Но если становятся хуже сон или аппетит, загруженность и интенсивность уменьшают. А при очередных несоответствиях нормам здоровья рекомендуется консультация или обследование врача.

Итак, систематическое ведение записей практикуется, как самоконтроль при занятиях физическими упражнениями и видами спорта в следующих целях.

- Учет занятий.
- Отражение изменений.
- Запись функциональных проб.
- Проверка подготовленности.
- Исследование двигательного режима за неделю.

По записям оценивают эффект от тренировок. Они отражают способы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и используемые средства. В результате письменной фиксации показателей возможны плановый расчет интенсивности тренировок, оптимизация чередования интервалов активности и отдыха. Дневник показывает, соблюдается ли режим

Методы определения нагрузки по показаниям пульса и частоты дыхания

Основы самоконтроля при занятиях физическими упражнениями и различными видами спорта относят пульс, ритмы дыхания к объективным значениям. ЧСС — особенно достоверная цифра, отражающая, как сердце реагирует на нагрузку. Она определяется количеством ударов за интервал: минуту, 10 секунд. Проверка проводится в покое и после активной работы. Степень натренированности человека определяется величиной учащения пульса в процентах. При этом частота покоя принимается за 100%. К примеру, если за 10 секунд спокойного состояния зафиксировано 12 ударов сердца, а после нагрузки — 20, то показатель учащения равен 67%.

Самоконтроль в процессе физического воспитания предполагает также оценку дыхательной функции. При нагрузках человек потребляет больше кислорода, который идет на снабжение мышц и мозга. Частота дыхания может свидетельствовать о ее величине, при норме принимая значение от 16 до 18 раз за минуту. ЖЕЛ — другой важный параметр. Это объем при максимальном выдохе после такого же предельно большого вдоха. Измеренная в литрах, данная цифра зависит от возраста, пола, габаритов тела и физподготовки. Усредненное значение — от 3,5 до 5,0 л у лиц мужского пола и от 2,5 до 4,0 у женщин.

Применение правил гигиены Частью самоконтроля является гигиена. В понятие входит правильная организация работы и отдыха, соблюдения режима дня, правил рационального питания. А также факторы гигиены тела, одежды, устранение тяги к наносящим вред привычкам. Соблюдение этого перечня — залог сохранения формы и работоспособности.

Коррекция содержания занятий физическими упражнениями и спортом по результатам контроля

В результате наблюдений выяснилось, что трети спортсменов потребовалась медицинская корректировка. А до 20% — исправление процесса проведения тренировок. К примеру, необходимо повысить аэробные и скоростные возможности, выносливость. Либо рекомендуется увеличение периодов отдыха. А также временное снижение объема, интенсивности нагрузки. Меры принимают по значениям пульса, состоянию дыхания, артериальному давлению, иным параметрам. Так при переутомлении, травмах уменьшают число тренировок. Период отдыха должен быть таким, чтобы исходная работоспособность могла полностью восстановиться.

Если не откорректировать тренировочный режим, у занимающегося могут начаться серьезные нарушения. Это боли в сердце, аритмия, повышения давления. Тренировки будут прекращены на более долгий срок, потребуется помощь врача. При восстановлении начинать придется с минимальных нагрузок в реабилитационном режиме. Индивидуализации и оптимизация занятий спортом — залог его эффективности при исключении вреда.

Критерии оценок:

- «5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.
- «4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.
- «3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.
- «2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Тема 2.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач

Практическая работа Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний с учётом специфики будущей профессиональной деятельности
Освоение методики составления и проведения комплексов упражнений для профессионально-прикладной физической подготовки с учётом специфики будущей профессиональной деятельности

Задание №1: разминка.

- Ходьба.
- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).
- Бег.
- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).
- ОРУ на месте:
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1-4 - круговые вращение головы вправо
 - 1-4 - влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе
 - 1- наклон головы вправо
 - 2- влево
 - 3 - вперед
 - 4 - назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях
 - 1-2 - отведение согнутых рук назад
 - 3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,
 - 1-2 - тоже
 - 3-4 - тоже влево,
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу
 - 1-2 - отведение прямых рук назад
 - 3-4 - смена рук
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи
 - 1-4 - круговые вращение руками вперед
 - 1-4 - тоже назад
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1-2 - наклоны вправо
 - 3-4 - тоже влево
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища
 - 1 - вперед к правой ноге
 - 2 - по середине
 - 3 - к левой
 - 4 - И.п.
 - И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами

- Бег с высоким подниманием

- Бег с захлестыванием голени назад

- Бег приставной шаг, правым

- Бег приставной шаг, левым боком

- Скрёстный беговой шаг, левым боком

- Скрёстный беговой шаг, правым боком

- Бег спиной

- Бег спиной вперед половина дистанции

- Из полного приседа прыжки вверх

- Прыжки в полном приседе

Методика составления комплексов упражнений в различных видах производственной гимнастики. Определение их места в течение рабочего дня.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня. Оба компонента тесно связаны друг с другом, они определяют эффект занятий. Если грамотно составленный комплекс физических упражнений проводится не вовремя, то он принесет мало пользы, так же как комплекс, составленный без учета основных методических требований к разным видам производственной гимнастики.

Методика производственной гимнастики включает два компонента: методику составления комплексов производственной гимнастики и методику их проведения в режиме рабочего дня.

Упражнение 1.

1— смотреть вдаль 2—3 с.

2 — перевести взгляд на копчик пальца, поставленного перед глазами на расстоянии 25— 30 см, и смотреть на него 3—5 с. Повторить 10—12 раз.

Упражнение 2.

Крепко зажмурить глаза на 3—5 с, а затем открыть на 3-5 с. Повторить 6—8 раз.

Упражнение 3.

Закрывать глаза и выполнять круговые движения глазными яблоками вправо и влево. 15— 20с.

Упражнение 4.

Быстрые моргания в течении 15-20 с.

Упражнение 5.

Закрывать глаза, подушечками трех пальцев каждой рук, легко надавливать на верхнее веко в течение 2— 3 с. Затем снять пальцы с век и посидеть с закрытыми глазами 23 с. Повторить 3-4 раза.

Физическая культура и спорт в свободное время.

Основные формы занятий физической культурой в свободное время:

утренняя гигиеническая гимнастика;

утренние или вечерние специально направленные занятия физическими упражнениями;

краткие занятия физическими упражнениями в обеденный перерыв;

попутная тренировка;

физкультурно-спортивные занятия с целью активного отдыха и повышения функциональных возможностей, профессионально-прикладной физической подготовки.

Утренняя гигиеническая гимнастика.

Комплекс несложных упражнений утренней гигиенической гимнастики («зарядки») позволяет легко и приятно перейти от утренней вялости к активному состоянию, быстрее ликвидировать застойные явления, возникающие в организме после ночного бездействия. Применительно к производственной физической культуре утренняя зарядка повышает возбудимость центральной нервной системы, постепенно активизирует основные функциональные системы организма и тем самым ускоряет вработываемость в трудовой процесс. Наблюдения за группой студентов, регулярно выполнявших утреннюю зарядку, и за теми, кто не делал ее, показали, что у первых период включения в качественный учебный труд составил 15 мин, у вторых — до 45 мин. В комплекс упражнений утренней гигиенической гимнастики включают упражнения и корригирующего, и профилактического характера.

При составлении индивидуального комплекса следует позаботиться, чтобы он удовлетворял следующим требованиям:

упражнения должны соответствовать функциональным возможностям организма, специфике трудовой деятельности;

выполняться в определенной последовательности;

носить преимущественно динамический характер, выполняться без значительных усилий и задержки дыхания;

нагрузка должна постепенно возрастать с некоторым снижением к концу зарядки; комплекс следует периодически обновлять, так как привычность упражнений снижает эффективность занятий.

Рекомендуется следующая примерная схема последовательности упражнений утренней гимнастики (для работников умственного труда):

Упражнения, способствующие постепенному переходу организма из заторможенного состояния в рабочее (ходьба, медленный бег, потягивание).

Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы (махи руками в разных направлениях, неглубокие выпады и т.п.).

Упражнения, укрепляющие мышцы тела, тренирующие дыхание, улучшающие мозговое кровообращение (вращение и наклоны головы, туловища, повороты вправо и влево, наклоны в сторону, прогибание назад).

Упражнения на развитие силовых возможностей.

Упражнение, способствующие подвижности суставов.

Упражнения для мышц брюшного пресса.

Упражнения для ног, включая приседание на одной ноге, подскоки.

Завершают утреннюю гигиеническую гимнастику упражнения на расслабление и восстановление дыхания (ходьба с движениями рук).

Продолжительность утренней гимнастики от 8—10 до 20—30 мин. Практически здоровые люди в возрасте до 40 лет могут проводить такую зарядку в темпе, при котором пульс повышается до 150 удар/мин (после 50 лет — пульс до 140 удар/мин, для 60-летних — 120 удар/мин).

Однако далеко не все люди легко и безболезненно переносят в ранние утренние часы, повышенные нагрузки. Для некоторых целесообразно ограничиться минимумом упражнений, направленных на снятие утренней вялости, а более активные упражнения перенести на после рабочие вечерние часы.

Физкультурно-спортивные занятия для активного отдыха и повышения функциональных возможностей.

Эти занятия предприятие или учреждения могут организовать для своих сотрудников. Место могут выбрать сами занимающиеся. Занятия проводятся с целью активного отдыха, общего оздоровления, повышения функциональных возможностей отдельных систем организма в следующих формах:

Группы здоровья. Цель занятий — укрепить защитные свойства организма к внешним факторам и условиям производства (профессиональной деятельности), повысить уровень общей подготовленности. В этих группах, как правило, занимаются мужчины от 40 и женщины от 35 лет, имеющие некоторые отклонения в состоянии здоровья. Методика проведения занятий требует строго дозировать физическую нагрузку с учетом индивидуальных особенностей состояния здоровья каждого занимающегося.

Группы общей физической подготовки (ОФП). Занятия в группах ОФП проводятся, чтобы обеспечить общую физическую подготовленность, обучить некоторым спортивным упражнениям, развить физические качества, необходимые для того или другого вида спорта, что позволяет в дальнейшем продолжить занятия в одной из спортивных секций. Группы ОФП комплектуются главным образом из молодежи и людей среднего возраста (мужчины до 40, женщины до 35 лет). Занятия включают самые разнообразные упражнения и элементы из различных видов спорта. Широко используются спортивные игры.

Занятия в спортивных секциях. Они организуются для людей молодого и среднего возраста. Выбор вида спорта зависит от особенностей контингента работающих и конкретной деятельности учреждения или предприятия. Занятия проводятся по общепринятой методике спортивной подготовки и предполагают участие в соревнованиях.

Различные профессиональные группы избирают различные виды спорта и физические упражнения. Условия труда и быта, характер профессиональной деятельности и ряд других факторов накладывают свой отпечаток на особенности активного отдыха человека.

Самостоятельные физкультурные занятия и спортивная тренировка. Когда условия жизни не позволяют человеку заниматься в организованных группах и коллективах, он может делать это самостоятельно, в индивидуальном порядке. Желательно заниматься физкультурой, проконсультировавшись с врачом врачебно-физкультурного диспансера, с методистом-тренером или используя полученный ранее опыт занятий в учебных заведениях, армии или в спортивных секциях. Приобрести необходимые методические знания можно, изучая специальную литературу по методике физкультурных занятий и спортивной подготовке. Как правило, индивидуальной спортивной подготовкой занимаются лица, имеющие многолетний опыт спортивной тренировки.

Критерии оценки:

«5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.

«4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.

«3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.

«2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка

Практическая работа Характеристика профессиональной деятельности: группа труда, рабочее положение, рабочие движения, функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс, внешние условия или производственные факторы, профессиональные заболевания

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках, на внутренней стороне стопы, на внешней стороне стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращения головы вправо

1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращение руками вперед

1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Специальные легкоатлетические упражнения:

- Бег приставными шагами

- Бег с высоким подниманием

- Бег с захлестыванием голени назад

- Бег приставной шаг, правым

- Бег приставной шаг, левым боком

- Скрестный беговой шаг, левым боком

- Скрестный беговой шаг, правым боком

- Бег спиной

- Бег спиной вперед половина дистанции

- Из полного приседа прыжки вверх

- Прыжки в полном приседе

Задание №3. Техника бега

Для удобства обучения технике весь бег условно разделяют на четыре фазы:

а) старт,

б) стартовый разбег,

в) бег по дистанции,

г) финиширование.

В обучении технике бега необходимо придерживаться такой последовательности:

1) создать правильное представление о технике бега;

2) обучить: а) правильному отталкиванию при беге, б) низкому старту и стартовому разбегу, в) переходу от стартового разбега к бегу по дистанции, г) бегу с ускорением, д) бегу по прямой дистанции, е) финишированию; 3) совершенствовать технику бега в целом.

Критерии оценки:

«5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.

«4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.

«3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.

«2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Практическая работа Освоение упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, поддержания работоспособности, развитие основных физических качеств

Задание №1: разминка.

- Ходьба.

- Ходьба с заданием (на носочках, на пяточках на внутренней стороны стопы, на внешней стороны стопы).

- Бег.

- Бег с заданием (бег остановкой, поворот, бег в другую сторону, бег с изменением направления, бег с ускорением).

- ОРУ на месте:

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-4 - круговые вращения головы вправо

1-4 - влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон головы вправо

2- влево

3 - вперед

4 - назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки перед грудью согнутые в локтях

1-2 - отведение согнутых рук назад

3-4 - отведение прямых рук назад с поворотом вправо,

1-2 - тоже

3-4 - тоже влево,

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, правая рука верху левая внизу

1-2 - отведение прямых рук назад

3-4 - смена рук

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на плечи

1-4 - круговые вращения руками вперед

1-4 - тоже назад

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1-2 - наклоны вправо

3-4 - тоже влево

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, наклоны туловища

1 - вперед к правой ноге

2 - по середине

3 - к левой

4 - И.п.

· И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на поясе, круговые вращения туловищем

1-4 - в правую сторону

1-4 - тоже в левую

· И.п. – о.с. правая нога впереди согнута в колене, левая сзади прямая руки на поясе, выпады

1-3 - пружинистых выпада

4 - смена ног, прыжком

· И.п. – о.с. сед на правую ногу, левая в сторону прямая, руки на поясе, перекаты

1-4 - перенос веса тела тяжести с правой ноги на левую

1-4 - тоже самое

· И.п. – о.с. прыжки

1-4 - на правой ноге

1-4 - тоже на левой

1-4 - тоже на 2х

Задание №2. Повороты на месте: «Нале-ВО», «Напра-ВО», «Кру-ГОМ», «Пол-оборота нале-ВО! Повороты на месте «Напра-ВО!», «Нале-ВО!», «Кру-ГОМ!», «Пол-оборота нале-ВО!». Поворот направо выполняется на правой пятке и левом носке, сохраняя положение корпуса и не сгибая ног в коленях, переносят тяжесть тела на левую ногу и кратчайшим путем приставляют левую ногу к правой, принимают положение строевой стойки. Поворот налево выполняется так же, только в левую сторону. Поворот кругом выполняется на 180 градусов через левое плечо на пятке левой ноги и носке правой ноги [3; 5; 10].

Критерии оценки:

«5» - обучающийся методически верно выполняет все виды упражнений.

«4» - обучающийся методически верно выполняет большую часть упражнений.

«3» - обучающийся методически верно выполняет небольшую часть упражнений.

«2» - обучающийся методически не верно выполняет упражнения.

Тема 2.7 Основная гимнастика

Практическая работа Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Выполнение строевых упражнений, строевых приёмов: построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий, поворотов на месте.

Выполнение общеразвивающих упражнений без предмета и с предметом; в парах, в группах, на снарядах и тренажерах. Выполнение прикладных упражнений: ходьбы и бега, упражнений в равновесии, лазанье и перелазание, метание и ловля, поднимание и переноска груза, прыжки

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.

4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2.8 Футбол

Практическая работа Техника безопасности на занятиях футболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: удар по мячу носком, серединой подъема, внутренней, внешней частью подъема; остановки мяча внутренней стороной стопы; остановки мяча внутренней стороной стопы в прыжке, остановки мяча подошвой.

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъема;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.
- **Удары по мячу**
- Удар внешней частью подъема ноги. Выполняется этот прием из прямого разбега к мячу. Подбежав к мячу, игрок ставит опорную ногу (правую) немного сзади линии мяча и, сильно замахнувшись левой ногой, делает удар внешней частью подъема (рис. 1).

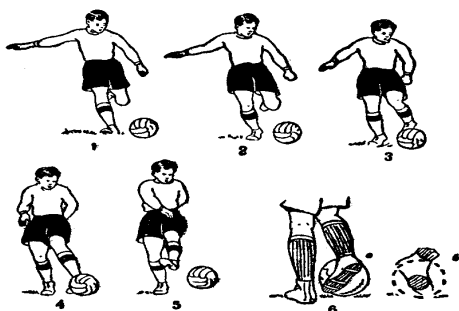


Рис. 1

Удар внутренней частью подъема выполняется так же, только разбег к мячу делается сбоку от него, а удар осуществляется внутренней частью подъема. Удар внутренней стороной стопы применяется при передаче мяча на небольшое расстояние разбега к мячу левая (опорная) нога относится почти на одну линию с мячом слева, а правая ударная с отведенным вправо носком ноги делает удар по мячу в необходимом направлении (рис. 2).

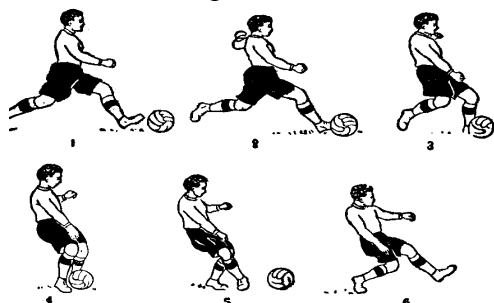


Рис. 2

- **Ведение мяча**
- Ведение мяча ногами осуществляется слабыми, короткими ударами-толчками в нужном направлении. При ведении мяч следует отпускать не более как на один - два метра от себя, что дает возможность контролировать его, то есть в случае потребности обвести

противника, передать мяч партнеру или сделать неожиданный удар по воротам. Футболист может вести мяч разными способами: внешней и внутренней частью подъема, внутренней стороной стопы и подъемом (рис. 3).

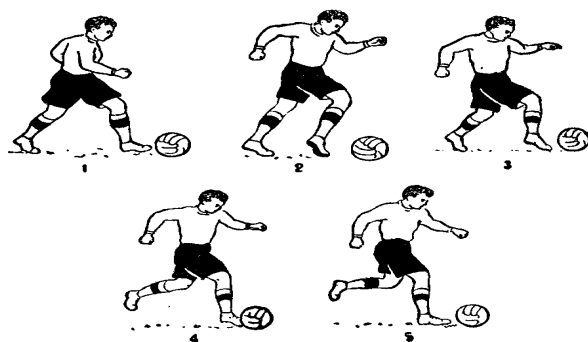
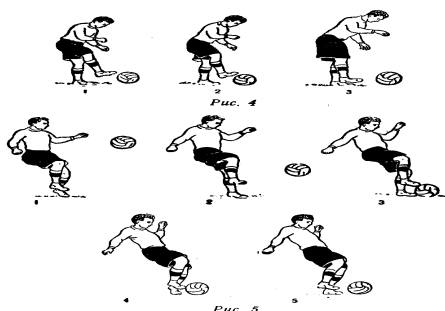


Рис. 3

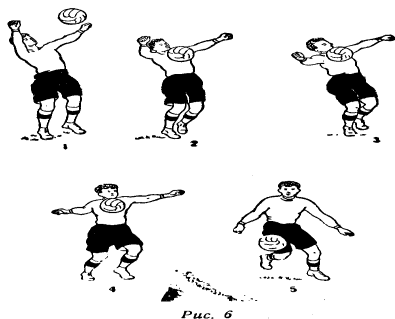
– **Остановка мяча**

– Остановка мяча ногами и грудью являются сложными техническими приёмами. Остановка подошвой мяча, который катится (рис. 4). Мяч накрывается подошвой ноги. Игрок в зависимости от игровой ситуации может остановить мяч около ног или сделать остановку под «удар», что дает возможность ему после этого послать мяч в любом направлении.

Остановка мяча, который падает сверху, внутренней стороной стопы (рис. 5), Проводится так: игрок, определив место приземления мяча, поднимает согнутую в колене правую ногу с отведенным внешне носком навстречу мячу с таким расчетом, чтобы в момент приземления мяча накрыть его ногой.



Остановка мяча туловищем (рис. 6). Игрок подставляет навстречу мячу грудь, руки разводит в стороны-вверх. В момент приема мяча на грудь футболист резко отклоняет туловище назад.



– **Техника игры вратаря**

Техника вратаря состоит в основном из таких элементов: ловля мяча, отражение мяча руками и падение за мячом на землю.

Ловля мяча на груди. Вратарь выбегает навстречу мячу с вытянутыми вперед руками,

возвращенными ладонями вверх. Как только мяч касается ладоней, его нужно подтянуть к животу.

Ловля мяча от земли. Вратарь наклоняет туловище вперед, протягивает вперед руки, ладонями вверх навстречу мячу. Поймав мяч, вратарь подтягивает его обеими руками к животу.

Ловля мяча в падении. Мячи, что летят вдалеке от вратаря и к которым нельзя добежать ловятся так: вратарь передвигается в нужном направлении приставным, перекрестным или обычным шагом, потом, оттолкнувшись, ловит над землей мяча. Уловив мяч, притягивает его к туловищу и приземляется на сторону.

Падение за мячом в ноги противника. Выбрав удобный момент, вратарь выбегает на встречу противнику, который прорвался к воротам, и прыгает ему в ноги. При этом нужно пытаться, чтобы руки первыми притронулись к мячу. Поймав или отбив мяч, вратарь приземляется способом «перекат» через предплечье, туловище, ноги.

Отражение мяча кулаками. Если нет возможности поймать мяч, вратарь должен отбить его. Для этого он, отталкиваясь одной ногой, и прыгает вверх, сгибая руки в локтях, а затем делает сильный удар по мячу кулаками. Лучше отбить мяч в сторону от ворот, в направлении боковой линии футбольного поля.

- **Обманные движения**
Этот приём широко применяется игроками для того, чтобы обвести противника, а это дает возможность эффективно вести наступление. Обманное движение ногами. Игрок, который ведет мяч, сближается с противником. Делая вид, что намеревается правой ногой повести мяч влево, вместо этого неожиданно переступает через мяч, после чего продолжает свое движение вперед.
- Обманное движение туловищем. Противник атакует игрока с мячом. Тот делает движение, будто хочет рвануться влево. Противник тоже делает рывок в ту сторону. Игрок с мячом в это время проходит с другой стороны.

Тема 2.8 Баскетбол

Практическая работа Техника безопасности на занятиях баскетболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры:

перемещения, остановки, стойки игрока, повороты; ловля и передача мяча двумя и одной рукой, на месте и в движении, с отскоком от пола; ведение мяча на месте, в движении, по прямой с изменением скорости, высоты отскока и направления, по зрительному и слуховому сигналу; броски одной рукой, на месте, в движении, от груди, от плеча; бросок после ловли и после ведения мяча, бросок мяча

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Фундаментом игровых действий является правильное и стабильное выполнение основных технических элементов баскетбола. Освоение в совершенстве, каждым студентом, технических элементов основа успеха в баскетболе.

Основная стойка баскетболиста

Ноги слегка согнуты в коленных суставах, расставлены на ширине плеч. Одна нога на полшага выставлена вперед. Тело направляется немного вперед, тяжесть его равномерно распределяется на обе ноги. Руки согнуты в локтевых суставах, прижаты к туловищу. Из этого можно быстро, удобно и успешно выполнять любое действие с мячом и без мяча. **Передвижения по площадке**

Осуществляется бегом в сочетании с ходьбой, прыжками, остановками и поворотами. Во время бега надо ставить ногу на всю стопу или использовать перекат с пятки на носок. Ноги значительно сгибаются в коленном суставе, руки расслаблены, полусогнуты в локтевых суставах и двигаются свободно.

Остановки

Остановки бывают на два шага или прыжком с приземлением на обе ноги. Остановка начинается с энергичного отталкивания одной ногой. Делается удлиненный, стопорящий шаг и, немного отклонившись на опорную ногу, выполняется второй шаг. При остановке прыжком игрок делает невысокий скользящий прыжок по ходу движения, причём, оттолкнувшись одной ногой, он подаёт туловище назад и приземляется либо одновременно на обе ноги, либо сначала на толчковую ногу с последующим приземлением на вторую ногу.

Повороты

Повороты бывают вперёд-назад, в движении и на месте. Поворот вперёд переступание выполняется в ту сторону, куда баскетболист обращен лицом, а поворот назад – те, которые выполняются переступанием в сторону, куда игрок обращен спиной. При повороте на месте ОЦТ переносится на одну ногу. Ноги согнуты несколько больше обычного, а для равновесия туловище наклонено 7 вперёд. Опорная нога находится на носке, который во время поворотов не смещается, а только разворачивается в сторону шага другой ногой. При повороте в движении, игрок, сближаясь с противником, ставит стопу опорной ноги развернуто в направлении поворота, затем быстро поворачивается по ходу движения на впереди стоящей ноге.

Ловля мяча

Ловля мяча осуществляется одной или двумя руками. Самый простой, но наиболее надёжный способ овладения мячом двумя руками на уровне груди. Для этого следует вытянуть руки навстречу мячу ненапряжёнными пальцами и кистям, образуя «воронку» чуть больше диаметра мяча. В момент соприкосновения с мячом нужно обхватить его пальцами, а не ладонями, сближая кисти рук, а руки согнуть в локтевых суставах, подтягивая мяч к груди. Сгибание рук является амортизатором, гасящим силу полёта мяча. Если мяч движется ниже уровня груди, игрок должен ниже присесть. Если высоко, то выпрыгнуть. При ловле мяча одной рукой, баскетболист вытягивает руку, чтобы остановить траекторию полёта мяча. Не напрягайте пальцы и кисти рук. В момент касания мяча пальцами, руку отвести назад – вниз, что и является амортизирующим движением. Затем нужно обхватить мяч крепко двумя руками и продолжать дальнейшие действия. **Передача мяча**

Передача мяча – основа четкого взаимодействия игроков на площадке для командной игры. Передают мяч двумя руками и одной рукой. Классификация передач мяча: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком от площадки. Основной способ передачи мяча партнёру – двумя руками от груди. Мяч посылают вперед резким выпрямлением рук с добавочным движением кистей, которые придают мячу обратное вращение, которое облегчает ловлю мяча партнёром. Для усиления скорости передачи можно перенести тяжесть тела на выставленную вперед ногу. Для передачи мяча на большие расстояния (организация быстрого прорыва) используют передачу одно рукой сверху. При плотной опеке важно использовать «скрытые передачи», которые частично скрыты от глаз защитника. К таким передачам относятся передачи под рукой, из-за плеча и за спиной. **Ведение мяча**

Ведение мяча – основной приём баскетболиста для индивидуальных действий с мячом для продвижения по площадке с любой скоростью и в любом направлении. Классификация ведения мяча: с низким отскоком, с высоким отскоком, с изменением высоты отскока, направления, скорости, без зрительного контроля, с синхронным и асинхронным ритмом рук и ног. Тренируясь в ведении надо помнить следующие методические приёмы; а) толкая мяч в пол, используйте главным образом подушечки пальцев, кисти и небольшое движение в локтевых

суставах, не бейте по мячу ладонью; б) не надо смотреть вниз на мяч – держите голову поднятой, чтобы видеть игроков и вовремя сделать передачу. Контролируйте мяч периферическим зрением; в) удерживайте мяч сбоку – спереди – справа, если ведешь правой рукой, и слева, когда ведешь левой рукой; г) ноги должны быть согнуты в коленных суставах, а туловище наклонено вперед. д) нужно уметь передать мяч партнёру, не останавливаясь; е) тренируйтесь одинаково хорошо вести мяч как правой, так и левой рукой, чтобы не было «слабой» руки; ж) умейте перевести мяч с одной руки на другую за спиной и между ног.

Броски мяча в корзину

Бросок - важнейший элемент игры, и каждый игрок стремится быть снайпером. Но поражать корзину с 3-6 метров удаётся не всем, а забивать мяч из-под кольца должен уметь каждый игрок. Баскетболист, готовясь сделать бросок должен оценить ситуацию игрового момента (обеспечивают ли партнёры борьбу за мяч, если бросок будет не точен, и нет ли партнёра в более выгодном положении). Для результативности бросков необходима 9 сосредоточенность внимания на тщательном выполнении броска, направление зрения на корзину противника, неизменность зрительной линии «мяч - центр кольца или квадрат» (при броске от щита). Броски из-под корзины надо уметь выполнять как правой, так и левой рукой. При броске надо придавать мячу вращение вокруг горизонтальной оси в сторону, противоположную направлению броска, положение равновесия.

Бросок двумя руками от груди

Используется с дальних дистанций без плотной опеки. Мяч обхватывается пальцами рук, образуя плотную «чашу», и выносится на уровень лица, ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленных суставах, одна нога чуть впереди. При броске руки полностью выпрямляются вверх - вперед по небольшой дуге, пальцы и кисти, раскрываясь, дают мячу движение в сторону кольца, ноги выпрямляются. Разновидности бросков – бросок двумя руками сверху (применяется при плотной защите), бросок двумя руками снизу (стремительная атака «быстрый прорыв»), бросок двумя руками сверху вниз («вколачивание» мяча в корзину за счёт высокого роста и отличной прыгучести).

Бросок мяча в корзину одной рукой от плеча

Используется для атаки корзины со средних и дальних дистанций, а также штрафных бросков. Ноги слегка сгибаются в коленных суставах, правая нога выставляется чуть вперёд, её носок чуть развёрнут внутрь. Правая рука сгибается и поднимается вверх, чтобы мяч был вынесен вперёд над плечом, левая рука поддерживает мяч сбоку. Мяч лежит на правой руке на уровне головы, рука при броске начинает выпрямляться вперёд – вверх, в сторону броска. В это время выпрямляются ноги. Мяч направляется в корзину в результате равноускоренного движения руки и кисти под углом 60° - 70°. Мяч скатывается сначала с ладони, затем с пальцев, когда плечо, предплечье и кисть образуют траекторию полёта мяча. Для начинающих игроков важно, чтобы они после броска задерживали на мгновение расслабленную руку и кисть по направлению траектории полёта мяча. 10

Бросок одной рукой сверху

Используется для атаки корзины с близких дистанций или из-под щита.

Бросок одной рукой сверху в прыжке – основное средство атаки корзины в современном баскетболе. В хороших командах большее количество очков набирается именно этим способом.

Подготовительная фаза: игрок, получая мяч в движении, сразу делает стопорящий шаг левой ногой и приставляет к ней правую ногу. В этот момент, сгибая руки в локтевых суставах, поднимает мяч над головой на правой руке и поддерживая его левой рукой спереди сверху.

Основная фаза: баскетболист, толкаясь двумя ногами, делает высокий прыжок, туловище направленно прямо к корзине. В момент «зависания» игрок направляет мяч в корзину выпрямлением правой руки вперёд-вверх плавным, мягким движением кисти и пальцев. Мячу придаётся обратное вращению полёта. Левая рука перестаёт поддерживать мяч в момент начала движения кисти правой руки.

Бросок одной рукой снизу: применяется при стремительных атаках, когда под корзиной нет защитников.

Добивание мяча: если при неудачном броске нападающему нет времени для приземления, необходимо высоко выпрыгнуть и мягким движением кистей двух рук, или кистью одной руки направить мяч в кольцо.

Бросок одной рукой сверху или «крюком» часто используется центровыми игроками при плотной защите.

Техника защиты.

Защитник должен находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах и должен быть всегда готов помешать, нападающему выбрать выгодную позицию для получения мяча, к ведению, передачи или атаки корзины.

Стойки защитника бывают двух видов.

Стойка с выставленной ногой вперед и стойка со ступнями на одной линии или «параллельная». Передвижения защитника примерно аналогичны передвижениям нападающего, но в ряде случаев он должен передвигаться на слегка согнутых ногах приставным шагом, при этом нельзя скрещивать ноги и переставлять толчковую ногу за опорную.

Способы овладения мячом: вырывание мяча, выбивание мяча, перехваты мяча, накрывание мяча, подбор мяча у своего щита, при спорном броске.

Тема 2.8 Волейбол

Практическая работа Техника безопасности на занятиях волейболом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры: стойки игрока, перемещения, передача мяча, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;
- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Совершенствование техники приема и передач мяча. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину.

Занимающийся, находящийся в средней или низкой стойке, приставным или обычным шагом перемещается к предполагаемому месту падения мяча, делает выпад в сторону летящего мяча и одновременно опускает туловище к бедру опорной ноги. Далее смещает туловище за опору, подбивает мяч и, отталкиваясь сзади стоящей ногой, приземляется на бедро и таз с последующим перекатом на спину.

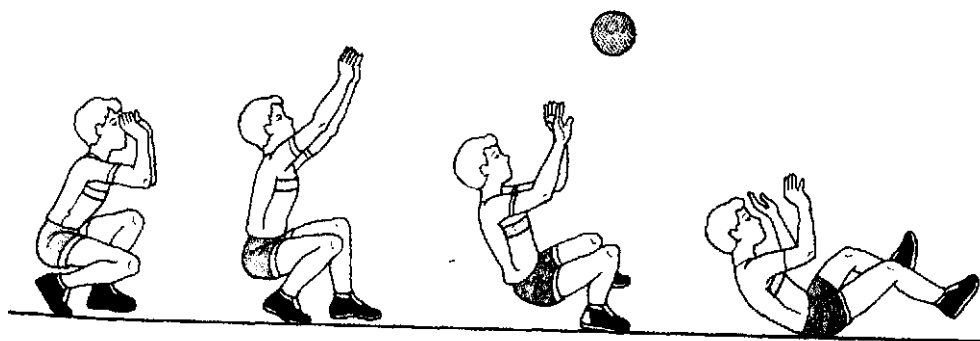


Рис.1. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину

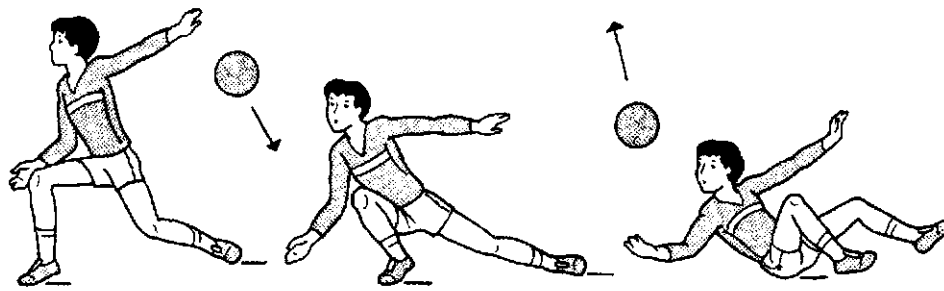


Рис. 2. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

Прием мяча одной рукой с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину. Этот прием применяют чаще девушки. После перемещения делают выпад, выставляя в сторону мяча прямую руку и разгибая опорную ногу, производят удар по мячу и затем приземляются на бедро и перекатываются на спину.

Прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе применяют в основном юноши. Игрок как бы ныряет под мяч, после отбива мяча руки касаются площадки и амортизируют касание грудью за счет сгибания рук, ноги сгибаются в коленях, туловище прогибается, руки после отталкивания вперед убирают вдоль туловища.

Упражнения для совершенствования

- Падение назад из низкой стойки с последующим перекатом на спину. Шагом вперед принять низкое и. п. — падение назад с перекатом на спину.
- Из средней стойки выпад в сторону с последующим падением-перекатом на спину.

Занимающиеся в парах стоят друг против друга. Один принимает низкое и. п. для передачи мяча сверху двумя руками, другой набрасывает ему мяч. Первый возвращает мяч партнеру передачей мяча сверху с последующим падением-перекатом на спину.

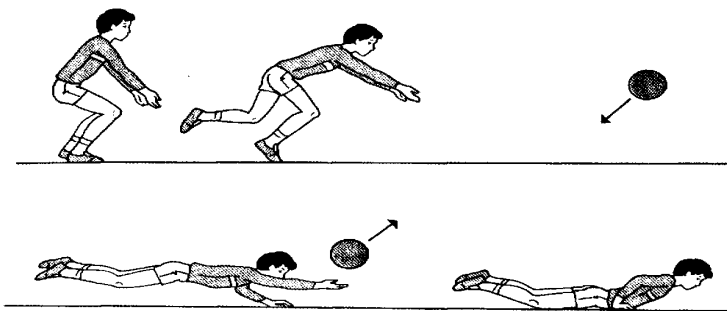


Рис.3. Прием мяча одной рукой в падении вперед

Передача мяча сверху двумя руками. Надо хорошо освоить передачу сверху двумя руками *вперед, над собой и назад*. Передачу выполняют в опорном положении и в прыжке. Передачи различают *по расстоянию* (средние, короткие и длинные) и *по высоте* (средние, низкие и высокие). Передачей мяч направляется для нападающего удара. Качество передачи зависит от своевременного принятия стойки, руки встречаются с мячом вверху над лицом. За счет согласованного движения рук, туловища и ног мячу придается нужное направление. Чем больше расстояние и высота передачи, тем более активно разгибаются ноги.

При передаче назад кисти располагаются тыльной стороной над головой, руки разгибаются в локтях, а туловище разгибается вверх-назад. Передачу в *прыжке* применяют на своей стороне площадки, чтобы сократить время передачи на удар и через сетку. Передача выполняется в высшей точке прыжка активным движением рук.

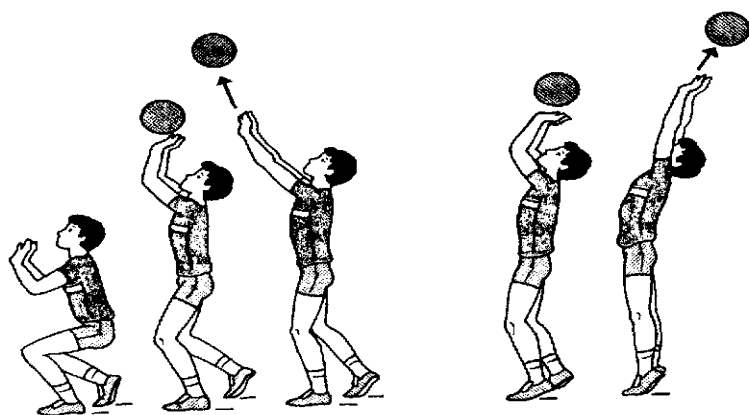


Рис. 4. Прием мяча сверху двумя руками

Совершенствование техники подач мяча

Верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращения (планирующая). Верхняя прямая подача с вращением: и. п.— стоя лицом к сетке, ноги на ширине плеч, левая впереди, мяч в согнутых руках на уровне груди, ладонь левой руки снизу, взгляд направлен на площадку соперника. Правую руку занимающийся отводит для замаха назад, локоть направлен в сторону — вверх. Тяжесть тела переносится на правую ногу, туловище слегка прогибается. Движением левой руки вверх занимающийся подбрасывает мяч перед собой выше головы. Разгибая опорную ногу, тяжесть тела переносит на передистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

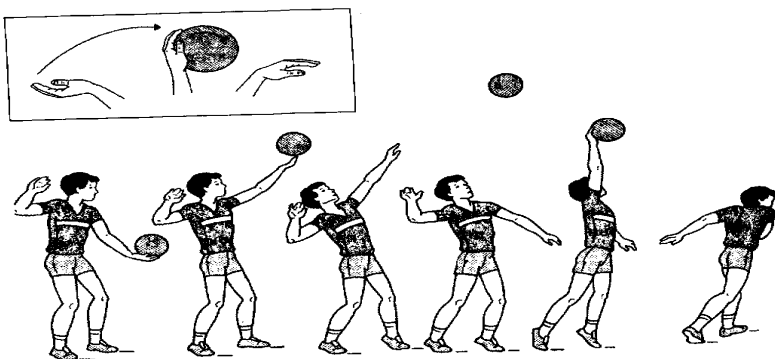


Рис. 5. Верхняя прямая подача с вращением

Упражнения для совершенствования

Подбрасывание мяча одной рукой вверх и замах бьющей рукой. Подбрасывание мяча и ловля его в момент удара. Верхняя прямая подача в стенку с расстояния 7—9 м не ниже линии, проведенной на уровне верхнего края сетки. подача мяча через сетку с расстояния 7—9 м от нее. Выполнение верхних подач мяча с расстояния 7—9 м от сетки в правую (левую) часть площадки.

Совершенствование техники нападающего удара

Прямой нападающий удар состоит из разбега, прыжка, удара по мячу, приземления.

Разбег выполняется с двух-трех шагов. В момент постановки ноги в последнем шаге руки отведены назад, и с приставлением другой ноги руки резко идут вниз-вперед, а затем вверх одновременно с отталкиванием ногами и последующим замахом. В замахе правая рука идет вверх-назад, левая задерживается на уровне плеча.

Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

Нападающий удар с переводом. Отличительной особенностью этого удара является то, что направление полета мяча после удара не совпадает с направлением разбега. Такие нападающие удары бывают с поворотом туловища и без поворота (с переводом рукой). В обоих вариантах перевод мяча может выполняться как в левую, так и в правую сторону.

В технике нападающего удара с поворотом туловища выделяют три *фазы*:

Первая — выполнение подготовительных действий (разбег, прыжок, замах), как и при обычном ударе. При ударе с переводом вправо игрок оставляет мяч с правой стороны ударной зоны (он не долетает до игрока); при выполнении удара с переводом влево мяч должен быть с левой стороны ударной зоны (игрок немного пропускает его).

Вторая - поворот тела в без опорном положении вправо или влево.

Третья - выполнение нападающего удара в новом направлении.

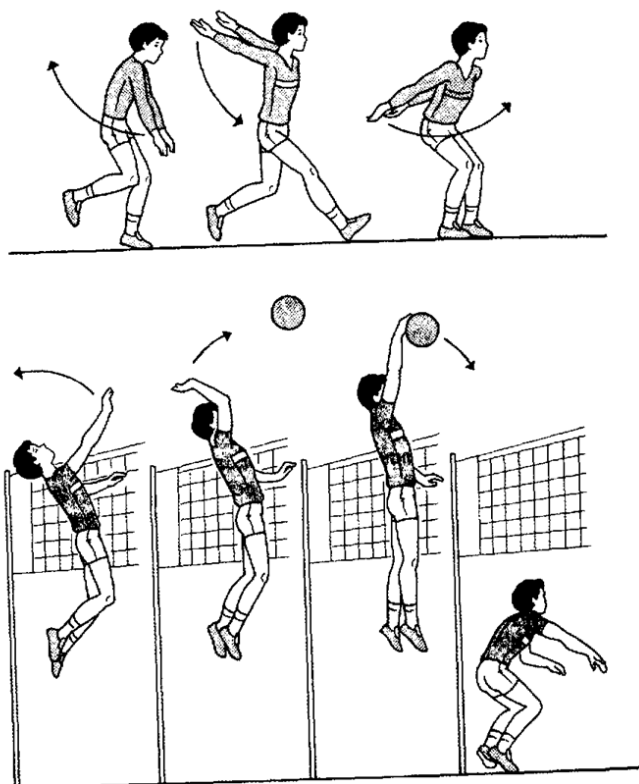


Рис. 6. Прямой нападающий удар

Упражнения для совершенствования

Имитация нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) при наличии одиночного блока.

Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) с собственного подбрасывания при наличии одиночного блока.

Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

То же, что в упражнениях 1, 2, 3, 4, но нападающий удар выполняется без поворота туловища (с переводом рукой).

Совершенствование техники защитных действий

Блокирование. Блокирование, выполненное одним игроком, называют *индивидуальным*, а двумя или тремя игроками - *групповым*. Индивидуальное и групповое блокирование подразделяется на *зонное* (закрывается определенная зона площадки) и *ловящее* (закрывается предполагаемое направление полета мяча после нападающего удара).

Индивидуальное блокирование. И. п. - ноги на ширине плеч, несколько согнуты в коленях, руки полусогнуты, локти опущены вниз, кисти расположены параллельно сетке (пальцы разведены) Определив предполагаемое место нападающего удара, игрок быстро перемещается и, останавливаясь стопорящим шагом, принимает положение, из которого выполняет блокирование. Активным разгибанием ног, выпрямлением туловища и резким маховым движением рук блокирующий выпрыгивает вверх, вынося вверх перед грудью согнутые в локтевых суставах руки, затем выпрямляет их. Пальцы вынесенных вверх рук разведены, кисти направлены и расположены над сеткой так, чтобы между ними не мог пролететь мяч после нападающего удара соперника. После постановки блока игрок опускает руки так, чтобы не задеть

сетку, и приземляется на обе полусогнутые ноги.

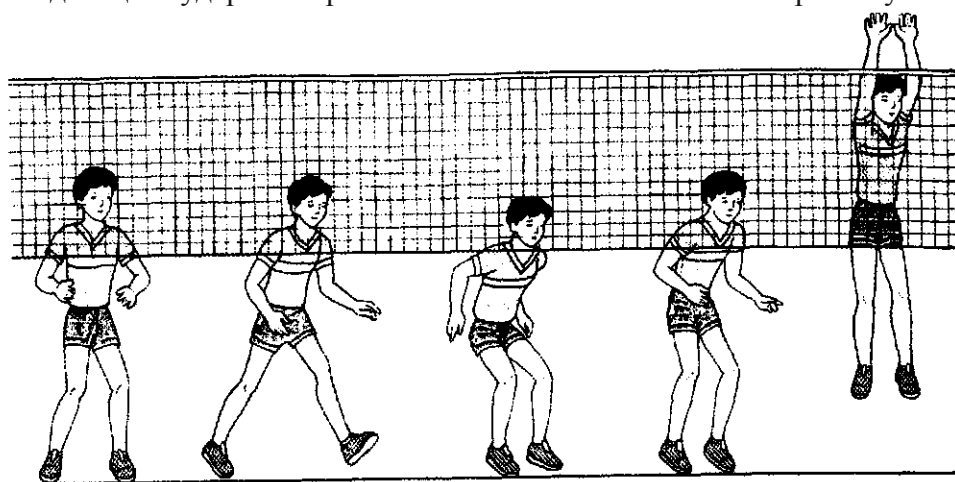


Рис. 7. Индивидуальное блокирование

Упражнения для совершенствования

В парах. Занимающиеся располагаются по обе стороны сетки. Один, стоя на полу, набрасывает мяч выше верхнего троса сетки. Другой, стоя на скамейке, выносит руки над сеткой и отталкивает мяч на противоположную площадку. То же, но блокирующий, стоя на площадке, из и. п. выполняет блокирование в прыжке.

- В тройках. Занимающиеся располагаются около сетки: два — с одной стороны, один — с другой. Первый подбрасывает мяч перед собой на 1 м выше сетки; второй, прыгая вверх с места, выполняет нападающий удар; третий ставит блок. После 3—5 ударов занимающиеся меняются местами.

Групповое блокирование. Заключается в согласованности действий нескольких игроков по закрыванию определенной зоны своей площадки. Так, при выполнении нападающего удара из зоны 4 игроки защищающейся команды осуществляют групповое блокирование, стараясь при этом закрыть самое опасное направление — зону 5. При атаке из зоны 2 в групповом блокировании, как правило, участвуют игроки зон 3 и 4 противоположной команды, задача которых закрыть блоком зону 1. Блокирующих принято называть *центральным* (средним) и *крайним*. Игрок, осуществляющий блокирование в зоне 3, считается *центральным*, а помогающие ему (в одном случае игрок зоны 2, а в другом — игрок зоны 4) — *крайними*.

Упражнения для совершенствования

- Двое занимающихся стоят на расстоянии 2 м друг от друга с одной стороны сетки, с другой — партнер с мячом. Партнер набрасывает мяч на верхний край сетки между ними, а занимающиеся согласованно перемещаются к месту постановки блока, одновременно прыгают и отбивают мяч на противоположную площадку.

- То же, но мяч набрасывается напротив одного блокирующего, другой перемещается к нему, и они вместе прыгают на блок.

- Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 4, в блоке участвуют игроки зон 3 и 2, стараясь закрыть зону 5.

Выполнение двойного блокирования нападающего удара по ходу из зоны 2, в блоке участвуют игроки зон 3 и 4, стараясь закрыть зону 1.

Совершенствование тактики игры Индивидуальные тактические действия в нападении.

При подаче — это умение послать мяч в уязвимое место площадки соперников, на слабого игрока.

При передаче мяч для удара направить из зоны 3 нападающему в зону 4 или 2.

При нападающем ударе стараться мяч послать не столько сильно, сколько точно или же «обмануть», т. е. не бить, а послать мяч передачей в прыжке.

Групповые тактические действия в нападении опираются на индивидуальные и входят в состав командных тактических действий. Главное место занимает взаимодействие игрока, выполняющего передачу на удар (вторую передачу), с нападающими игроками в рамках той или иной системы игры в нападении (например, через игрока передней или задней линии). Важное место должно отводиться также групповым взаимодействиям игрока, принимающего мяч (подачу или нападающий удар), с передающим игроком передней или задней линии (выходящим к сетке для выполнения второй передачи).

Упражнения для совершенствования

В зонах 4, 2, б располагаются по 2—3 учащихся. В зоне 3 — связующий, на противоположной половине — блокирующий. Блокирующий меняет свое положение у сетки, и поэтому связующему надо направить передачу на удар в дальнюю от него часть сетки. Упражнение начинается верхней передачей игрока зоны б в зону 3.

То же, но связующий находится в зонах 2, 4, 3.

Командные тактические действия в нападении изучают последовательно: вначале через игрока передней линии, затем через выходящего игрока задней линии.

Упражнения для совершенствования

Команда (шесть игроков) располагается по зонам площадки. Из зоны 1 противоположной площадки выполняется верхняя передача в направлении игрока зоны б, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 - в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону б.

- То же, но передача из зоны б может быть направлена любому из шести игроков.

- То же, но из зоны б мяч направляется нападающим ударом (из опорного положения) подачей из-за лицевой линии.

То же, но передача на удар выполняется игроками зоны 4 (2).

- То же, но с противоположной стороны противодействие оказывает один блокирующий (впоследствии два, три).

Индивидуальные тактические действия в защите сводятся к правильному выбору места при блокировании, при приеме нападающих ударов и на страховке. При блокировании главным будет определение направления удара, при приеме мяча — выбор способа.

Групповые тактические действия в защите. Принцип этих взаимодействий определяет система защиты (уступом вперед или назад), которую применяет команда. Действия команды в защите условно можно разделить на *блокирование*, *страховку* и *защиту*.

Эти действия осваиваются в таком порядке: взаимодействие игроков передней линии (блокирующие и не участвующие в блоке); взаимодействие игроков задней линии при приеме подач и нападающих ударов; взаимодействие игроков между линиями (при приеме нападающих ударов и страховке блокирующих).

Упражнения для совершенствования

. Нападающие располагаются в зонах 4 и 2, блокирующие — в зонах 4, 3, 2 на другой площадке. По сигналу нападающий одной из зон выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания, который должны закрыть блокирующие зон 4 и 3 или 3 и 2. Свободный от блокирования игрок выполняет страховку или оттягивается в свободную зону линии нападения для приема нападающего удара.

. То же, но только нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 2.

» То же, но нападающие удары выполняются с встречных передач из зоны 3.

Командные тактические действия в защите. Выделяют две наиболее распространенные системы игры: *уступом назад* (система игр в защите при страховке игроком передней линии) и *уступом вперед* (система игры в защите при страховке игроком задней линии). Название каждой системы определяется игроком, страхующим блокирующих.

Развитие физических качеств

Упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, силовой и скоростной выносливости

Бег на 10—15 м из исходных положений: стойка волейболиста (лицом, спиной и боком к стартовой линии), сидя на полу, лежа на полу спиной и лицом вниз в различных положениях по отношению к стартовой линии.

Челночный бег (отрезки 3—6 м, общий пробег за одну попытку 12—18 м). То же, но в одну сторону отрезок пробегается лицом вперед, а в другую — спиной вперед.

- Отталкивание ладонями и пальцами от стены двумя руками и попеременно правой и левой рукой.

Многочисленные броски набивного мяча от груди двумя руками (над собой, в стену) и ловля.

Броски и ловля набивных мячей в парах, перемещаясь приставными шагами вправо-влево, вперед-назад.

- Прыжки с доставанием волейбольных или теннисных мячей, укрепленных на наклонной раме на разной высоте.

- Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах.

- Прыжки на одной и обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком вперед, спиной вперед. То же с отягощением. " Разнообразные прыжки со скакалкой.

Тема 2.8 Теннис

Практическая работа Техника безопасности на занятиях теннисом. Освоение и совершенствование техники выполнения приёмов игры упражнения с мячом; способы хватки ракетки (для удара справа, слева, универсальная хватка); Технические элементы: удары по мячу, перемещения по площадке, Прыжки: «разножка» (серия «разножек»); «лягушка»; в «стартовое» положение; через «коридор» и т.п.

Выпады: (вперед, в сторону, назад). Бег: приставным, скрестным шагом; «змейкой»; «зигзагом»; «челночный» бег; ускорения со сменой направления; «семенящий». Поддача, приём поддачи (свеча).

Перечень контрольных упражнений:

- поддача (10 раз);
- удары по отскочившему мячу справа и слева (по 10 раз);
- удары с лета справа и слева (по 10 раз);
- удар над головой (смэш) (10 раз);
- удар «свеча» (10 раз).

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Практическая работа Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой. Техника бега высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования;

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.30	14.30	15.30	10.00	11.00	12.00
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10.	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
11.	Прыжок в высоту с разбега (см.)	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 x10м.(сек)	27	28	30			

Критерии оценки знаний по дисциплине

оценка «отлично» - выставляется студенту, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «хорошо» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «удовлетворительно» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «неудовлетворительно» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

оценка «зачтено»- выставляется студенту, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий.

оценка «не зачтено»- выставляется студенту, если упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

3. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1 Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства – дифференцированного зачета.

Дифференцированный зачет предназначен для промежуточной аттестации и оценки знаний и умений студентов по программе учебной дисциплины «Физическая культура» основной профессиональной образовательной программы 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные системы

3.2 Контингент аттестуемых: студенты 1 курса.

3.3 Форма и условия аттестации:

Аттестация проводится в форме дифференцированного зачета по завершению освоения учебного материала учебной дисциплины и при положительных результатах текущего контроля.

Дифференцированный зачет проводится в форме сдачи нормативов и тестирования.

3.4 Время выполнения:

1) дифференцированный зачет:

Подготовка 15 минут;

Выполнение 30 минут;

Всего 45 минут.

3.5 Рекомендуемая литература для разработки оценочных средств и подготовки, обучающихся к аттестации.

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронные ресурсы
Аллянов, Ю. Н. Физическая культура: учебник для среднего профессионального образования / Ю. Н. Аллянов, И. А. Письменский. — 3-е изд., испр. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 493 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/513286
Алхасов, Д. С. Теория и история физической культуры и спорта: учебник и практикум для среднего профессионального образования / Д. С. Алхасов. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 216 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/515160
Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура: 10—11 классы: учебник для среднего общего образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 189 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/530390
Виленский, М. Я., Физическая культура: учебник / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — Москва: КноРус, 2022. — 214 с.	Основная	-	https://book.ru/book/943895
Муллер, А. Б. Физическая культура: учебник и практикум для среднего профессионального образования / А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина, Ю. А. Богащенко. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 424 с.	Основная	-	https://urait.ru/bcode/511813
Физическая культура: учебное пособие для среднего профессионального образования / Е. В. Конеева [и др.]; под редакцией	Основная	-	https://urait.ru/bcode/517442

Библиографическое описание издания (автор, заглавие, вид, место и год издания, кол. стр.)	Основная/ дополнительная литература	Книгообеспеченность	
		Кол-во. экз. в библ.	Электронные ресурсы
Е. В. Конеевой. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 599 с.			
Филиппова, Ю. С. Физическая культура : учебно-методическое пособие / Ю.С. Филиппова. — Москва : ИНФРА-М, 2022. — 197 с. — (Среднее профессиональное образование).	Основная	-	https://znanium.ru/catalog/product/1815141
Киреева, Е.А. Физическая культура. Практикум : учебное пособие СПО / Киреева Е.А. — Москва : Русайнс, 2022. — 104 с.	Дополнительная	-	https://book.ru/book/942696
Самостоятельная работа студента по физической культуре: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. Л. Кондаков [и др.]; под редакцией В. Л. Кондакова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 149 с.	Дополнительная	-	https://urait.ru/code/518917
Погадаев, Г. И. Физическая культура. 10-11 классы (базовый уровень) : учебник / Г. И. Погадаев.- 9-е изд., стереотипное - Москва : Просвещение, 2022. - 288 с.	Дополнительная	-	https://znanium.com/catalog/product/2090610
Пельменев, В. К. История физической культуры: учебное пособие для среднего профессионального образования / В. К. Пельменев, Е. В. Конеева. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва: Издательство Юрайт, 2023. — 184 с.	Дополнительная	-	https://urait.ru/code/517515

3.6. Перечень материалов, оборудования и информационных источников.

Универсальный спортивный зал (для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации). Специализированная мебель и оборудование: спортивный инвентарь для практических занятий.

Большой игровой зал для занятий спортивными играми (волейбол, баскетбол) и при проведении общефилиаловских спортивно-массовых мероприятий, стенка - 1 шт., канат для лазания - 1 шт., Специализированная мебель: стол - 1 шт., стулья - 2 шт.

Оборудование: боковые баскетбольные щиты- 4 шт., гимнастическая стенка - 4шт., канат для лазания -2 шт., волейбольные стойки -2 шт., волейбольная сетка -1 шт., мячи: баскетбольные - 2 шт., волейбольные - 2 шт., футбольные - 2 шт., гимнастические скамейки - 4 шт., коврики -5 шт., столы для настольного тенниса

2 шт., ракетки - 4 шт., мячи - 10 шт.

Козел гимнастический- 1 шт.

Оборудованные раздевалки женские:

персональные шкафчики – 20шт, скамейка – 2шт, душевая

Оборудованные раздевалки мужские:

персональные шкафчики – 20шт

скамейка – 2 шт, душевая

Открытый стадион широкого профиля

Полоса препятствий - участок для скоростного бега, ров, лабиринт, забор с наклонной доской, разрушенный мост, разрушенная лестница, стенка, колодец и ход сообщения, траншея; беговая дорожка, футбольное поле, баскетбольная площадка, волейбольная площадка, яма с песком для прыжков в длину.

Тренажерный зал

Беговая дорожка – 2шт., велодорожка – 2шт., силовые тренажеры – 4 шт.

Перечень современных профессиональных баз данных (СПБД)

№	Наименование СПБД
1	Научная электронная библиотека eLIBRARY - www.elibrary.ru
2	Научная электронная библиотека КиберЛенинка - www.cyberleninka.ru
3	Электронная библиотека Grebennikon.ru - www.grebennikon.ru

Перечень информационных справочных систем (ИСС)

№	Наименование ИСС
1	Справочная правовая система КонсультантПлюс www.consultant.ru
2	Электронная библиотечная система BOOK.ru - www.book.ru
3	Электронная библиотечная система ЭБС ЮРАИТ - www.urait.ru
4	Электронно-библиотечная система ЗНАНИУМ (ZNANIUM) - www.znanium.com
5	Электронная библиотека СПбГЭУ - opac.unecon.ru

3.7 Варианты оценочных средств

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»
ФИЛИАЛ В Г. КИЗЛЯРЕ**

Сдача нормативов для дифференцированного зачета

Дисциплине: Физическая культура

Виды упражнений	пол	1 курс		
		Оценка		
		три	четыре	пять
Челночный бег 3*10 м	ю	7,8	7,7	7,5
	д	9,7	9,3	8,9
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235
	д	170	180	190
Подтягивание на перекладине	ю	10	12	15
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	д	25	30	35

ТЕСТ по физической культуре для студентов СПО (1 семестр)

1 Какой старт при беге на длинные дистанции по правилам соревнований ?

- а) низкий старт;
- б) высокий старт;
- в) вид старта по желанию бегуна

2 Каждой команде во время игры сколько предоставлено передач или ударов для возвращения мяча на сторону соперника (не считая касания на блоке) в волейболе?

- а) 2;

- б) 4;
- в) 3;
- г) 5.

3 Пять олимпийских колец символизируют:

- а) пять принципов олимпийского движения;
- б) основные цвета флагов стран-участниц Игр Олимпиады;
- в) союз континентов и встречу спортсменов на Олимпийских играх;
- г) повсеместное становление спорта на службу гармонического развития человека

4 С чего начинается игра в баскетболе?

- а) со времени, указанного в расписании игр
- б) с начала разминки
- в) с приветствия команд
- г) спорным броском в центральном круге.

5 Где проводились древнегреческие Олимпийские игры:

- а) в Олимпии;
- б) в Спарте;
- в) в Афинах

6 Назовите размеры волейбольной площадки:

- а) 6м x 9м;
- б) 6м x 12м;
- в) 9м x 12м;
- г) 9м x 18м.

7 С чего начинается бег на средние и длинные дистанции ?

- а) с низкого старта;
- в) с хода;
- б) с высокого старта;
- г) с опорой на одну руку.

8 В чём заключаются основные меры предупреждения травматизма при самостоятельных занятиях физической культурой?

- а) В соблюдении правил поведения на спортивных сооружениях и подборе нагрузки, соответствующей функциональному состоянию;
- б) в подборе физической нагрузки с учётом общего состояния организма и в периодической смене деятельности;
- в) в чётком контроле над длительностью занятий и физической нагрузкой.

9 Что является древнейшей формой организации физической культуры?

- а) игры
- б) единоборство
- в) бег
- г) соревнования на колесницах

10 Здоровый образ жизни (ЗОЖ) предполагает:

- а) физическую и интеллектуальную активность;
- б) регулярное обращение к врачу;
- в) упорядоченный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек;
- г) рациональное питание и закаливание.

11 Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) толкают
- б) бросают
- в) метают
- г) запускают

12 Из каких фаз состоит бег на короткие дистанции?

- а) старт; Стартовый разбег; Бег по дистанции; Финиширование.
- б) стартовый разбег, бег по дистанции, финишный рывок;
- в) набор скорости, финиш;
- г) старт, разгон, финиширование;

13 Здоровый образ жизни—это способ жизнедеятельности, направленный на...

- а) сохранение и улучшение здоровья людей;
- б) развитие физических качеств людей;
- в) подготовку к профессиональной деятельности;
- г) поддержание высокой работоспособности людей.

14 Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:

- а) «с разбега»;
- б) «перешагиванием»;
- в) «перекатом»;
- г) «ножницами».

15 Какую награду получал победитель на Олимпийских играх в Древней Греции?

- а) лавровый венок
- б) венок из ветвей оливкового дерева;
- в) медаль, кубок и денежное вознаграждение.
- г) звание почётного гражданина;

16. Какой вид бега составляет дистанцию 42 км 195 м?

- а) кросс
- б) марафон
- в) бег на длинную дистанцию
- г) бег на короткую дистанцию

17. Сколько времени длится первый матч футбола?

- а) 30 мин
- б) 35 мин
- в) 40 мин
- г) 45 мин

18. Что такое адаптация?

- а) привыкание организма к окружающей среде
- б) один из видов болезни
- в) измерение силы
- г) развитие двигательных способностей человека

19. Какой должна быть объем баскетбольной площадки?

- а) 15x28 м
- б) 9x18 м
- в) 8x16 м

г) 16x32 м

20. Какой вид спорта относится к акробатике?

- а) лыжный спорт
- б) легкая атлетика
- в) спортивные игры
- г) гимнастика

21. Вид воспитания, направленный на обучение движениям, развития физических качеств, овладением физкультурными знаниями, называется _____.

22. Запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности, обозначают как _____.

23. Временное снижение работоспособности называется _____.

24. Способ, с помощью которого занимающийся держится за снаряд, в гимнастике называется _____.

25. Упражнения, где сочетаются быстрота и сила, принято называть _____.

26. Кол-во испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса ГТО 5-й ступени

а) бронзовый значок	7
б) серебряный значок	8
в) золотой значок	6

27. Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
а) Волевое качество, проявляющееся в спокойном осознании спортсменом своих возможностей в процессе овладения мастерством и преимущества над соперником в ходе выступлений в соревнованиях	1. Уверенность
б) Свойство личности, определяющее готовность человека к усвоению, сохранению, развитию и использованию знаний и опыта, а также к разумному поведению	2. Интеллект
в) Стремление достичь намеченной цели, энергичное, активное преодоление препятствий на пути к достижению цели	3. Настойчивость

28. Установите соответствие название термина с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название термина
а) Комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие «сила»	1. Силовые способности
б) Способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями	2. Силовая

значительной величины	выносливость
в) Способность точно дифференцировать мышечные усилия различной величины и условиях непредвиденных ситуаций и смешанных режимов работы мышц	3. Силовая ловкость

29. Функциональные изменения в организме, обусловленные выполнением упражнений, обозначается как тренировочный _____.

30. Одновременное выполнение несколькими занимающимися разных заданий, обозначается как _____ способ организации занимающихся.

1-Б	6-А	12-В	16-б	21- физическое воспитание	26- а6, б7, в8
2-В	7-Г	11-В	17-г	22 - допинг	27- а1 б2 в3
3-В	8-Б	13-а	18-а	23 - утомление	28- а1 б2 в3
4-б	9-В	14-а	19-а	24 - хват	29- эффект
5-Г	10-Г	15-а	20-г	25- скоростно-силовые	30- групповой

Критерии оценки знаний по дисциплине

оценка «отлично» - выставляется студенту, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;

оценка «хорошо» - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;

оценка «удовлетворительно» - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;

оценка «неудовлетворительно» - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

оценка «зачтено»- выставляется студенту, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий.

оценка «не зачтено»- выставляется студенту, если упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действий.

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКОНОМИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ»**

ФИЛИАЛ В Г. КИЗЛЯРЕ

Сдача нормативов для дифференцированного зачета.

Дисциплине: Физическая культура

Виды упражнений	пол	1 курс		
		Оценка		
		три	четыре	пять
Бег 30м	д	5.7	5.5	5.0
	ю	4.9	4.7	4.4
Бег 60м	д	10.5	10.1	9.3
	ю	8.8	8.5	8.0
Бег 100м	д	17.6	17.2	16.0
	ю	14.6	14.3	13.4
Бег 200м	д	44	2	39
	ю	36	34	32
Бег 400м	д	1.45	1.38	1.20
	ю	1.30	1.15	1.05
Бег 800м	д	5.10	4.00	3.30
	ю	3.50	3.10	2.55
Бег 1000 м	д	6,30	5,30	4,55
	ю	2.45	3.0	3.15
Бег 2000 м	ю	9,45	9,20	8,20
Бег 3000м	ю	15.00	14.30	12.40
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450
	д	300	340	360
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	30	35	40
	д	15	20	25
Наклоны вперед из положения стоя	ю	+6	+8	+13
	д	+7	+9	+16
Метание гранаты	ю	27	29	35
	д	13	16	20

ТЕСТ по физической культуре для студентов СПО (2 семестр)

1 Какого вида прыжков в длину с разбега не существует?

- а) согнув ноги;
- в) согнувшись;
- б) прогнувшись;
- г) ножницы.

2 Какая страна является Родиной Олимпийских игр:

- а) Греция;
- б) Китай;
- в) Рим;
- г) Египет

3 Какие виды не включает в себя лёгкая атлетика?

- а) ходьбу и бег;
- в) многоборье.
- б) прыжки и метания;
- г) опорные прыжки;

4 Назовите основные физические качества человека:

- а) быстрота, сила, смелость, гибкость;
- б) быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость;
- в) быстрота, сила, смелость, аккуратность, гибкость;
- г) быстрота, сила, ловкость, гибкость, внимательность.

5 Какую обувь используют спортсмены –бегуны?

- а) кроссовки
- б) шиповки
- в) кеды

6 Что такое кросс?

- а) бег с ускорением
- б) бег по искусственной дорожке стадиона
- в) бег по пересеченной местности
- г) разбег перед прыжком

7 Какой подготовки к финальному усилию перед метанием не существует?

- а) предварительного вращения;
- в) скачка;
- б) разбега;
- г) прыжка.

8 Сколько игроков баскетбольной команды может одновременно находиться на площадке.

- а) 5
- б) 6
- в) 7
- г) 4

9 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад;
- б) задерживать дыхание;
- в) переходить на соседнюю дорожку.

10 Что является одним из основных физических качеств?

- а) внимание
- б) работоспособность
- в) сила
- г) здоровье

11 Правила баскетбола при ничейном счете в основное время предусматривают дополнительный период продолжительностью:

- а) 3 минуты;
- б) 7 минут;
- в) 5 минут;
- г) 10 минут.

12 Вид деятельности, являющийся предметом соперничества и исторически оформившийся как способ выявления и сравнения человеческих возможностей, принято называть:

- а) гимнастикой;
- б) соревнованием;

в) видом спорта.

13 Что необходимо делать по правилам соревнований, если при метании снаряд (мяч, граната, копье) вышел за пределы сектора?

- а) разрешается дополнительный бросок;
- б) результат засчитывается;
- в) попытка засчитывается, а результат нет;
- г) спортсмен снимается с соревнований.

14 Какими показателями характеризуется физическое развитие:

- а) антропометрическими показателями;
- б) росто-весовыми показателями, физической подготовленностью;
- в) телосложением, развитием физических качеств, состоянием здоровья

15 Что в легкой атлетике делают с ядром?

- а) метают
- б) бросают
- в) толкают
- г) запускают

16 По команде «кругом» выполняется следующая последовательность действий:

- а) осуществляется поворот в сторону правой руки на правой пятке, левом носке на 180 и приставляют левую ногу к правой;
- б) осуществляется поворот в сторону левой руки на левой пятке, правом носке на 180 и приставляют правую ногу к левой;
- в) ожидается команда «марш»;
- г) поворот осуществляется в произвольном направлении.

17. Каким должен быть вдох и выдох?

- а) более продолжительный вдох по отношению к выдоху;
- б) Одинаковы по продолжительности
- в) более продолжительный выдох по отношению к вдоху
- г) нет правильного ответа

18. Физическими упражнениями принято называть:

- а) определенным образом организованные двигательные действия
- б) движения, способствующие повышению работоспособности
- в) действия, вызывающие функциональные сдвиги в организме
- г) движения, развивающие двигательные действия

19. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью:

- а) силовых упражнений
- б) скоростных упражнений
- в) упражнений на координацию
- г) прыжка и легкого бега

20. Под здоровьем понимают состояние человека, при котором:

- а) достигнута относительно высокая устойчивость организма к инфекционным и вирусным заболеваниям
- б) физическое, психическое, нравственное благополучие сочетается с активной творческой деятельностью и продолжительностью жизни
- в) легко переносятся неблагоприятные климатические условия и отрицательные

экологические факторы
г) он крепко спит, хорошо ест

21.Способность противостоять утомлению в мышечной работе, требующей значительных силовых напряжений, обозначается как _____.

22. Двигательная деятельность, упорядоченная в соответствии с условным «сюжетом» для усвоения учебного материала занимающимися, называется _____ методом.

23.Сопоставьте направленность основных разновидностей физической культуры и спорта с их принятыми обозначениями, обозначенными буквами.

Основные понятия	Направленность
а) Базовая физическая культура	1. Обеспечение физической подготовленности человека
б) Спорт	2. Сохранение и восстановление здоровья
в) Лечебная физическая культура	3. Достижение индивидуального максимума развития

24.Установите соответствие названия с его содержанием, запишите соответствие цифрами.

Содержание	Название
а) Система физических упражнений с отягощениями, направленная на всестороннюю силовую подготовку и совершенствование телосложения путём развития мышц	1. Аэробика
б) Система циклических упражнений, требующих проявления выносливости и способствующая совершенствованию функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем	2. Атлетическая гимнастика
в) Система физических упражнений, которые включают в себя выполнение сложных хореографических соединений танцевального характера под музыку	3. Стрит- джем

25.Спортивный инвентарь, предназначенный для передвижения по льду называется _____.

26.Группа лиц, участвующих в спортивных соревнованиях, объединенных принадлежностью к одному спортивному коллективу, обозначается как _____.

27. _____ - это способность выполнять движения с большой амплитудой.

28.Вид прыжка не может выполняться с разбега и с места это _____.

29.Представьте, что Вы стали Олимпийским чемпионом. В Вашу честь поднимается флаг и играет гимн Российской Федерации. Вы, как истинный патриот страны, знаете его слова.

Россия – священная наша _____,
Россия – любимая наша _____.
Могучая _____, великая _____
Твое _____ на все времена!

Славься, _____ наше свободное,
 Братских народов _____ вековой,
 Предками данная _____ народная!
 Славься, _____! Мы гордимся тобой!

30. Современный вид спорта, который предполагает использование компьютерных игр, это _____.

1-Б	6-В	11-В	16-Б	21 - силовая выносливость	26 -команда
2-В	7-А	12-Б	17-Б	22 - игровым	27 - гибкость
3-Б	8-А	13-В	18- А	23- а1 б3 в2	28- прыжок с шестом.
4-А	9-В	14-А	19-А	24- а2 б1 в3	29- Держава, страна, воля, слава, достоянье, Отечество, союз, мудрость, страна
5-В	10-В	15-В	20-Б	25- коньки	30- Компьютерный спорт или киберспорт

Критерии оценки знаний по дисциплине

- **оценка «отлично»** - выставляется студенту, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий;
- **оценка «хорошо»** - упражнение выполнено преимущественно точно и уверенно, но допущены 1-2 незначительные ошибки в основе и деталях техники;
- **оценка «удовлетворительно»** - упражнение выполнено в основном точно, но недостаточно свободно и уверенно, с 3-4 незначительными ошибками или с 1-2 значительными ошибками в основе техники;
- **оценка «неудовлетворительно»** - упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действиях.
- **оценка «зачтено»**- выставляется студенту, если упражнение выполнено точно, свободно и уверенно, обучающийся полностью овладел техникой изученных двигательных действий.
- **оценка «не зачтено»**- выставляется студенту, если упражнение выполнено неточно, допущена грубая ошибка или 3 и более значительных ошибок в основе техники двигательных действиях.

4. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Адаптированные оценочные материалы содержатся в адаптированной ОПОП. Обучение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья при необходимости осуществляется на основе адаптированной рабочей программы с использованием специальных методов обучения и дидактических материалов, составленных с учетом особенностей психофизического развития, индивидуальных возможностей и состояния здоровья таких обучающихся (обучающегося).

Самостоятельная работа обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов позволяет своевременно выявить затруднения и отставание и внести коррективы в учебную деятельность. Конкретные формы и виды самостоятельной работы обучающихся лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов устанавливаются преподавателем. Выбор форм и видов самостоятельной работы, обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов осуществляется с учетом их способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала. Формы самостоятельной работы устанавливаются с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге или на компьютере, в форме тестирования, электронных тренажеров и т.п.).

Основные формы представления оценочных средств – в печатной форме или в форме электронного документа. Для обучающихся с нарушениями зрения предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в устной форме. Для обучающихся с нарушениями слуха предусматривается возможность проведения текущего и промежуточного контроля в письменной форме.

Таблица 4.1. – Категории обучающихся с ОВЗ, способы восприятия ими информации и методы их обучения.

Категории обучающихся по нозологиям		Методы обучения
с нарушениями зрения	Слепые. Способ восприятия информации: осязательно-слуховой	<i>Аудиально-кинестетические</i> , предусматривающие поступление учебной информации посредством слуха и осязания. Могут использоваться при условии, что визуальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями зрения:
	Слабовидящие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	<i>визуально-кинестетические</i> , предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания; аудио-визуальные, основанные на представлении учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; <i>аудио-визуально-кинестетические</i> , базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятие.
С нарушениями слуха	Глухие. Способ восприятия	<i>визуально-кинестетические</i> , предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания.

	информации: зрительно-осозательный	Могут использоваться при условии, что аудиальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями слуха: <i>аудио-визуальные</i> , основанные на представлении учебной информации, при которых задействовано зрительное и слуховое восприятие; <i>аудиально-кинестетические</i> , предусматривающие поступление учебной информации посредством слуха и осязания; <i>аудио-визуально-кинестетические</i> , базирующиеся на представлении информации, которая поступает по зрительному, слуховому и осязательному каналам восприятия.
	Слабослышащие. Способ восприятия информации: зрительно-осозательно-слуховой	
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Способ восприятия информации: зрительно-осозательно-слуховой	<i>визуально-кинестетические</i> ; <i>аудио-визуальные</i> ; <i>аудиально-кинестетические</i> ; <i>аудио-визуально-кинестетические</i> .

Таблица 4.2. – Способы адаптации образовательных ресурсов.

Условные обозначения:

«+» —образовательный ресурс, не требующий адаптации;

«АФ» — адаптированный формат к особенностям приема-передачи информации обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ формат образовательного ресурса, в том числе с использованием специальных технических средств;

«АЭ»— альтернативный эквивалент используемого ресурса

Категории обучающихся по нозологиям		Образовательные ресурсы				
		Электронные				Печатные
		мультимедиа	графические	аудио	текстовые, электронные аналоги печатных изданий	
С нарушениями зрения	Слепые	АФ	АЭ (например, создание материальной модели графического объекта (3Dмодели))	+	АЭ (например, аудио описание)	АЭ (например, печатный материал, выполненный рельефно-точечным шрифтом Л. Брайля)
	Слабовидящие	АФ	АФ	+	АФ	АФ
С нарушениями слуха	Глухие	АФ	+	АЭ (например, текстовое описание, гиперссылки)	+	+

	Слабослышащие	АФ	+	АФ	+	+
С нарушениями опорно-двигательного аппарата		+	+	+	+	+

Таблица 4.3. - Формы контроля и оценки результатов обучения инвалидов и лиц с ОВЗ

Категории обучающихся по нозологиям	Форма контроля и оценки результатов обучения
С нарушениями зрения	– <i>устная проверка</i> : дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – <i>с использованием компьютера и специального ПО</i> : работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, дистанционные формы, если позволяет острота зрения - графические работы и др.
С нарушениями слуха	– <i>письменная проверка</i> : контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – <i>с использованием компьютера и специального ПО</i> : работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы и др.
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	– <i>письменная проверка, с использованием специальных технических средств</i> (альтернативных средства ввода, управления компьютером и др.): контрольные, графические работы, тестирование, домашние задания, эссе, письменные коллоквиумы, отчеты и др.; – <i>устная проверка, с использованием специальных технических средств</i> (средств коммуникаций): дискуссии, тренинги, круглые столы, собеседования, устные коллоквиумы и др.; – <i>с использованием компьютера и специального ПО</i> (альтернативных средств ввода и управления компьютером и др.): работа с электронными образовательными ресурсами, тестирование, рефераты, курсовые проекты, графические работы, дистанционные формы - предпочтительнее обучающимся, ограниченным в передвижении и др.

4.1. Задания для текущего контроля для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Текущий контроль и промежуточная аттестация обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ осуществляется с использованием оценочных средств, адаптированных к ограничениям их здоровья и восприятия информации, в том числе с использованием специальных технических средств.

Текущий контроль успеваемости для обучающихся инвалидов и лиц с ОВЗ направлен на своевременное выявление затруднений и отставания в обучении и внесения коррективов в учебную деятельность. Возможно осуществление входного контроля для определения его способностей, особенностей восприятия и готовности к освоению учебного материала.

4.2. Задания для промежуточной аттестации для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями

Форма промежуточной аттестации устанавливается с учетом индивидуальных психофизических особенностей (устно, письменно на бумаге, письменно на компьютере, в

форме тестирования и т.п.). При необходимости обучающимся предоставляется дополнительное время для подготовки ответа.

Промежуточная аттестация, при необходимости, может проводиться в несколько этапов. Для этого рекомендуется использовать рубежный контроль, который является контрольной точкой по завершению изучения раздела или темы дисциплины, междисциплинарного курса, практик и ее разделов с целью оценивания уровня освоения программного материала. Формы и срок проведения рубежного контроля определяются преподавателем (мастером производственного обучения) с учетом индивидуальных психофизических особенностей обучающихся.

Приложение 1

Кодификатор (примерный перечень) оценочных средств для оценки знаний, умений и уровня сформированности компетенций

№ п/п Код оценочного средства	Тип оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представл ение оценочног о средства в фонде
1.	Деловая и/или ролевая игра	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи	Тема (проблема), концепция, роли и ожидаемый результат
2.	Кейс-задача	Учебный материал подается студентам в виде проблем (кейсов), в которых обучающимся предлагается осмыслить реальную профессиональную ситуацию для решения данной проблемы. Знания приобретаются в результате активной и творческой работы: самостоятельного осуществления целеполагания,	Задания для решения кейс - задачи

№ п/п Код оценочного средства	Тип оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представл ение оценочно го средства в фонде
		сбора необходимой информации, ее анализа с разных точек зрения, выдвижения гипотезы, выводов, заключения, самоконтроля процесса получения знаний и его результатов.	
3.	Коллоквиум	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде собеседования преподавателя с обучающимися.	Вопросы по темам / разделам дисциплины или профессионального модуля
4.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу	Комплект контрольных заданий по вариантам
5.	Круглый стол, дискуссия, диспут, дебаты	Оценочные средства, позволяющие включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать собственную точку зрения	Перечень дискуссионных тем для проведения круглого стола, дискуссии, диспута, дебатов
6.	Портфолио	Целевая подборка работ студента, раскрывающая его индивидуальные образовательные достижения в одной или нескольких учебных дисциплин, в профессиональном модуле.	Структура портфолио
7.	Проект	Конечный продукт, получаемый в результате планирования и выполнения комплекса учебных и исследовательских заданий. Позволяет оценить умения обучающихся самостоятельно конструировать свои знания в процессе решения практических задач и проблем, ориентироваться в информационном пространстве и уровень сформированности аналитических, исследовательских навыков, навыков практического и творческого мышления. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся.	Тема групповых и/или индивидуальных проектов
8.	Рабочая тетрадь	Дидактический комплекс, предназначенный для самостоятельной работы обучающегося и позволяющий оценивать уровень усвоения им учебного материала	Образец рабочей тетради
9.	Разноуровневые учебные задачи и	Различают задачи и задания: а) репродуктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать знание	Комплект разноуровневых задач и

№ п/п Код оценочного средства	Тип оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представл ение оценочно го средства в фонде
	задания	фактического материала (базовые понятия, алгоритмы, факты) и умение правильно использовать специальные термины и понятия, узнавание объектов изучения в рамках определённого раздела дисциплины; б) реконструктивного уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения синтезировать, анализировать, обобщать фактический и теоретический материал с формулированием конкретных выводов, установлением причинно-следственных связей; в) творческого уровня, позволяющие оценивать и диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения	заданий
10.	Расчетно-графическая работа	Средство проверки умений применять полученные знания по заранее определенной методике для решения задач или заданий по модулю или дисциплине в целом.	Комплект заданий для выполнения расчетно-графической работы
11.	Реферат	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой краткое изложение в письменном виде полученных результатов теоретического анализа определенной темы, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее.	Темы рефератов
12.	Доклад, сообщение	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной темы.	Темы докладов, сообщений
13.	Собеседование	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т. п.	Вопросы по темам / разделам дисциплины
14.	Творческое задание	Частично регламентированное задание, имеющее нестандартное решение и позволяющее диагностировать умения, интегрировать знания различных областей, аргументировать собственную точку зрения. Может выполняться в индивидуальном порядке или группой обучающихся	Темы групповых и/или индивидуальных творческих заданий
15.	Тест	Средство контроля, направленное на проверку уровня освоения контролируемого	Фонд тестовых

№ п/п Код оценочного средства	Тип оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представл ение оценочног о средства в фонде
		теоретического и практического материала по дидактическим единицам дисциплины или профессионального модуля. Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающихся	заданий
16.	Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы.	Тематика эссе
17.	Практически е работы (практически е задание)	Это задания, с помощью которых у учащихся формируются и развиваются правильные практические действия.	Виды: наблюдение, измерение, опыт, конструирова ние и др. задания для практических работ
18.	Лабораторны е работы	Это проведение учащимися по заданию преподавателя опытов с использованием приборов, применением инструментов и других технических приспособлений.	Задания для лабораторны х работ
19.	Тренажер	Техническое средство, которое может быть использовано для контроля приобретенных студентом профессиональных навыков и умений по управлению конкретным материальным объектом	Комплект заданий для работы на тренажере
20.	Отчеты по практикам	Средство контроля, позволяющая обучающемуся продемонстрировать обобщенные знания, умения и практический опыт, приобретенные за время прохождения учебной и производственной практик. Отчеты по практикам позволяют контролировать в целом усвоение ОК и ПК обозначенных в ППСЗ.	Виды работ и задания на учебную и производствен ную практику
21.	Контент- анализ документаци и	Анализ и оценка в соответствии с критериями документов (журналов теоретического и производственного обучения, характеристик, творческих работ, дневников и отчетов по практике, ВКР и др.), свидетельствующих об уровне компетентности обучающегося.	Перечень документов подлежащих анализу, критерии оценки
22.	Наблюдение	Инструмент сбора информации для установления фактов	Цель, объекты наблюдения, образец листа для фиксирования результатов

№ п/п Код оценочного средства	Тип оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представл ение оценочног о средства в фонде
			наблюдения
23.	Задание на ВКР (дипломный проект, дипломная работа)	Перечень основных вопросов, которые должны быть раскрыты в работе, а также указания на основные информационные источники.	ВКР по специальности и СПО
24.	Зачет	Средство проверки теоретических знаний по темам, разделам, всему курсу УД.	Перечень вопросов, заданий
25.	Дифференцированный зачет	Средство проверки теоретических знаний по темам, разделам, всему курсу УД.	Перечень вопросов, заданий
26.	Экзамен	В перечень вопросов включены все темы УД.	Экзаменационные билеты