

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Нагиев Рамазан Нагиевич
Должность: Директор
Дата подписания: 01.04.2025 17:51:18
Уникальный программный ключ:
8d9b2d75432cebd5b55675845b1efd3d7322869

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКОНОМИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФИЛИАЛ СПБГЭУ В Г. КИЗЛЯРЕ)**

УТВЕРЖДАЮ

Зам. директора по учебно-методической работе филиала
СПБГЭУ в г. Кизляре



Гаджибутаева С.Р.

« 28 » февраля 2025 г.

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

СГ.04 Физическая культура

Специальность: 09.02.08 Интеллектуальные интегрированные
системы

Форма обучения - очная

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

Год набора: 2025

Кизляр

ОДОБРЕН
на заседании цикловой методической
комиссии общих гуманитарных,
социально-экономических и
естественнонаучных дисциплин
Протокол № 1 от « 28» февраля 2025 г.
Председатель
Омарова М.М. 

Составлен в соответствии с требованиями
федерального государственного
образовательного стандарта по
специальности 09.02.08 Интеллектуальные
интегрированные системы и рабочей
программы учебной дисциплины СГ.04
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 ФОС по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура.....	4
2. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ.....	11
3. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ.....	49
4. ОСОБЕННОСТИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ ДЛЯ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ.....	60

1. ПАСПОРТ

ФОС по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура

1.1. Общие положения

Фонды оценочных средств (ФОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура.

ФОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме: дифференцированный зачет.

ФОС разработаны в соответствии с:

- образовательной программой СПО по специальности 09.02.08 «Интеллектуальные интегрированные системы
- программы учебной дисциплины СГ.04 «Физическая культура».

1.2. Результаты освоения дисциплины, подлежащие проверке

Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)	Наименование элемента умений/знаний
У1	-использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья.
31	–о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека.
32	– основы здорового образа жизни.
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде;
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности;

1.3. Распределение оценивания результатов обучения по видам контроля

Код и наименование элемента умений или знаний	Виды аттестации	
	<i>Текущий контроль</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
У1– использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья. ОК 04,ОК 08	Практические занятия	дифференцированный зачет
31 – о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека. ОК 04,ОК 08	Практические занятия, Выполнение практических заданий(Сдача нормативов)	дифференцированный зачет
32 – основы здорового образа жизни ОК 04,ОК 08	Практические занятия, Выполнение практических заданий(Сдача нормативов)	Зачет дифференцированный зачет

1.4. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля 2 курс

Содержание учебного материала по программе УД		Тип контрольного задания		
		У1	31	32
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.	17		
	Техника бега на короткие дистанции Бег 30м. Бег 60м на результат. Низкий старт.			
	Бег 100 м. 200м. на результат.			
	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта Бег 400м на результат			
	Бег 1000м на результат.			
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Бег 800м.			
	Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м			
	Изучение техники челночного бега 3х10м.			
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места	Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжки на гимнастическую скамейку.	17 17		
	Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Техника выполнения прыжков в длину с места			
	Выполнение ОРУ с отягощениями.			
	Прыжки в длину с места			
Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.	17		17
	Совершенствование техника выполнения тройного прыжка			
	Прыжок в длину с разбега на результат			
Тема 1.4 Выполнение прыжков в высоту.	Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту	17	17	
«Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов		17		15
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Волейбол	Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением.	17	17	
	Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.			

	Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением.			
	Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.			
	Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам.			
	Подача мяча по зонам. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.			
	Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.			
	«Волейбол»- сдача контрольных нормативов.			
Тема 2.2. Баскетбол	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	17	17	
	Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.			
	Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.			
	Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.			
	Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.			
	Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.			
	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры			
	«Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.	17		15
Тема 2.3. Футбол (Мини-футбол)	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение перемещения.	17	17	
	Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам.			
	Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений.			

	Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.			
	Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря.			
	Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.			
	«Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов			15
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ..	17		
	Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.			
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.	17	17	
	Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах			
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.	17		
	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат			
	Выполнение комплекса "Лесенка" и "Ёлочка" акробатических упражнений из освоенных элементов.			
«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.				15
Раздел 4. Плавание				
Тема 4.1. Способы плавания. Оказание первой медицинской помощи	Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи..	17	17	
	Способы плавания			
Раздел 5. Контрольные нормативы				
Тема 5.1. Выполнение практических заданий:	Подтягивание Челночный бег 10*10	17		15
	Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 1 мин			
	Наклоны, вперед из положения стоя. Бег 3000 мет			
	Зачет			

1.5. Распределение типов оценочных средств по элементам знаний и умений текущего контроля 3 курс

Содержание учебного материала по программе УД		Тип контрольного задания		
		У1	31	32
Раздел 1. Легкая атлетика				
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	ТБ при занятиях л/а. Техника бега на короткие дистанции Низкий старт. Бег 30м. Бег 60м на результат. челночный бег 3х10м. Бег 100 м. 200м. на результат. эстафета 4×100 м	17		
	Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег 400м, Бег 1000м.			
	Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Бег 800м.			
	Совершенствование техники, 4×400 м. Совершенствование техники эстафетного бега 3*10м			
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места	Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Прыжки в длину с места	17		
Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега	Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжок в длину с разбега на результат	17		17
Тема 1.4 Выполнение прыжков в высоту.	Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту	17	17	
«Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов		17		15
Раздел 2. Спортивные игры				
Тема 2.1. Волейбол	Инструктаж ТБ при игре. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением	17	17	
	Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол			
	«Волейбол»- сдача контрольных нормативов.			
Тема 2.2. Баскетбол	Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. .Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.	17	17	

	Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры	17		15
	«Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.			
Тема 2.3. Футбол (Мини-футбол)	Техника безопасности при игре в мини-футбол. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу	17	17	
	Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.			
	«Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов			15
Раздел 3. Гимнастика				
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УТГ. Выполнение построений и размыканий.	17		
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах	17	17	
Тема 3.3. Акробатические упражнения	Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, Выполнение комплекса акробатических упражнений Елочка, Лесенка	17		
«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.				15
Раздел 4. Плавание				
Тема 4.1. Способы плавания. Оказание первой медицинской	Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи.. Способы плавания	17	17	
Раздел 5. Контрольные нормативы				
Тема 5.1. Выполнение практических заданий:	Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 3*10 Наклоны, вперед из положения стоя.	17		15
	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки на скакалке за 1 мин. Бег 3000 мет.	17		

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

Содержание учебного материала по программе УД	Тип контрольного задания		
	У1	31	32
Раздел 1. Легкая атлетика			
Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег	25	25	
Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места	25	25	25
Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега			25
Тема 1.4 Выполнение прыжков в высоту.	25	25	
Раздел 2. Спортивные игры			
Тема 2.1. Волейбол	25	25	25
Тема 2.2. Баскетбол			25
Тема 2.3. Футбол(мини-футбол)			
Раздел 3. Гимнастика			
Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой. Строевые упражнения.	25	25	
Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения	25	25	25
Тема 3.3. Акробатические упражнения	25	25	
Раздел 4. Плавание			
Тема 4.1. Способы плавания. Оказание первой медицинской	25	25	
Раздел 5. Гимнастика с элементами акробатики.			
Тема 5.1. Выполнение практических заданий:	25	25	

2. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ

2.1. Назначение

Спецификацией устанавливаются требования к содержанию и оформлению вариантов оценочного средства практических занятий, выполнение практических заданий (сдача нормативов).

Практические занятия, выполнение практических заданий (сдача нормативов) 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 2, 3 курсов

2.3. Форма и условия аттестации:

Текущий контроль проходит в виде выполнения практических занятий по темам:

2 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег

Тема 1.1.1 Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Техника бега на короткие и средние дистанции. Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования.

Тема 1.1.2 Техника бега на короткие дистанции Бег 30м. Бег 60м на результат. Низкий старт

Тема 1.1.3. Бег 100 м. 200м. на результат.

Тема 1.1.4 Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег 400м на результат

Тема 1.1.5 Бег 1000м на результат.

Тема 1.1.6 Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Бег 800м.

Тема 1.1.7 Изучение техники эстафетного бега 4×100 м, 4×400 м

Тема 1.1.8 Изучение техники челночного бега 3х10м.

Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места.

Тема 1.2.1. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжки на гимнастическую скамейку.

Тема 1.2.2 Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Техника выполнения прыжков в длину с места

Тема 1.2.3 Выполнение ОРУ с отягощениями.

Тема 1.2.4 Прыжки в длину с места

Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега

Тема 1.3.1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений.

Тема 1.3.2 Совершенствование техника выполнения тройного прыжка

Тема 1.3.3 Прыжок в длину с разбега на результат

Тема 1.4 Выполнение прыжков в высоту.

Тема 1.4.1 Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту

Тема 1.5 «Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов

Раздел 2. Спортивные игры

Тема 2.1. Волейбол

Тема 2.1.1 Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением.

Тема 2.1.2 Совершенствование передачи мяча двумя руками сверху в парах. Прием мяча после отскока от сетки.

Тема 2.1.3 Совершенствование техники приема мяча снизу и сверху с падением

Тема 2.1.4. Закрепление техники приема мяча снизу и сверху с падением.

Тема 2.1.5 Совершенствование верхней прямой подачи мяча. Подача мяча по зонам

Тема 2.1.6. Подача мяча по зонам. Совершенствование верхней прямой подачи мяча.

Тема 2.1.7 Изучение техники нападающего удара, способы блокирования.

Тема 2.1.8 «Волейбол»- сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. Баскетбол

Тема 2.2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.

Тема 2.2.2 Выполнение упражнений с ловлей мяча двумя руками сверху, снизу.

Тема 2.2.3 Выполнение упражнений с передачей мяча одной рукой от плеча, от головы, снизу, сбоку, с отскоком от пола, скрытая передача.

Тема 2.2.4 Выполнение обводки соперника с изменением скорости и направления движения.

Тема 2.2.5 Бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками сверху, снизу. Выполнение штрафного броска, трехочкового броска.

Тема 2.2.6 Бросок мяча одной рукой от плеча, сверху, в прыжке, «крюком». Добивание мяча.

Тема 2.2.7 Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры

Тема 2.2.8 «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.

Тема 2.3. Футбол (Мини-футбол)

Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Исходное положение перемещения.

Тема 2.3.2 Выполнение ударов головой на месте и в прыжке, ударов по воротам

Тема 2.3.3. Выполнение упражнений с отбором мяча, обманных движений

Тема 2.3.4 Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу средней частью подъема ноги, внутренней частью подъема ноги, носком.

Тема 2.3.5. Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря

Тема 2.3.6 Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры.

Тема 2.3.7 «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1. **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.**

Строевые упражнения.

Тема 3.3.1 Страховка и самостраховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ..

Тема 3.3.2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения

Тема 3.3.1 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног.

Тема 3.3.2 Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах

Тема 3.3.

Акробатические упражнения

Тема 3.3.1 Изучение способов группировки. Выполнение перекатов вперед, назад в сторону.

Тема 3.3.2 Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, шпагат

Тема 3.3.3 Выполнение комплекса "Лесенка" и "Ёлочка" акробатических упражнений из освоенных элементов.

Тема 3.4.

«Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1.

Способы плавания.

Оказание первой медицинской

Тема 4.1.1 Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи..

Тема 4.1.2 Способы плавания

Раздел 5. Контрольные нормативы

Тема 5.1. **Выполнение практических заданий:**

Тема 5.1.1 Подтягивание

Челночный бег 10*10

Тема 5.1.2 Поднимание туловища за 30 с. Прыжки на скакалке за 1 мин

Тема 5.1.3 Наклоны, вперед из положения стоя

Бег 3000 метров

Тема 5.1.4 Зачет

3 курс

Раздел 1. Легкая атлетика

Тема 1.1. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег
Тема 1.1.1 ТБ при занятиях л/а. Техника бега на короткие дистанции
Низкий старт. Бег 30м. Бег 60м на результат. челночный бег 3х10м.

Тема 1.1.2 Бег 100 м. 200м. на результат. эстафета 4×100 м

Тема 1.1.3. Техника бега на средние дистанции. Совершенствование техники высокого старта. Бег 400м, Бег 1000м.

Тема 1.1.4 Совершенствование техники высокого, низкого старта, финиширования. Бег 800м.

Тема 1.1.5 Совершенствование техники, 4×400 м. Совершенствование техники эстафетного бега 3*10м

Тема 1.2. Техника выполнения прыжков в длину с места.

Тема 1.2.1. Прыжки со скакалкой за 1 мин. на результат Прыжки в длину с места

Тема 1.3. **Техника выполнения прыжков в длину с разбега**

Тема 1.3.1 Выполнение ОРУ на месте. Выполнение специальных беговых упражнений. Прыжок в длину с разбега на результат

Тема 1.4 **Выполнение прыжков в высоту.**

Тема 1.4.1 Выполнение ОРУ на месте. Техника выполнения прыжков в высоту

Тема 1.5 **«Легкая атлетика»- сдача контрольных нормативов**

Тема 2.1. **Волейбол**

Тема 2.1.1 Инструктаж ТБ при игре. Выполнение приема-передачи мяча одной рукой с последующим нападением

Тема 2.1.2 Совершенствование техники нападающего удара, способы блокирования. Выполнение ОРУ для развития силы. Учебная игра волейбол

Тема 2.1.3 «Волейбол»- сдача контрольных нормативов

Тема 2.2. **Баскетбол**

Тема 2.2.1 Техника безопасности при игре в баскетбол. Стойки и перемещения баскетболиста. .Выполнение упражнений с ведением мяча, ловлей и передачей мяча.

Тема 2.2.2 Штрафной бросок. Двухсторонняя игра с применением освоенных элементов техники игры

Тема 2.2.3 «Баскетбол»- сдача контрольных нормативов.

Тема 2.3. **Футбол (Мини-футбол)**

Тема 2.3.1 Техника безопасности при игре в мини-футбол. Выполнение упражнений с ударами по катящемуся, летящему мячу

Тема 2.3.2 Техника игры вратаря. Выполнение вбрасывания мяча, техника игры вратаря. Двухсторонняя игра.

Тема 2.3.3. «Футбол (мини-футбол)» - сдача контрольных нормативов

Раздел 3. Гимнастика

Тема 3.1. **Техника безопасности на занятиях гимнастикой.**

Строевые упражнения.

Тема 3.3.1 Страховка и само страховка. Выполнение строевых упражнений на месте и в движении. Выполнение комплекса УГГ Выполнение построений и размыканий.

Тема 3.3.2 Выполнение ОРУ с гимнастическими палками. Выполнение порядковых упражнений. Выполнение построений и размыканий.

Тема 3.2. **Общеразвивающие упражнения**

Тема 3.3.1 Выполнение комплекса ОРУ для рук и плечевого пояса, шеи, туловища и ног. Выполнение комплекса ОРУ с набивными мячами, в парах

Акробатические упражнения

Тема 3.3.1 Выполнение стойки на лопатках, голове и руках. Выполнение упражнений мост, Выполнение комплекса акробатических упражнений Елочка, Лесенка

Тема 3.4. «Гимнастика» - сдача контрольных нормативов.

Раздел 4. Плавание

Тема 4.1.

Способы плавания.

Оказание первой медицинской

Тема 4.1.1 Способы спасения утопающих на воде. Оказание первой медицинской помощи. Способы плавания

Раздел 5. Контрольные нормативы

Тема 5.1. **Выполнение практических заданий:**

Тема 5.1.1 Сдача контрольного норматива. Подтягивание Челночный бег 3*10 Наклоны, вперед из положения стоя.

Тема 5.1.2 ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения Поднимание туловища за 1 мин. Прыжки на скакалке за 1 мин. Бег 3000 мет.

2.4. Время выполнения:

подготовка 15минут;

выполнение 40минут;

подготовительная часть и заключительная часть 25 минут;

всего 1 час 20 минут.

2.5. ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Практические занятия

Дисциплине: Физическая культура

04, ОК 08

Тема 1.1.. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег . ОК 04, ОК 08

1. Во всех видах легкой атлетики более всего подвержены повреждениям голеностопный и коленный суставы. Особенно часты растяжения и разрывы связочного аппарата, надрывы и разрывы сухожилий, реже встречаются травмы мышц. Кроме того, при общих стартах на кроссовых дистанциях возможно острое физическое перенапряжение сердечно-сосудистой системы. Иногда наблюдается так называемый гравитационный шок – кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки после интенсивного бега. Чтобы избежать травм во время занятий легкой атлетикой, необходимо выполнять следующие рекомендации по технике безопасности:

- а) места проведения занятий следует постоянно содержать в полной технической оснащенности. Своевременно проводить ремонт беговых дорожек и легкоатлетических секторов;
- б) перед занятиями необходимо проверять исправность инвентаря и оборудования, состояние площадок;
- в) бег на стадионе следует проводить только в направлении против часовой стрелки;
- г) следить, чтобы в зонах безопасности во время бега и прыжков не было посторонних предметов и людей;
- д) в качестве финишной ленточки использовать только легко рвущиеся ткани и нитки. Использование капроновых, нейлоновых тканей и ниток должно быть исключено;
- е) бежать на короткие дистанции при групповом старте следует только по своей дорожке, а во время бега исключить резко «стопорящую» остановку;
- ж) необходимо тщательно рыхлить песок в яме – месте приземления, а при прыжках подкладывать в обувь под пятку резиновые прокладки;
- з) нельзя выполнять прыжки на неровном и скользком грунте с приземлением на руки;
- и) при прыжках в длину каждый следующий прыгает только после того, как предыдущий освободит яму. При прыжках в высоту соблюдать очередность с право – и левостороннего разбега;
- к) нельзя подавать снаряды броском. Перед метанием гранат и других предметов необходимо проверить, нет ли людей в направлении метания. При метании нельзя стоять справа от метаемого (когда метание выполняется левой рукой – слева) и ходить за снарядами без разрешения преподавателя. Перед метанием следует вытирать снаряды насухо;
- л) во время метания гранаты делить занимающихся на две группы и ставить лицом друг к другу запрещается, метать можно только в одну сторону по команде учителя;
- м) нельзя пересекать места, на которых проводятся занятия по метанию, бегу и прыжкам;
- н) грабли и лопаты нельзя оставлять на местах занятий. Грабли надо класть зубьями вниз, а спортивную обувь – шипами вниз;
- о) запрещается проводить на одной площадке одновременно занятия несовместимыми видами спорта (например, футбол и метания, бег и т.п.).

2. Бег на 100 метров является одной из самых зрелищных дистанций в легкой атлетике и традиционно собирает множество болельщиков. Он относится к коротким (спринтерским) дистанциям. Основным фактором, который во многом определяет результат в беге на 100 метров является степень развития скоростно-силовых качеств. Стоит отметить, что данное качество поддается тренировке в любом возрасте, однако лучше всего развивается в возрасте 12-16 лет. В этот период стоит уделить внимание развитию частоты шагов. Вторым фактором является координация, которая помогает выполнять технические элементы максимально точно, что позволяет прикладывать усилия только вперед и набирать скорость за 20-30 метров.

3. Участник, бегущий на первом этапе, занимает положение низкого старта. Эстафетная палочка находится в правой руке согласно правилам соревнований. По команде “на старт” спортсмен снимает тренировочный костюм и направляется на дорожку. Сигнал “внимание” звучит после того, как все бегуны первого отрезка зафиксируют положение тела. Сигнал “марш” выполняется выстрелом с пистона или махом флага.

Участники первого этапа бегут по виражу, поэтому после старта прижимаются к левой стороне дорожки, чтобы сократить длину дистанции. При этом наступать на левую линию дорожки запрещено.

Спортсмен на втором отрезке занимает положение высокого старта. Когда до участника второго этапа остается 20 метров, второй спортсмен начинает разбег. Сократив расстояние до нескольких метров 1 номер говорит “Оп” и выставляет правую руку с эстафетной палочкой вперед. Второй спортсмен отводит левую руку назад ладонью вверх. После передачи эстафеты спортсмен 1 этапа медленно останавливается и остается на своей дорожке. Получивший палочку бегун сокращает дистанцию до третьего спортсмена. Третий передает четвертому. Когда четвертый участник команды получил эстафету, он начинает заключительный отрезок эстафеты. Ему не нужно передавать палочку, поэтому 4 отрезок показывает лучший результат. Как правило, на заключительный этап выставляется лидер, который обладает большей скоростью.

Финиширование в эстафете идентично бегу на короткие дистанции и производится тремя способами:

1. Пробеганием
2. Рывок грудью вперед
3. Финиш боком

После финиша легкоатлет постепенно снижает скорость, после чего переходит на ходьбу. Рекомендуется снижать скорость на протяжении 3 минут физ. подготовкой в школах и ВУЗах. Для легкоатлетов это прекрасная возможность отточить 0-50 метров.

4. Челночный бег – обычный норматив, востребованный для за управление своим телом при быстрой перемене направления пробежки с наиболее высокой сохранностью темпа движения. На сегодняшний день челночный бег – это подвид тренировочной пробежки, доступный любому человеку. Свое название челночный бег получил по ассоциации с челноком ткацкого станка, в котором он делает поочередные движения вперед-назад между двумя точками. Так в данном беге легкоатлет бежит от старта до определенной точки или линии, достигнув которой делает разворот и возвращается к стартовой полосе, являющейся в то же время и финишной.

Практические занятия

Тема 1.2.. Техника выполнения прыжков в длину с места ОК 04, ОК 08

Бег с высоким подниманием бедра

Техника выполнения: при отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на стопе, не опускаясь на пятку. При приземлении нога жестко ставится на опору. Акцент в упражнении должен быть направлен на снятие ноги с опоры, а не на её постановку. Туловище в данном упражнении занимает вертикальное положение, но центр тяжести нужно перенести на плечи. Руки согнуты в локтях, работают так же, как и при беге.

Бег с захлестом голени

Техника выполнения: упругий бег, попеременно сгибаете ноги в коленном суставе, забрасываете голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки работают так же, как и при беге.

Приставные шаги

Техника выполнения: движение происходит боком по прямой линии, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно вбок, при этом широкое разведение бедер. В итоге получается широкий боковой шаг. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

Подготовка к отталкиванию

Спортсмен встает у линии, расставив ноги на ширине плеч, поднимает руки вверх, одновременно поднимаясь на носки и прогибаясь в пояснице. Затем следует обратное движение. Руки опускаются вниз и отводятся назад, ноги ставятся на всю стопу, при этом сгибаются колени и тазобедренный сустав, корпус выносится чуть вперед. На этом уровне формируется весь потенциал прыжка. Именно поэтому важно иметь сильные, мощные ноги.

Отталкивание

Отталкивание начинается тогда, когда тазобедренный сустав распрямляется, руки при этом нужно резко выбросить вперед. Завершается отталкивание разгибанием коленных суставов и отрыванием стоп от поверхности.

Полет

После отталкивания тело спортсмена выпрямляется, колени подтягиваются к груди. В завершающей стадии полета руки опускаются вниз, а стопы выносятся вперед.

Приземление

Когда ноги касаются земли, руки нужно вывести вперед для сохранения равновесия. Ноги при этом сгибаются в коленных суставах, приземление должно быть упругим. Остановившись, прыгун выпрямляется и уходит из зоны проведения испытаний. При правильном приземлении необходима четкая координация движений, чтобы не упасть назад и не испортить достигнутый результат прыжка.

Практические занятия

Тема 1.3. Техника выполнения прыжков в длину с разбега. ОК 04, ОК 08

Технику целостного прыжка в длину с разбега можно разделить на четыре части: разбег, отталкивание, полет и приземление.

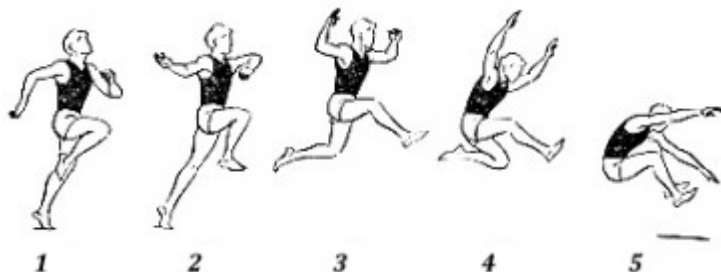
(начало разбега – четное кол-во шагов, впереди толчковая нога. Разбег с подхода, подбега, с места. Набегание, последние 3 шага должны быть на мах скорости. Нога жестко ставится на всю стопу, 2/3 расстояния летит в шаге, потом подтягивает толчковую ногу к маховой, группируется и приземляется. Приземление: с падением в сторону, с выбиванием).

Разбег. Разбег в прыжках в длину служит для создания оптимальной скорости прыгуна. Скорость разбега в этом виде в наибольшей степени приближается к максимальной скорости. Длина разбега и количество беговых шагов зависят от индивидуальных особенностей спортсмена. В основном спортсмены используют следующие варианты: с места и с подхода (или подбега), а также с постепенным набором скорости и резким (спринтерским) началом.

В подготовке к отталкиванию на последних 3 – 4 беговых шагах спортсмен должен развить оптимальную для себя скорость.

Отталкивание. Эта часть прыжка начинается с момента постановки ноги на место отталкивания. Нога ставится на всю стопу с акцентом на внешний свод,

Цель отталкивания – перевести часть горизонтальной скорости разбега в вертикальную скорость вылета тела прыгуна, т. е. придать телу начальную скорость.



Полет. После отрыва тела прыгуна от места отталкивания начинается полетная фаза, Условно полетную фазу прыжка можно разделить на три части: 1) взлет, 2) горизонтальное движение вперед и 3) подготовка к приземлению.

Приземление: с падением в сторону, с выбиванием

После взлета в положении шага толчковая нога сгибается в коленном суставе и подводится к маховой ноге, плечи отводятся несколько назад для поддержания равновесия, а также для снятия излишнего напряжения мышц брюшного пресса и передней поверхности бедер, которые удерживают ноги на весу. Руки, слегка согнутые в

локтях, поднимаются вверх. Когда траектория ОЦМ начинает опускаться вниз, плечи посылаются вперед, руки опускаются вниз движением вперед – вниз, ноги приближаются к груди, выпрямляясь в коленных суставах. Прыгун принимает положение для приземления.

Практические занятия

Тема 1.4 Техника выполнения прыжков в высоту. ОК 04, ОК 08

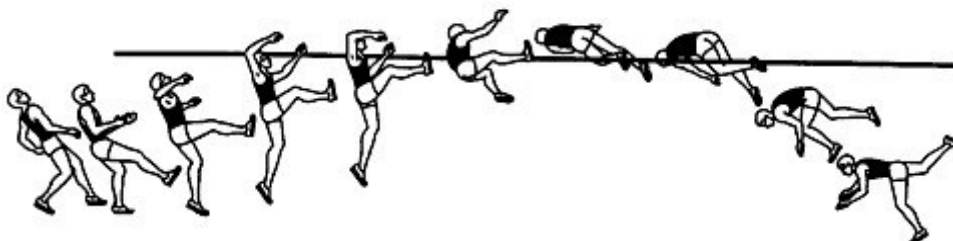
Виды прыжков в высоту

Перепрыгнуть планку на соревнованиях можно одним из следующих способов:

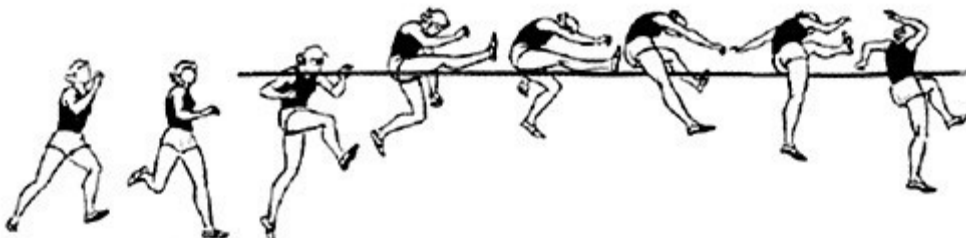
- Гимнастический прыжок – менее сложная и наиболее распространенная разновидность. Техника выполнения такова: отталкиваясь, спортсмен сгибает маховую ногу и преодолевает перекладину, а в полете подтягивает опорную ногу. Колени при этом он подтягивает к груди, а туловище выпрямляет. Приземляется атлет на обе ноги.
- Перекидной прыжок. Здесь требуется разбег под углом 45 градусов, после чего атлет выполняет прыжок, поворачиваясь лицом к планке.



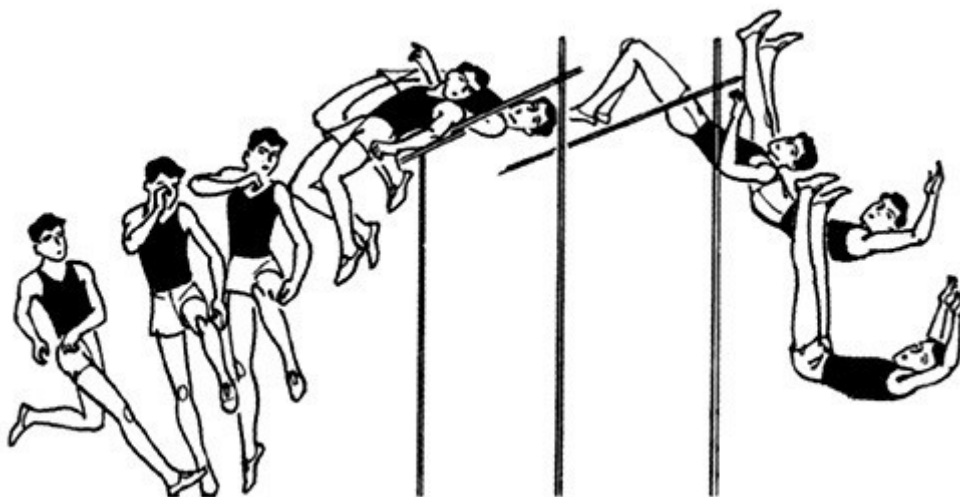
- «Перекат». Прыгун разбегаются под углом 45-60 градусов и, оттолкнувшись, делает мах ногой к планке. После того толчковую ногу притягивает к груди.



- «Ножницы». Атлет набирает скорость, поддерживая наклон корпуса 30-40 градусов, возле планки притормаживает и опускается вниз, одновременно перенося через снаряд толчковую ногу.



- Флоп. Спортсмен бежит, как спринтер, с радиусом до 12 метров, наклоняя корпус к центру дуги. При толчке выпрямляет туловище и выполняет прыжок в горизонтальном положении, удерживая равновесие туловища, рук и ног. Приземляется на спину.



Техника прыжков в высоту

Основная цель атлета, выполняющего прыжки в высоту — преодолеть наибольшую высоту планки. Техника прыжков десятилетиями совершенствовалась для достижения этой цели.

Чем больше рост атлета, тем легче ему прыгать через планку. Центр массы расположен у них выше, соответственно, поднимать свою массу им приходится на меньшую высоту.

Прыжки в высоту могут совершаться с шестом или без такового. В любом случае техника выполнения состоит из следующих этапов:

- Исходное положение. Атлет останавливается толчковой ногой на контрольной линии (при наличии шеста держит его двумя руками сбоку).
- Начало движения. Спортсмен выполняет боковой разбег длиной до 45 м со скоростью около 9 м/с (шест при этом ставится в упор). Начиная разбег, прыгун наклоняет туловище немного вперед, а по мере движения выпрямляется. Колени высоко поднимаются. На последних двух шагах при прыжке с шестом снаряд направляется вперед, один край ставится в упор, а другой поднимается.
- Отталкивание. Толчковая нога становится прямо, а инерция тела создает динамическую силу. Ее спортсмен смягчает, сгибая колено под углом 35 градусов. Выполняя мах согнутой ногой, атлет быстро проходит грудью и тазом через опорную ногу, оставляя позади толчковую ногу и противоположную руку. Корпус при этом выталкивается вперед, таз, колено и голеностоп опорной ноги выпрямляются. Прыгун надавливает на шест, образуя при этом сгибающую силу, затем отталкивается и оказывается в висячем положении.
- Взмах. Направляя грудь вперед, атлет выполняет взмах за счет мускулатуры рук и плеч. Прямая толчковая нога и согнутая маховая обеспечивают при этом хлестообразное движение. Центробежная сила, возникающая при разбеге, «стягивает» корпус со снаряда. При этом происходит сгибание туловища.
- Разгибание и подтягивание. Шест разгибается и тянет прыгуна вверх. Используя его силу, атлет разгибает конечности и суставы тазового отдела, подтягивая корпус. При этом ноги оказываются над головой, а бедра — около снаряда. Спортсмен разгибается и подтягивается вдоль шеста, поворачиваясь грудью к перекладине.
- Отжимание. Заканчивается во время перехода через планку.
- Преодоление перекладины и посадка. Выполнив толчок, спортсмен опускает ноги за планку, помогая себе руками. Туловище изгибается дугой, голова опускается, правая рука прямая, а левая — согнута и направлена вверх. Атлет огибает планку и, поравнявшись с ней грудью, отводит руки и плечи назад, чтобы не коснуться перекладины, и осуществляет приземление на ноги и спину. Затем перекачивается на лопатки.

Практические занятия

Тема 2.1. Волейбол . ОК 04, ОК 08

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.

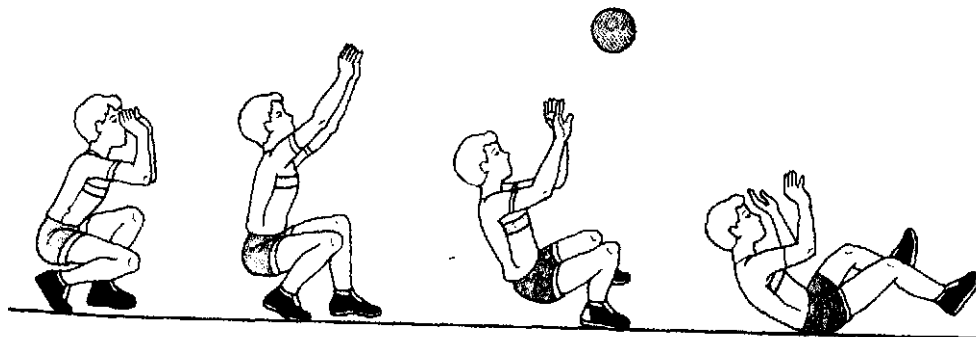


Рис.1. Прием мяча сверху (снизу) двумя руками с падением-перекатом на спину

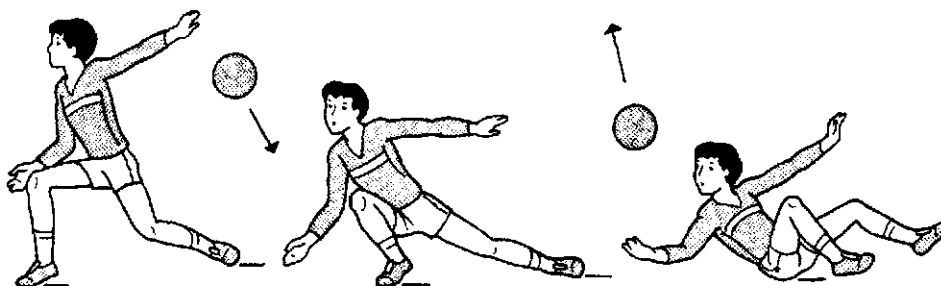


Рис. 2. Прием мяча одной рукой с падением и перекатом в сторону на бедро и спину

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.

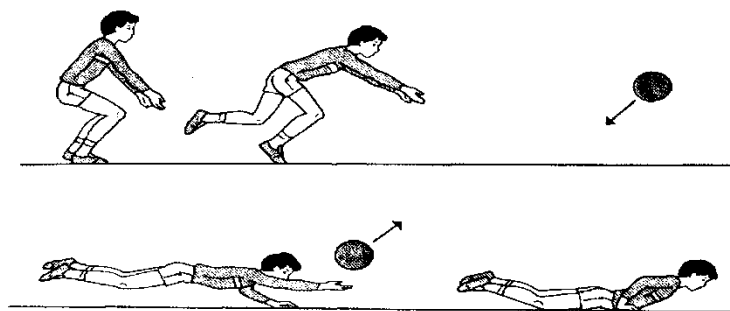


Рис.3. Прием мяча одной рукой в падении вперед

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 сверху 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.

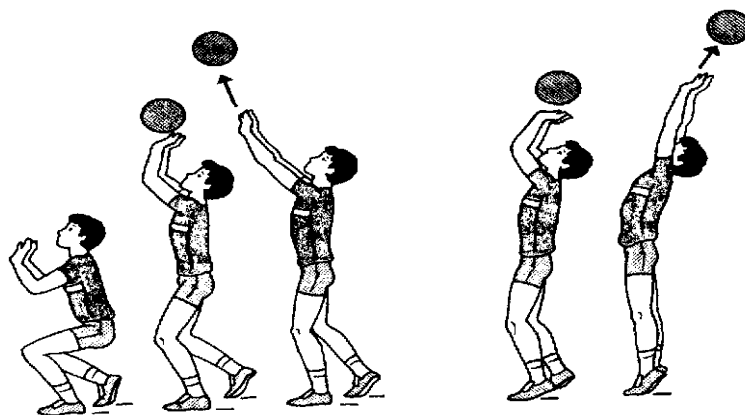


Рис. 4. Прием мяча сверху двумя руками

Совершенствование техники подач мяча. ОК 04, ОК 08

Верхняя прямая подача. Она может выполняться в двух вариантах: с вращением мяча и без вращение (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 впередистоящую ногу, туловище незначительно сгибает вперед, выпрямляя руку, производит удар ладонью со сжатыми пальцами. После удара кисть, сопровождая мяч, сгибается, рука опускается вниз.

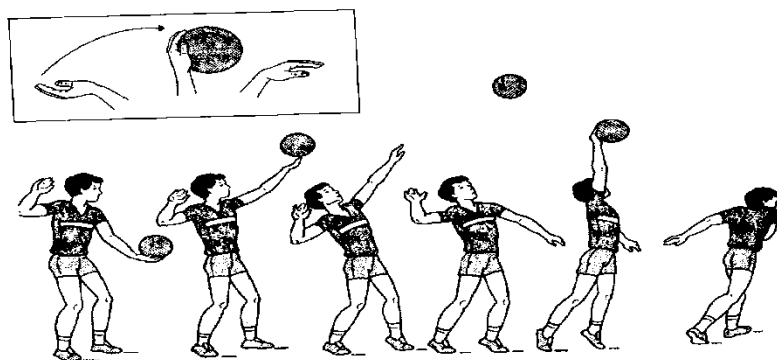


Рис. 5. Верхняя прямая подача с вращением

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.

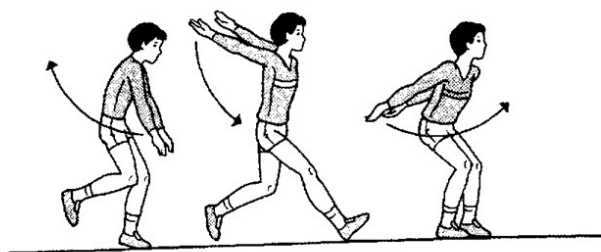
Удар производится в высшей точке прыжка. При этом правая рука выпрямляется в локтевом суставе, вытягивается вверх-вперед. Кисть накладывается на мяч сзади-сверху. После удара игрок приземляется на согнутые ноги.

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.

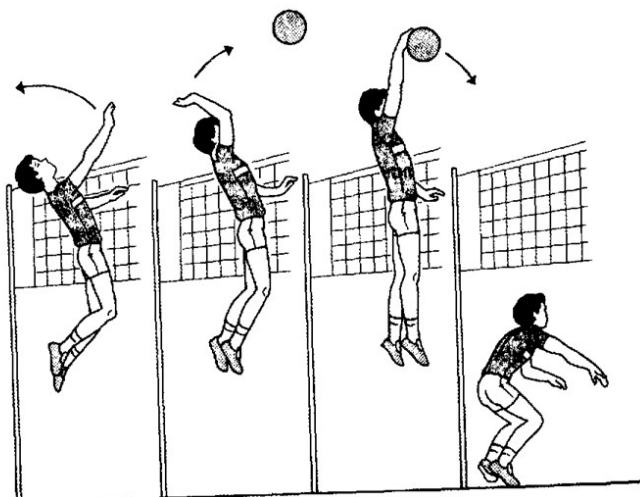


Рис. 6. Прямой нападающий удар

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.

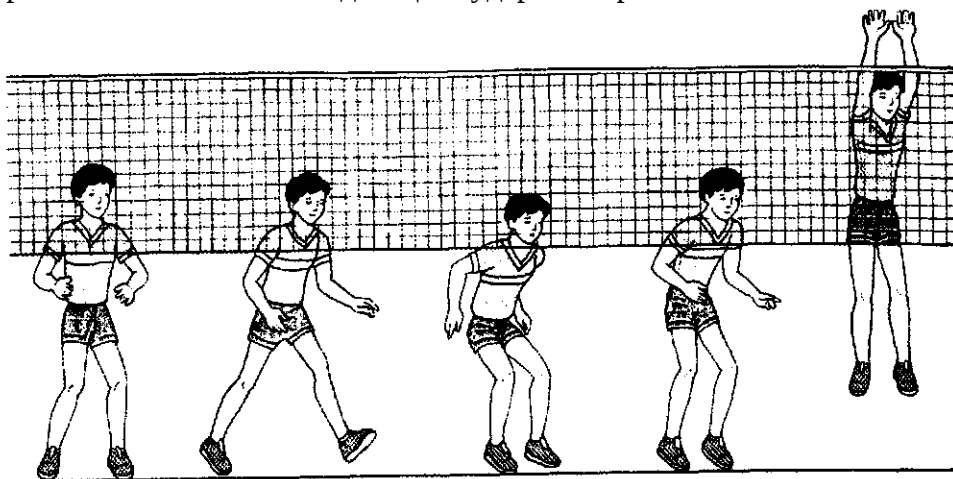
Выполнение нападающего удара с поворотом туловища вправо (влево) из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3 против одиночного зонного блока.

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, 6 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 6 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 6, оттуда мяч должен быть направлен в зону 3, из зоны 3 — в зону 4 (2), из зоны 4 (2) — через сетку в зону 6.

- То же, но передача из зоны 6 может быть направлена любому из шести игроков.
- То же, но из зоны 6 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.
- Многократные 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.

Практические занятия

Тема 2.2. Баскетбол. ОК 04, ОК 08

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 партнеру – 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 одной 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 ведёшь правой рукой, и слева, когда ведёшь 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 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 вращение направлению 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 вперёд 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.

Практические занятия

Тема 2.3. Футбол (Мини-футбол) ОК 04, ОК 08

Техника футбольной игры состоит из таких приемов:

1. Ударов по мячу ногами и головой.
2. Ведение мяча.
3. Остановки мяча.
4. Обманных движений ногами и туловищем.
5. Технических приемов в игре вратаря.

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).

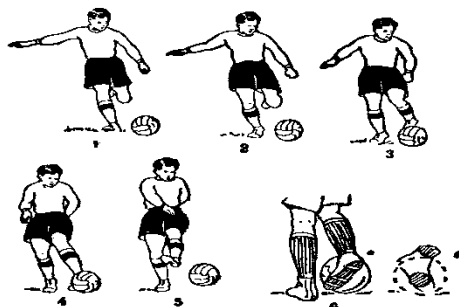


Рис. 1

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).

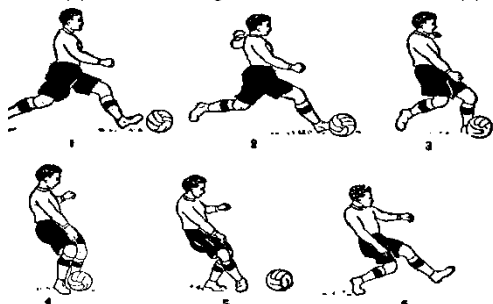


Рис. 2

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).

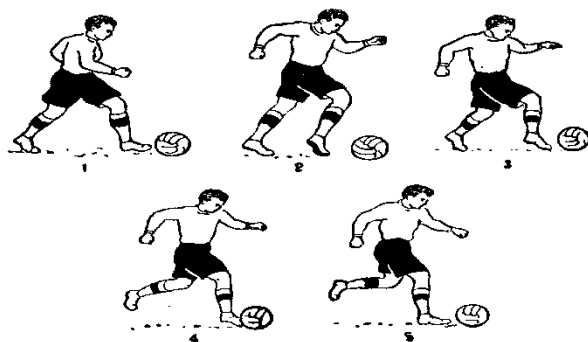


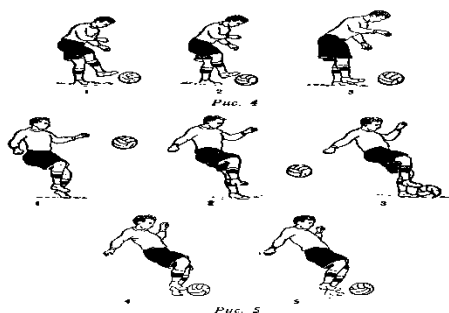
Рис. 3

Остановка мяча

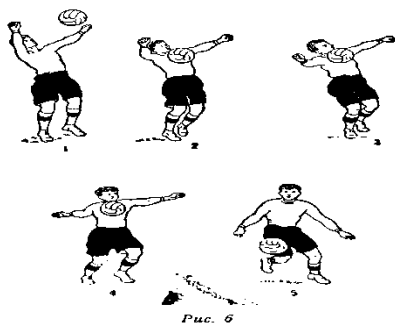
Остановка мяча ногами и грудью являются сложными техническими приёмами. Остановка подошвой мяча, который катится (рис. 4). Мяч накрывается подошвой ноги. Игрок в зависимости от игровой ситуации может остановить мяч около ног или сделать остановку под «удар», что дает возможность ему после этого послать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

Практические занятия

Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.

Строевые упражнения. ОК 04, ОК 08

Для удобства проведения строевых упражнений в спортивном зале устанавливаются условные, точки, центр, середина и углы,. Вход в зал; показывает нижнюю половину зала, при других положениях входных дверей ориентируются по длинной стороне зала, где строится группа, класс спиной к окнам.

Правая граница зала — длинная сторона, расположенная обычно у окон где строится группа в шеренгу.

Левая граница — сторона зала, противоположная правой -границе

Верхняя граница - сторона зала, где находится правый фланг.

Нижняя граница- противоположная верхней границе

Центр зала - точка, находящаяся посередине зала..

Середина (правая, левая, верхняя, нижняя) — точка находящаяся на половине (середине) одной из границ зала.

Верхний правый угол - угол правой и верхней границ зала. Соответственно определяются остальные углы

Строевые упражнения - совместные действия занимающихся в том или ином строю

Строй- установленное размещение занимающихся, для совместных действий.

Фронт – сторона строя, в которую занимающиеся обращены лицом

Тыл- сторона строя в которую занимающиеся обращены спиной.

Шеренга — строй, в котором занимающиеся размещены один возле другого на одной линии.

Фланг — правая или левая оконечность строя. При поворотах строя, названия флангов не меняются.

Интервал — расстояние по фронту между занимающимися (в шеренге).

Ширина строя — расстояние между флангами.

Колонна — строй, в котором занимающиеся расположены в затылок друг другу. Колонны могут быть, по одному, по два, по три и т.д.

Направляющий — занимающийся,двигающийся в указанном направлении первым. За направляющим движется остальные занимающиеся.

Замыкающий — занимающийся,двигающийся в колонне последним.

Дистанция — расстояние между занимающимся в глубину (в колонне).

Глубина строя — расстояние от первой шеренги до последней или от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя.

Условно строевые упражнения делятся на следующие четыре группы:

1. Строевые приемы.
2. Построения и перестроения,
3. Передвижения.
4. Размыкания и смыкания

Строевые приемы

Стойки, команды: становись, равняйся, смирно, вольно, разойдись

Строевая стойка: стоять прямо, без напряжения, пятки вместе, носки врозь на ширину ступни, ноги прямые, грудь приподнята, живот подобран, плечи развернуты, руки опущены вниз и находятся посередине бедра, кисти обращены внутрь, пальцы согнуты, голову держать высоко, смотреть, прямо перед собой, не шевелиться.

Основная стойка (сокращенно о.с.) соответствует строевой стойке, но положение рук в ней может быть различным.

Команда: «Становись!» — занимающийся становится в строй, принимая строевую стойку.

Команда: «Равняйся!» — по этой команде все, кроме направляющего, поворачивают голову направо (правое ухо выше левого, подбородок приподнят) и выравниваются так, чтобы, каждый видел грудь четвертого человека, считай себя первым.

Команда: «Налево — равняйся!» — при необходимости выравнивания группы, шеренги после поворота кругом, т. е., когда направляющий оказался на левом фланге.

Команда: «На середину — равняйся!» — подается в случае, когда преподаватель стоит посередине строя при сдаче рапорта.

Команда: «Смирно!» подается после команды «Равняйся!». По этой команде занимающиеся быстро принимают строевую, стойку.

Команда «Вольно!» — занимающиеся не сходи с места, ослабляют одну ногу в колене, не ослаблять, внимания, не разговаривать, руки свободно вниз.

Команда «Правой (левой) — вольно!» — применяется в разомкнутом строю. Занимающиеся оставляют ногу на шаг в сторону, распределяя вес тела равномерно на обе ноги руки свободно сложить скрестно на поясице, не ослаблять внимания, слушать объяснения - или отдыхать.

Команда: «Разойдись!» — занимающиеся быстро. Расходятся по площадке и свободны в своих действиях. Во всех командах учитель, показывает, становясь, в строй.

Расчет строя.

Расчеты проводятся постепенно, с учетом подготовленности занимающихся. Самым простым и доступным является расчет на «Первый второй в шеренге».

Команда: «На первый второй — рассчитайся!».

Расчет начинается с правого фланга. Занимающийся громко называет свой номер (первый, второй, но не первая, вторая) резко поворачивает голову, к стоящему слева от него и быстро принимает исходное положение. Далее идет расчет по порядку.

Команда: «по порядку — рассчитайся!»

Повороты на месте и в движении.

Обучение поворотам, на месте целесообразно проводить: при построении класса, группы в одну шеренгу. Учитель находится перед учащимися посередине. Главной задачей на начальном этапе обучения является усвоение детьми правой и левой стороны, в которую они будут поворачиваться. Поднять правую руку и повернуться в эту сторону. Поднять левую руку и повернуться в эту сторону.

В дальнейшем учат поворотам: переступанием с командой. По команде учителя «Напра-во!» дети поднимают правую ногу и переступают на нее с поворотом направо на счет «раз», на счет «два» приставляют левую ногу. Также выполняется поворот налево,

Построения и перестроения

Построения — действия занимающихся после команды преподавателя для принятия того или иного строя.

Перестроения — переходы из одного строя в другой.

Перестроение из одной шеренги, в несколько шеренг.

Шеренга — наиболее удобная форма построения занимающихся учитель постепенно обучает детей занимать свои места, находиться на определенном расстоянии друг от друга и соблюдать равнение. Эти элементы построения усваиваются детьми не сразу. Поэтому для ускорения процесса обучения используются разноцветные флажки, кубики, квадраты, треугольники, начертанные на полу, линии, коридоры. До занятий расставляются флажки так, чтобы расстановка соответствовала построению в шеренгу.

Во избежание длительного стояния и ослабление внимания детей нужно посадить, на гимнастические скамейки, учитель, ставит детей по росту лицом к флажкам, кубикам и т.д. и предлагает им, запомнить цвет своего флажка и соседа справа и слева. Далее учитель объясняет, что сейчас он падает команду «Разойдись!», по которой все дети должны, разбежаться по площадке и играть, но после того, как он, скажет «Становись!», все дети должны занять прежнее положение. Так повторяется несколько раз на протяжении нескольких занятий. Затем: учитель приучает детей к правильной команде: «В одну шеренгу — «Становись!». Слева от учителя дети начинают выстраиваться по росту как стояли ранее на одной линии. По усвоению: этого построения, учитель начинает обучение построению, в

колонну по одному на обозначенной линии. По команде: «В колонну по одному — становись!». Дети становятся за учителем на линию и равняются в затылок.

В начальном, периоде обучения построение проводится на одном и том же месте. После того как у детей вырабатывается некоторый навык в построении, учитель переходит к построению, их в шеренгу и колонну в разных местах зала и без вспомогательных предметов и линий, а затем продолжая разнообразить и усложнять построения, переходит к построению в обусловленное время.

Перестроение из одной шеренги в две и обратно.

Первый способ

а) рассчитать на «первый, второй»

б) подать команду: «Первые номера, два шага вперед- шагом марш!»

Дети будут стоять в шахматном порядке, если надо, чтобы вторые номера в затылок первым, то подается еще одна команда: вторые номера, шаг вправо шагом марш!» это перестроение можно выполнять по распоряжению.

Второй способ: «На первый-второй— Рассчитайсь!», «В две шеренги- стройся!». По этой команде вторые номера делают левой ногой назад на счет «раз» правой ногой, не приставляя ее, шаг вправо (счет «два») и, вставая в затылок первому, приставляют левую ногу (счет три»).

Обратное перестроение выполняется! По команде «в одну шеренгу — стройся!». Действия выполняются в обратной последовательности.

Как только вторые номера усвоили это перестроение, предлагается тоже первым номерам. Они выполняют также, начиная с левой ноги. Это нужно для того, чтобы обучение шло одинаково для всех занимающихся, а не только для вторых номеров. И еще, возможны пропуски занятий учащимися и, придя на последующий урок, учащийся, бывший первым номером, оказался в строю вторым и он не сможет выполнить данное перестроение.

Передвижения

строевой, обычный, гимнастический шаг, бег.

Строевой шаг: команда «строевым шагом — марш!» Если группа передвигается, то в команде слово «шагом» опускается, по этой команде ногу надо выносить на высоту 15—20 см от пола, подошву держать горизонтально, ставить на всю ступню, твердо. При движении рук вперед сгибать в локте так, чтобы кисти поднимались, на ширину ладони выше пояса. Движение назад выполняется прямыми руками до отказа в плечевом суставе. Пальцы слегка сжаты в кулаки. Смотреть, прямо, туловище прямое, не раскачиваться из стороны в сторону.

Обычный походный шаг:

Команда: «Шагом — марш!» — при движении ногу выносить свободно, ставить на землю, как при обычной ходьбе, руки работают свободно около тела.

Команда: «Обычным — марш!» — подается при переходе с других видов ходьбы, бега и при окончании упражнений в движении если группу, надо остановить в сомкнутом строю, подается команда; «Направляющий на месте!». Направляющий обозначает шаг на месте, все остальные подтягиваются.

Команда: «На месте шагом — марш!» занимающиеся обозначают шаг на месте, бедро поднимать высоко, носки при этом оттянуть, руки работают широко, смотреть прямо, соблюдая равнение в затылок.

Чтобы остановить, группу подается команда: «Группа — стой!»

Исполнительная команда подается под левую нону. Разновидностью: обычного шага может быть гимнастический шаг. Нога выносится прямая и ставится с носка, развернутого наружу. Руки работают широко и свободно, смотреть прямо, спина прямая, не раскачиваться.

Движение бегом:

Команда: «Бегом — марш!» Исполнительная команда подается под левую ногу. Во время бега руки полусогнуты в локтях, работают вдоль туловища.

Для перехода с бега на шаг команда «Шагом — марш!» Исполнительная команда подается одновременно с постановкой правой ноги. После сделать два шага бегом, и с левой начать движение.

Переход с ходьбы на месте к передвижению

Команда: а) «На месте шагом — марш!»

б) «Прямо!»

Исполнительная команда подается под левую ногу, выполняется шаг правой на месте и с левой ноги начинается, движение вперед. После объяснения и показа занимающиеся выполняют движение в шеренге по мере усвоения этот вид ходьбы выполняют в колонне.

Фигурная ходьба.

Движение в обход.

Команда: «Налево» (направо) в обход шагом — марш!»

В этой и во всех последующих командах при передвижении группы слово «Шагом» опускается.

Движение по диагонали:

Команда: «По диагонали — марш!»

Исполнительная команда подается, когда направляющий подходит к углу зала. В начале обучения учитель становится направляющим и идет рядом с направляющим и показывает направление передвижения. Для выхода подается команда: «Налево» (направо) в обход — марш!»

Движение змейкой - несколько противоходов подряд: величина «змейки» определяется по первому противоходу.

Команды а) «Противоходом направо (налево) — марш!».

б) «Змейкой — марш!»

в) «Налево (направо) в обход — марш!»

Движение по кругу:

Команда: а) «По кругу — марш!»

б) «Налево (направо) в обход- марш!»

Исполнительная команда подается на одной из середин зала после чего указывается дистанция, определяющая размер круга.

Движение «зигзагом»- движение под углом, размер которого указывается командой преподавателя (на точки зала или другие ориентиры).

Команда: а) «Зигзагом — марш!»

б) «Налево (направо) в обход — марш!»

Проходы:

Команды: а) «Проходом справа (слева) — марш!»

б) «Проходом справа (слева) в колоннах — марш!»

в) «Проходом внутри (снаружи) — марш

Размыкания и смыкания

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приемы уплотнения разомкнутого строя.

Размыкание приставными шагами — обычно производится из колонны по два, три, четыре и т. д.

Команда: «От середины вправо и влево (только вправо или только влево) на два (три, четыре и т. д.) шага, приставными шагами Разом-кнись!» После подачи команды преподаватель начинает подсчет на «раз», «два» до тех пор, пока размыкание не закончится. Если размыкание ведут несколько колонн, то размыкания начинают крайние колонны, затем черев два счета вступают остальные и т. д. Для смыкания; подается команда: «К середине (только вправо или только влево) приставными шагами «Сом-кнись!» смыкание начинают все колонны одновременно. Счет ведется на «раз», «два» до окончания смыкания.

Практические занятия

Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения ОК 04, ОК 08

ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ОРУ принято классифицировать по анатомическому признаку, с выделением групп упражнений с преимущественным воздействием на различные части тела. Как свидетельствуют научные данные и практический опыт, при составлении комплекса необходимо руководствоваться следующими положениями:

1. Первыми даются упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Выполняются они обычно в медленном темпе.

2. Упражнения для шеи.

3. Далее следуют упражнения для развития мышц ног, чередуя упражнения для мышц ног и мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища, - тазового пояса, выполняемых из различных исходных положений.

Упражнения силового характера должны предшествовать упражнениям на растягивание.

4. Последними в комплексе используются упражнения где участвуют основные группы мышц всего тела, выполняемые при большой амплитуде.

В заключение используется так называемые скоростные упражнения (прыжки или бег на месте), после чего следует постепенно снижать нагрузку с замедлением темпа. В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе упражнений для рук плечевого пояса существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плечей;

В группе для ног и тазового пояса – упражнения для стопы, голени, бедра;

В группе упражнений для туловища выделяют упражнения для мышц передней или задней поверхности туловища и т.д.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия на организм занимающихся.

Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости, выносливости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибание, разгибание, приведение, отведение, круговые движения, повороты.

Характер упражнений во многом зависит от системы напряжения и расслабления мышц, быстроты движений и внешне проявляется как плавные, равномерные движения или движения с ускорением или замедлением, рывки, взмахи.

Вводной части урока можно использовать специально подобранные игры или упражнения, не требующие большого физического напряжения и активизирующие внимание учащихся. Исходя из конкретных условий, учитель должен самостоятельно решить, какие упражнения или игры наиболее приемлемы на данном уроке.

Если урок проводится в прохладную погоду на открытом воздухе, учитель во время вводной части должен предлагать наиболее эффективные упражнения с целью разогревания организма. Для этого ОРУ выполняются в более быстром темпе, количество их увеличивается, а следовательно, увеличивается и продолжительность всей вводной части. Практика показала, что для большей эффективности и эмоциональности этой части урока следует использовать упражнения с предметами (скакалками, гимнастическими палками, мячами и т.д.) С психологической точки зрения использование предметов различной формы, объема, массы повышают эмоциональность занятий, активность и интерес ребят, обогащают их новым двигательным опытом.

В связи со сказанным в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

РАЗНОВИДНОСТИ УПРАЖНЕНИЙ

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК И ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для пальцев и кисти:

а) силовые упражнения:

б) упражнения на увеличение подвижности суставов:

2. Упражнения для сгибателей и разгибателей предплечья:

а) силовые упражнения для сгибателей:

- сгибание рук к плечам с набивными мячами (гантелями), то же с резиновым амортизатором стоя на нем, с захватом концов руками;

- подтягивание в висе лежа или в висе на перекладине, кольцах, брусьях;

- в упоре лежа на широко расставленных руках сгибание одной руки. Перемещение тела попеременно в упоре лежа на левой или правой руке;

б) силовые упражнения для разгибателей:

- разгибание рук (отжимание) в упоре лежа;

- разгибание рук в упоре лежа, сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- прыжки на руках в упоре лежа с хлопком;
- разгибания рук вверх из положения гантели к плечам;
- в) упражнений для увеличения подвижности в плечевых суставах:
 - одна рука вверх, другая вниз. Смена положений рук с рывком в конце движения;
 - сведение прямых рук за спиной рывками;
 - из упора лежа сзади, сгибая ноги, пружинящие движения. Руки прямые, пальцы назад;
 - выкруты в плечевых суставах, переводя палку назад за спину и обратно, хватом за концы.

То же с веревкой, амортизатором.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ШЕИ

- а) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
 - наклоны головы вперед, назад, в стороны;
 - повороты головы налево, направо;
 - круговые движения головы;
- б) силовые упражнения:
 - руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
 - стоя на коленях с опорой головы о ладони (на мягкой опоре), перекаты со лба на затылок;
 - из положения лежа с согнутыми руками (ладоши у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре).

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ И ТАЗОВОГО ПОЯСА

1. Упражнения для стопы и голени:
 - а) силовые упражнения:
 - поднимание на носки, тоже с гантелями в руках;
 - ходьба на носках;
 - подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижениями;
 - б) упражнения для увеличения подвижности в суставах:
 - в положении выпада вперед пружинящие движения, стремясь коснуться пола пяткой, находящийся сзади ноги;
 - стоя на коленях, сесть на пятки. Пружинящими движениями отрывать колени от пола;
 - ходьба на внешней части стопы
2. Упражнения для мышц бедра:
 - а) силовые упражнения:
 - приседания на двух и одной ноге, тоже с гантелями в руках, тоже с партнером на плечах;
 - ходьба и прыжки в полуприседе;
 - стоя на коленях, наклоны с прямым туловищем назад;
 - тоже но вперед с удержанием голени партнера.
 - б) упражнения для увеличения подвижности в тазобедренных суставах:
 - круговые движения тазом в стойке ноги врозь на ширине плеч;
 - пружинящие движения в положении широкого выпада вперед. То же в положении вклада в сторону;
 - наклоны вперед в седе с прямыми ногами (ноги вместе и врозь);
 - полу шпагат, шпагат;
 - стоя на одной ноге, махи с максимальной амплитудой вперед, назад в сторону прямой ногой;
 - стоя на одной ноге, другая опирается на рейку гимнастической стенки.

Наклоны к прямой ноге.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА

1. Упражнения для передней поверхности туловища:
 - а) силовые упражнения:
 - из положения лежа поднимание туловища в сед;
 - лежа, поднимание прямых ног, поднимание прямых ног в положении лежа на лопатках согнувшись;
 - в положении лежа руки с гантелями в стороны. Поднимание гантелей вперед.
 - б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:
 - наклоны назад, стоя ноги врозь, руки на поясе, к плечам, вверх;
 - сидя с опорой на поясницу о набивной мяч.

Наклоны назад, руки вверх;

- мост отжиманием из положения лежа.

2. Упражнения для задней поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- наклоны вперед с набивным мячом, удерживаемым руками на затылке;

- лежа на животе, прогибания, руки вверх;

- положение наклона вперед, поднимание рук в стороны с гантелями;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны вперед согнувшись;

3. Упражнения для боковой поверхности туловища:

а) силовые упражнения:

- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;

- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнера, наклон назад на 45 градусов и повороты туловища направо, налево, руки за голову;

б) упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на пояс, к плечам, вверх.

Практические занятия

Тема 3.3. Акробатические упражнения. ОК 04, ОК 08

Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья. Подвижные игры - эстафета.

Стойка на лопатках - из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекаат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.

Из положения, лежа «мост» - ноги ставим на ширине плеч, ложимся спиной на коврик. Ноги максимально сгибаем в коленных суставах, и приближаем к ягодицам. Руки ставим, на ладони локти поднимаем вверх, обращаем внимание, на пальцы они развернуты к пяткам. После принятия исходного положения одновременно выпрямляем ноги и руки.

Перекладина - хват ладонями от себя, на ширине плеч или немного шире. Повисни на прямых руках, направив взгляд вверх. Сгибая руки в локтях, подтянись вверх, стараясь поднять подбородок выше перекладины. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

На параллельных брусьях, опустите и поднимите своё тело с помощью сгибания и разгибания рук в локтях.

Подвижные игры - эстафета. «Бег в обруче». Команда делится на пары мальчик с девочкой. Первая пара получает по обручу, и по сигналу начинает бег. Обогнув финишную метку, игроки возвращается обратно, и передают обруч следующей паре. И так далее, пока последние игроки не закончат эстафету.

лекционное занятия

Тема 4.1. Способы плавания. ОК 04, ОК 08

Оказание первой медицинской

Способы спортивного плавания

В рамках данной статьи говорить про такие виды водного спорта, как синхронное плавание, дайвинг и прочие способы движения в водной среде, мы не будем. Нас интересуют виды плавания только в контексте спортивного плавания в бассейне и общего укрепления здоровья через плавание.

Спортивные (олимпийские) стили плавания

1. Вольный стиль (кроль на груди)

Вольный стиль или кроль на груди

Вольный стиль (он же кроль на груди), ещё иногда называют на английский манер фристайлом, быстрый и эффективный. Это самый скоростной стиль плавания. Но в тоже время кролем можно проплыть довольно большое расстояние без критической усталости. Именно поэтому обычно пловцы в соревнованиях на открытой воде и триатлеты используют именно этот вид плавания.

Техника плавания вольным стилем

Техника плавания вольным стилем следующая: пловец производит все движения в положении "на груди", руки движутся параллельно телу в попеременном режиме, ноги работают как ножницы в вертикальной плоскости, лицо находится в воде во время выдоха, вдох делается под "заднюю" руку поворотом головы вбок.

С одной стороны техника плавания кролем на груди является довольно простой и интуитивно понятной. С другой стороны, чем большей скорости и эффективности вы пытаетесь добиться, тем больше появляется нюансов, и всё оказывается уже не так просто.

Существует масса схем работы ногами, различные варианты движений при гребке рукой, и даже дышать можно через разное количество гребков на одну или на две стороны. Все эти нюансы зависят от задач, стоящих перед пловцом. Для профессиональных спортсменов всегда вырабатывается индивидуальная техника.

Плюсы и минусы

Плюсы:

- это самый быстрый способ плавания
- средний уровень сложности обучения
- позволяет плавать интенсивные спринты, что хорошо для похудения

Минусы:

- практически не позволяет плыть в расслабленном темпе и отдыхать
- для достижения реальных скоростных результатов нужно освоить довольно сложную технику дыхания
- требует высокой координации и согласованности движений

2. Кроль на спине

Плавание кролем на спине

Плывать на спине обычно достаточно просто. Маленьких детей 3-4 лет в первую очередь учат плавать как раз именно этим способом.

Кроль на спине быстрее брасса, но медленнее, чем вольный стиль или баттерфляй. Врачи часто рекомендуют этот вид плавания при заболеваниях спины. Такое плавание укрепляет мышцы и мягко устраняет многие проблемы со спиной и позвоночником.

Техника плавания на спине

Как очевидно из названия, данный вид плавания предполагает положение на спине. Руки совершают попеременные круговые движения вдоль туловища. А ноги работают также как и в кроле на груди, с поправкой на то, что ваше тело находится лицом вверх.

Главное правило плавания на спине — ваше тело должно быть максимально прямым. Вам нужно буквально "вытянуться в струнку".

Не допускайте "провисания" таза (полусидячее положение). Это не только замедлит движение, но и создаст лишнюю ненужную нагрузку на позвоночник.

Плюсы и минусы

Плюсы:

- при наличии тренеры осваивается легче всего даже детьми 3-4 лет
- позволяет "отдыхать" на воде

Минусы:

- не высока скорость плавания
- при интенсивном плавании часто брызги попадают в рот и нос, что сбивает дыхание
- на открытой воде глаза слепит солнце - лучше использовать зеркальные очки

3. Брасс

Плавание брассом

Брасс — самый популярный вид плавания в мире. Фактически, большинство людей, самостоятельно обучавшихся плаванию умеют плавать только брассом.

Главное достоинство этого стиля в том, что плыть можно держа голову над водой, при этом не испытывая сложностей с дыханием и ориентацией в пространстве. Такой способ плавания в народе часто называют "лягушкой". Однако опытные пловцы и профессионалы погружают голову в воду для лучшей эффективности движений.

Брасс самый медленный стиль плавания.

Техника плавания брасом

В брасе обе руки одновременно совершают полукруговые движения перед пловцом.

Когда руки вытягиваются вперёд, голова погружается в воду и делается выдох,

одновременно совершают толчковое движение похожее на прыжок лягушки.

Когда руки совершают гребок, голова поднимается над водой - делается вдох, а ноги в это время подтягиваются к телу для последующего толчка.

В брасе очень важны слитность и согласованность всех движений.

Плюсы и минусы

Плюсы:

- не требователен к общей физической подготовке у новичков
- позволяет плыть в очень расслабленном режиме
- используется для восстановления дыхания и пульса после интенсивного плавания
- прост в освоении для начинающих

Минусы:

- это самый медленный из спортивных видов плавания

4. Баттерфляй

Плавание баттерфляем

Баттерфляй сильно выделяется на фоне остальных способов плавания своей необычной техникой и плавностью движений.

За этим стилем прочно закрепилась репутация очень сложного. И это на самом деле так. Ведь кроме довольно сложных и плавных движений такой стиль плавания ещё требует и огромных физических сил.

Из-за схожести движений пловца с движениями дельфинов баттерфляй часто так и называют "дельфин".

Баттерфляй второй по скорости стиль плавания и первый по сложности. Ему действительно сложно научиться.

Но если вам удастся освоить плавание дельфином, вы начнете вызывать восхищение окружающих, потому что это самый эффектный и изящный стиль плавания.

Техника плавания баттерфляем

В дельфине гребок происходит одновременно обеими руками вдоль туловища, при этом всё тело совершает волнообразное движение похожее на движения дельфинов.

Вдох делается, когда руки оказываются сзади, а выдох, когда руки вытягиваются вперёд.

При этом ноги обязательно всегда должны быть вместе.

Плюсы и минусы

Плюсы:

- это самый красивый и эффектный стиль плавания
- второй по скорости после вольного стиля
- очень большой расход энергии, что способствует сбросу лишнего веса

Минусы:

- очень высокие требования к силовым возможностям пловца
- сложная техника плавания
- практически не подходит для длительных заплывов
- мало подходит для новичков

5. Комплексное плавание

Комплексное плавание (сокращенно называют просто "комплекс") не является каким-то самостоятельным стилем, это вид спортивного плавания предполагающий преодоление дистанции всеми четырьмя стилями равными отрезками. То есть, например, дистанция 200 метров комплексом означает, что пловец должен проплыть 50 метров баттерфляем, 50 – на спине, 50 – брасом и 50 – вольным стилем.

Порядок чередования стилей в комплексном плавании установлен жестко: баттерфляй – спина – брасс – вольный стиль, и не допускает другого порядка прохождения дистанции

спортсменом. Комплекс является очень требовательным к физической подготовке пловца и предполагает хорошее владение всеми четырьмя стилями плавания.

Спортивные дистанции комплексного плавания:

- 100 м. (только для 25-метрового бассейна)
- 200 м.
- 400 м.

Комплекс — это полностью спортивная дисциплина, и делать упор на таком виде плавания любителям совершенно не обязательно. Но в тоже время, это прекрасный способ разнообразить тренировку и хорошенько нагрузить все мышцы.

Бытовые (прикладные) виды плавания

Существует несколько более-менее распространенных стилей плавания отличных от олимпийских. В современном мире практического применения они почти не имеют, но могут быть интересны для изучения просто в целях разнообразия тренировок и общего развития.

1. Плавание на боку (овер-арм)

Это довольно древний способ плавания, корни которого происходят из Индии. Ноги движутся ножницами как в вольном стиле, а руке совершают ассиметричные движения. Когда-то этот вид плавания был довольно популярным, в России этот вид плавания был очень широко распространён вплоть до середины 20-го века., но в настоящее время никаких соревнований по нему не проводится.

Единственное практическое применение плавания на боку находит у спасателей при спасении утопающих.

2. Треджен (траджен)

Треджен назван по фамилии автора этого стиля, привезшего такой способ плавания из Южной Африки. По сути это комбинация вольного стиля и брасса. Руки работают как в кроле на груди, а ноги как в брассе.

Не смотря на кажущуюся нелепость, это довольно эффективный и скоростной вид плавания. В 1912 году даже Олимпийские игры были выиграны пловцом из Канады, использовавшим именно стиль треджен.

С практической точки зрения треджен может использоваться для быстрого обучения взрослых людей плаванию, когда важна не олимпийская техника и красота, а простота и эффективность, например военных и спасателей.

Эти и некоторые другие устаревшие виды плавания хорошо продемонстрированы в видео-сюжете "Комсомольской правды":

Какой стиль плавания выбрать?

Вопрос, каким стилем лучше плавать, простой и сложный одновременно. Выбирать следует отталкиваясь от целей и задач.

Детей обычно начинают учить с плавания на спине. Так получается проще всего, потому что малыш не испытывает страха, неизбежного при погружении лица в воду. Да и тело на спине лежит на поверхности воды практически само.

ОКАЗАНИЕ ПОМОЩИ ТЕРПЯЩИМ БЕДСТВИЕ НА ВОДЕ

Происшествие на воде всегда неожиданно. Оно может случиться во время купания или занятий плаванием в открытом водоеме или бассейне.

При несчастном случае надо как можно скорее помочь тонущему. Действовать следует оперативно, решительно, без суеты.

Если на месте происшествия не оказалось спасательных средств или их по каким-либо причинам нельзя применить (нет лодки, а человек тонет вдали от берега и ему нельзя бросить спасательный круг, шары и др.), тонущего необходимо спасти вплавь.

Внимание!

Заметив утопающего, нужно быстро оценить обстановку и выбрать наиболее оптимальный вариант спасения. Если рядом нет лодки, а потерпевший находится вдали от людей, то необходимо добежать по берегу до ближайшего к тонущему месту, на ходу снимая с себя одежду и обувь. Затем войти в воду и плыть с учетом скорости течения. При сильном течении следует бежать вдоль берега с расчетом опередить тонущего и только после этого войти в воду. Прыгать в воду, тем более головой вниз, в незнакомом месте нельзя. Это опасно для жизни спасателя!

Если пострадавший погрузился в воду, то необходимо нырнуть и найти его. Если потерпевший лежит на дне, то, приблизившись к нему, следует захватить его под руки или обеими руками за руку, оттолкнуться от дна и всплыть на поверхность воды.



Спасательный инвентарь на оборудованном пляже на специальном щите, который находится недалеко от воды

Заметим, что простейший спасательный инвентарь для оказания помощи терпящим бедствие на воде (спасательные круги, шары, метательная веревка конструкции Александра, багры, спасательные нагрудники, пояса, жилеты и др.) располагают в местах массового купания или обучения не умеющих плавать на специальных щитах недалеко от воды.

Спасение жизни — важнейший вид прикладного плавания, которым необходимо владеть каждому человеку, умеющему плавать.

ОСВОБОЖДЕНИЕ ОТ ЗАХВАТОВ

При приближении к тонущему человеку необходимо нырнуть и под водой подойти к нему со стороны спины, что поможет избежать захвата тонущим спасателя.

Но каждый спасатель должен владеть способом освобождения от захватов тонущего человека.

Захваты могут быть самыми неожиданными — за две руки, за одну руку, за туловище, за шею, спереди и сзади. Спасателю необходимо помнить, что при любом захвате погружение под воду способствует освобождению от него, так как тонущий не будет стремиться остаться над водой. Если же этот прием не позволит освободиться от захвата, то следует применить болевой прием и болевой прием в сочетании с погружением.

ЭТО ДОЛЖЕН ЗНАТЬ КАЖДЫЙ

Если тонущий захватил руки спасателя за запястья, то освободиться можно за счет рывка внутрь — в сторону больших пальцев потерпевшего или, упершись согнутыми ногами в грудь, оттолкнуться от него.

При обхвате руками шеи спасателя спереди ему нужно, захватив локти тонущего, послать их вверх и быстро опуститься под воду. Если же тонущий обхватил шею спасателя сзади, то нужно, захватив верхнюю руку тонущего одной рукой за запястье, а другой за локоть, поднять руку потерпевшего и пронести ее через свою (спасателя) голову, одновременно опускаясь на глубину.

При захвате туловища вместе с руками спереди надо, резко разводя свои руки в стороны, погрузиться в воду (уйти в глубину). Так же следует действовать и при захвате сзади.

Если же тонущий захватил спереди только туловище (под руками) спасателя, то следует упереться руками в подбородок и оттолкнуться руками и ногой от тонущего. При подобном захвате сзади нужно, захватив большие пальцы тонущего, развести их в стороны и погрузиться в воду. Независимо от того, какой был захват и каким способом от него освободились, спасателю нельзя терять из виду пострадавшего. Во всех случаях тонущего следует повернуть к себе спиной, удерживая за руку.

Если спасатели оказывают помощь терпящему бедствие на воде с лодки, то его лучше вытаскивать с кормы, чтобы не перевернуть судно.

СПОСОБЫ ТРАНСПОРТИРОВКИ ПОСТРАДАВШЕГО

Для транспортировки пострадавшего спасателю необходимо обладать хорошей физической подготовкой и свободно владеть спортивными способами плавания.

Основными требованиями к способам транспортировки являются быстрота передвижения с утопающим и обеспечение ему дыхания.

При плавании с утопающим нельзя класть его на себя. Следует придать ему более горизонтальное положение так, чтобы рот и нос находились на поверхности воды.

Способы транспортировки подразделяются на две группы: без закрепления рук, когда утопающий спокойно подчиняется спасателю, и Буксировка тонущего за подбородок с закреплением рук в случае сопротивления утопающего. *Буксировка за голову.* Спасатель, вытянув руки, берет голову тонущего так, чтобы большие пальцы рук лежали на щеках, а мизинцы — под нижней челюстью пострадавшего, и приподнимает его лицо над поверхностью воды. Плывая на спине и работая ногами способом «брасс», спасатель транспортирует тонущего к берегу.



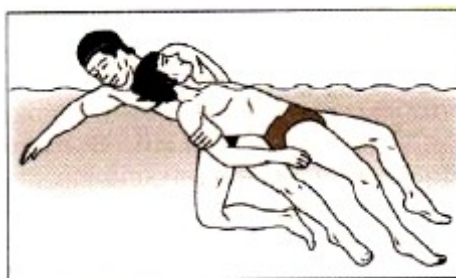
Буксировка тонущего за подбородок

Буксировка с захватом под мышками. Оказывающий помощь крепко подхватывает пострадавшего под мышки и буксирует утопающего, плывя на спине при помощи ног.



Буксировка тонущего с захватом под мышками

Буксировка с захватом под руку. Приблизившись к тонущему сзади, спасатель быстро просовывает свою левую (правую) руку под правую (левую) руку тонущего. Затем берет его за левую (правую) руку выше локтевого сустава, прижимает спасаемого спиной к себе и буксирует в безопасное место.



Буксировка тонущего с захватом под руку

Плавание на боку, когда свободны одна рука и ноги, дает возможность спасателю ориентироваться, выбирать направление при транспортировке спасаемого и буксировать его на большие расстояния.

Буксировка с захватом выше локтей. Оказывающий помощь обхватывает сзади обе руки утопающего за локти, стягивает их сзади, затем просовывает свою левую (правую) руку спереди под мышку и проводит ее за спину утопающего. Затем левой (правой) рукой захватывает правую (левую) руку тонущего выше локтя и сильно прижимает тонущего к себе спиной. Спасатель буксирует утопающего брассом или на боку, выполняя движения свободной рукой и ногами. Этот способ рекомендуется для плавания с утопающим, оказывающим сопротивление.

Буксировка тонущего с захватом выше локтей

Буксировка с захватом за волосы или воротник. Спасатель, захватив рукой волосы или воротник одежды тонущего, плывет на боку, работая свободной рукой и ногами. Буксировать тонущего надо выпрямленной рукой, поддерживая его голову над поверхностью воды так, чтобы вода не попала в дыхательные пути спасаемого.



Буксировка тонущего с захватом за волосы

БУКСИРОВКА ПРИ ОКАЗАНИИ ПОМОЩИ УСТАВШЕМУ ПЛОВЦУ

Способ первый. Уставший пловец кладет вытянутые руки сзади на плечи спасателя, который буксирует его брассом на груди. При возможности пловец помогает, работая ногами.

Способ второй. Спасатель плывет к уставшему пловцу со стороны его ног. Пловец ложится на спину и кладет свободно выпрямленные руки на плечи спасающего. Ноги уставшего пловца широко раздвинуты, чтобы не мешать движению рук и ног спасателя. Плывая брассом на груди, спасатель толкает вперед уставшего человека, но так, чтобы рот и нос постоянно находились над поверхностью воды.

Способ третий. В том случае, когда помощь оказывают два спасателя, уставший пловец располагается между ними, положив выпрямленные руки и ноги на плечи спасателей. Спасающие плывут брассом. Ноги спасаемого должны быть расслаблены, чтобы не затруднять движения рук спасателя, находящегося сзади.

В заключение необходимо обратить ваше внимание на одну, но не менее важную деталь при спасании — вынос потерпевшего из воды. Подплыв к берегу и встав на дно, спасатель удобно захватывает тонущего под руки, осторожно приподнимает его и, передвигаясь спиной вперед, вытаскивает на берег, укладывает на ровном месте на одеяло или другую подстилку. После чего сразу же приступает к оказанию первой медицинской помощи.

Внимание!

Если на месте происшествия не оказалось врача или медицинской сестры (или они не успели подъехать), первую медицинскую помощь до их прибытия оказывает спасатель, предварительно оценив состояние пострадавшего.

Практические занятия

Тема 5.1. Выполнение практических заданий: ОК 04, ОК 08

Техника выполнения испытания.

Подтягивание на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды.

Челночный бег 3х10 предполагает преодоление дистанции в 10 метров три раза. То есть от старта требуется добежать до отметки в 10 м, развернуться в обратном направлении, добежать до старта, развернуться и финишировать на десятиметровой отметке.

Исходное положение для прыжков со скакалкой

Встать прямо.

Скакалку закинуть за спину.

Взгляд направить перед собой.

Слегка согнуть руки в локтях.

Кисти отвести на 15-20 см. от бедер.

Находясь в исходном положении, начать вращать скакалку.

Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- отсутствие касания локтями бедер (коленей);
- отсутствие касания лопатками мата;
- размыкание пальцев рук «из замка»;
- смещение таза (поднимание таза)
- изменение прямого угла согнутых ног.

Наклоны вперед из положения стоя

Встаньте ровно, расположите стопы на ширине бедер, расправьте плечи. В пояснице должен образоваться естественный небольшой прогиб. Напрягите мускулатуру пресса и, сохраняя позвоночник прямым, наклонитесь вперед, немного отводя таз назад. Опускать корпус следует до возможной глубины. Если гибкость не позволяет, достаточно наклона в 30-40 градусов от исходной позиции.

Бег на выносливость проводится по беговой дорожке стадиона или любой ровной местности. Испытание выполняется из положения высокого старта. Группа участников выстраивается за 3 метра до стартовой линии. Помощник стартера называет участника, тот называет свой номер.

По команде «На старт!» участники занимают свои места перед линией старта. После выстрела стартера из пистолета или команды «Марш!» они начинают бег.

При беге участникам запрещается наступать на линию бровки с левой стороны, что приведет к сокращению дистанции.

Результат фиксируется хронометром в минутах и секундах с точностью до 0,1 секунды.

Предпочтительно трасса должна иметь кольцевую форму с кругами

по 500 метров, что позволит видеть всех участников и вовремя оказать медицинскую помощь. Максимальное количество участников в одном забеге на дистанцию 1 000 – 2 000 метров составляет не более 15 человек, 3 000 метров – не более 20 человек.

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.

Выполнение практических заданий (Сдача нормативов)

Дисциплине: Физическая культура

Тема 1.1.. Бег на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетный и челночный бег

Тема 1.2.. Техника выполнения прыжков в длину с места

Тема 1.3.Техника выполнения прыжков в длину с разбега

Тема 1.4 Техника выполнения прыжков в высоту.

Тема 2.1. Волейбол
 Тема 2.2. Баскетбол
 Тема 2.3. Футбол
 Тема 3.1. Техника безопасности на занятиях гимнастикой.
 Строевые упражнения.
 Тема 3.2. Общеразвивающие упражнения
 Тема 3.3. Акробатические упражнения
 Стойка на лопатках, мостик. Перекладина. Параллельные брусья. Подвижные игры - эстафета.
 Тема 5.1. Выполнение практических заданий:

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.

Преподаватель

Тажудинов А.А.

3. СПЕЦИФИКАЦИИ И ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

3.1. Назначение

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

Зачет, дифференцированный зачет предназначены 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 2, 3 курсов

3.3. Форма и условия аттестации:

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

Зачет проводится в форме сдачи нормативов.

3.4. Время выполнения:

Подготовка 15 минут;

Выполнение 30 минут;

Всего 45 минут.

3.5 ВАРИАНТЫ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Сдача нормативов для зачета

Дисциплине: Физическая культура

Виды упражнений		2 курс	3 курс
-----------------	--	--------	--------

	по д	Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	три	четыре	пять
Челночный бег 3*10 м	ю	7,8	7,7	7,5	7,7	7,6	7,5
	д	9,7	9,3	8,9	9,5	9,3	9,2
Прыжки в длину с места	ю	210	215	235	215	235	245
	д	170	180	190	160	170	180
Подтягивание на перекладине	ю	9	11	12	10	12	14
	д	15	18	20	18	20	25
	д	300	340	360	330	350	380
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	ю	35	40	45	35	45	50
	д	15	22	27	15	20	25

Сдача нормативов для дифференцированного зачета.

Дисциплине: Физическая культура

Виды упражнений	пол	2 курс			3 курс		
		Оценка			Оценка		
		три	четыре	пять	три	четыре	пять
Бег 1000 м	д	4,1	3,45	3,3	4	3,4	3,3
Бег 2000 м	д	12	11,3	10	12,1	11,5	10,1
Прыжки в длину с разбега	ю	400	420	450	420	445	480
	д	300	340	360	330	350	380
Поднимание туловища из положения лежа в ед. времени, 1 мин.	ю	30	35	45	35	45	50
	д	20	30	35	27	30	40

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.

ТЕСТЫ

по физической культуре для аттестации студентов
2 курс 3 семестр ОК 04, ОК 08

1. Как называются упражнения, при которых действия подвергаются мышцы, их оболочка, сухожилия, связки, суставы?
 - Растягивающие
 - Силовые
 - Аэробные
 - Анаэробные

2. **Какие упражнения улучшают устойчивость к холоду?**
— Силовые
— Координационные
— Растягивающие
— Дыхательные
3. **Какой вид выносливости вырабатывает способность человека противостоять неспецифическому утомлению?**
— Общая
— Специальная
— Силовая
— Скоростная
4. **Наращивание физической нагрузки в течение времени бывает ...**
— Линейное, ступенчатое, волнообразное
— Прямое, короткое, прерывистое
— Непрерывное, длительное
— Смешанное
5. **При помощи каких упражнений развиваются скоростные способности?**
— Выполняемых с минимальной скоростью
— Выполняемых с максимальной скоростью
— Упражнений на силу
— Аэробных упражнений
6. **Что значит «покладистый режим работы мышц»?**
— Длина мышечного волокна увеличивается (мышца растягивается)
— Длина мышечного волокна уменьшается (мышца сокращается)
— Длина мышечного волокна не меняется
— Длина мышечного волокна то увеличивается, то уменьшается
7. **Какая способность развивается с помощью упражнений, выполняемых с максимальной скоростью?**
— Скоростная
— Силовая
— Гибкость
— Общая выносливость
8. **Какой принцип не относится к принципам занятий физическими упражнениями?**
— Трудолюбие
— Сознание
— Активность
— Доступность
9. **Что не относится к физическим способностям?**
— Сила воли
— Сила
— Выносливость
— Гибкость
10. **Укажите принципы применения физических упражнений ...**
— Все перечисленные
— Рациональное распределение во времени
— Доступность и прогрессирование
— Сознание и активность

11. Выберите правильную последовательность упражнений в комплексном занятии физическими упражнениями

- Силовые, скоростные, на выносливость, на гибкость
- На гибкость, на выносливость, скоростные, силовые
- Скоростные, на выносливость, на гибкость, силовые
- На выносливость, на гибкость, скоростные, силовые

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ТЕСТЫ

**по физической культуре для аттестации студентов
2 курс 4 семестр ОК 04, ОК 08**

1. Выберите правильное понятие общей выносливости

- Это способность противостоять неспецифическому утомлению +
- Это способность противостоять специфическому утомлению
- Это способность противостоять действию специфических факторов
- Это способность противостоять действию неспецифических факторов

2. Какой эффект достигается при выполнении растягивающих упражнений?

- Активизируются обменные процессы +
- Развивается выносливость
- Увеличивается жизненная емкость легких
- Снижается частота сердечных сокращений

3. Укажите физические способности человека ...

- Силовые, скоростные, координационные, выносливость, гибкость +
- Растягивающие, аэробные, анаэробные, смешанные
- Утомительные, расслабляющие
- Стимулирующие, коммуникативные, планирующие

4. Какой из 4-х групп упражнений характерно ускорению синтеза белка и уменьшения водородных связей?

- Растягивающие
- Аэробные
- Силовые
- Анаэробные

5. Выберите правильное определение способности человека преодолевать внешнее сопротивление за счет собственных мышечных усилий

- Силовые
- Координационные
- Скоростные
- Выносливость

6. При каком виде физических упражнений происходит массаж межпозвоночных дисков?

- Ходьба
- Шпагат
- Метание
- Стрельба из лука

7. С помощью каких упражнений возможно развитие скоростных способностей?

- Упражнения, выполняемые с максимальной скоростью
 - С помощью упражнений аэробных
 - Упражнения смешанного типа
 - С помощью координационных упражнений
8. К положительным эффектам занятия бегом не относится?
- Появляется одышка
 - Улучшается кислородоснабжение мозга
 - Появляется ощущение эйфории
 - Улучшается микроциркуляция крови
9. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития силы?
- 16-18 лет
 - 11-12 лет
 - 13-15 лет
 - 5-7 лет
10. При болевых ощущениях в растягивающих упражнениях активизируется ...
- Жировой компонент
 - Белковый компонент
 - Углеводный компонент
 - Водородный компонент
11. Способность человека длительное время выполнять какую-либо деятельность без снижения ее эффективности — это ...
- Выносливость
 - Гибкость
 - Сила
 - Скорость

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1

ТЕСТЫ

по физической культуре для аттестации студентов
3 курс 5 семестр ОК 04, ОК 08

1. Режим физической работы, при котором работа выполняется без доступа кислорода или в условиях кислородного долга, называется ...
- Анаэробный режим
 - Абсолютный режим
 - Режим аэробный
 - Относительный режим
2. Нецелесообразно перед тренировочными нагрузками употреблять ...
- Жиры
 - Углеводы
 - Витамины
 - Продукты повышенной биологической ценности
1. При интенсивных физических нагрузках в крови накапливаются кислые соединения и для создания в буферной системе необходимого избытка щелочных запасов требуется пища, содержащая ...
- Овощи, фрукты, молоко
 - Минеральные элементы (кальций, фосфор, железо, фтор)

- Мясо, рыба, яйца
- Сахар, крупы, картофель

3. Выберите правильное формирование закона равновесия

- Приход и затрат энергии
- Приход энергии
- Затраты энергии
- Баланс энергии

4. Комплексная система упражнений с нагрузкой называется?

- Бодибилдинг
- Йога
- Фен-шуй
- Оригами

5. Релаксация это?

- Расслабление
- Напряжение
- Болезнь
- Выносливость

6. Физические упражнения — это?

- Элементарные движения, составленные из них двигательные действия и их комплексы, систематизированные в целях физического развития
- Занятия спортом
- Выполнение упражнений с максимальным усилием
- Бег, метание, стрельба из лука, футбол, волейбол

7. Какой возраст является наиболее благоприятным для развития скорости?

- 10-12 лет
- 15-16 лет
- 5-7 лет
- 7-9 лет

8. Дайте определение физической культуры:

- Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;
- Физическая культура – средство отдыха;
- Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;
- Физическая культура – средство физической подготовки.

9. Недостаток двигательной активности людей называется:

- Гипертонией
- Гипердинамией
- Гиподинамией
- Гипотонией

10. Недельной нормой двигательной активности студентов являются занятия физическими упражнениями в объеме:

- 4-6 ч.
- 5-7 ч.
- 16 ч.
- 10-12 ч.

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2

ТЕСТЫ
по физической культуре для аттестации студентов
3 курс 6 семестр ОК 04, ОК 08

- 1. Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**
 - профессиональная подготовка;
 - профессионально-прикладная подготовка;
 - профессионально-прикладная физическая подготовка;
 - спортивно – техническая подготовка.

- 1. Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**
 - физическое воспитание;
 - физическое состояние;
 - физическая подготовка;
 - физическая нагрузка.

- 2. Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:**
 - здоровье – это отсутствие болезней;
 - «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;
 - здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;
 - отсутствие вредных привычек у человека.

- 3. Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:**
 - уровень физической подготовленности;
 - уровень здоровья и физического развития;
 - уровень теоретических знаний;
 - все вместе.

- 4. Скоростно-силовые упражнения, упражнения на выносливость и силу мышечных групп характеризуют:**
 - физическую подготовленность студента;
 - физиологическую подготовленность студента;
 - психическую подготовленность студента;
 - психо-физиологическую подготовленность студента.

- 5. Что такое "фол"?**
 - перерыв в игре
 - персональное замечание игроку или тренеру
 - заброшенный мяч с игры
 - заброшенный мяч со штрафного броска

- 6. Сколько очков получает команда за заброшенный мяч с игры в баскетбол?**
 - 1 очко
 - 2 очка
 - 3 очка
 - пол очка

- 7. Что такое «блокирование» в волейболе?**
 - 1) остановка игрока соперника с целью предупреждения атакующих действий
 - 2) удар по мячу под сеткой
 - 3) прикосновение игрока к сетке во время игры
 - 4) действие, которое состоит в попытке остановить атаку противоположной команды после того, как ее игрок нанес удар по мячу

8. Можно ли касаться сетки во время игры в волейбол?

- нельзя
- можно
- можно, но только во время защитных действий
- можно, но только во время атакующих действий

9. Как называется студент, стоящий первым в колонне?

- правофланговый
- направляющий
- замыкающий
- левофланговый

10. Как называется расстояние между занимающимися в колонне?

- дистанция
- интервал
- промежуток
- длина

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	3	3	2	1	2	1 2 3	4	1	2	3

ТЕСТЫ

**по физической культуре для аттестации студентов
4 курс 7 семестр ОК 04, ОК 08**

1. Как называется расстояние между занимающимися в шеренге?

- дистанция
- интервал
- промежуток
- ширина

2. Как называется студент, стоящий последним в колонне?

- правофланговый
- направляющий
- замыкающий
- левофланговый

1. Выделите неправильно названный вид прыжков:

- прыжки с разбега
- прыжки через вертикальные препятствия
- прыжки через горизонтальные препятствия
- прыжки с места

3. Какой из перечисленных видов спорта не входит в состав легкой атлетики?

- ходьба
- бег
- прыжки
- метание
- многоборье
- плавание

4. Какой вид старта применяют бегуны на средней дистанции?

- низкий старт
- средний старт

—высокий старт

5. Назовите самый тяжелый снаряд для метания:

- мяч
- граната
- копье
- диск
- ядро
- молот

6. Какие легкоатлетические снаряды метают из круга?

- ядро, диск, молот
- граната, копье

7. Какая команда подается на старте во время бега на средние дистанции?

- на старт!
- внимание!
- приготовиться!
- марш!

8. Что такое “фальстарт”?

- индивидуальный старт
- раздельный старт
- общий старт
- нарушение правил старта, преждевременное движение со старта участника забега

9. Что означает слово “аут” в футболе?

- ведение мяча ногой
- удар головой
- выход мяча за пределы поля
- выход мяча за боковую линию за пределы поля

10. Какой из видов спорта оказывает наиболее благоприятное воздействие на позвоночник?

- велосипедный спорт
- тяжелая атлетика
- гимнастика спортивная
- плавание

Ответы к тесту

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
3	ё	3	6	3	6	1	2	4	3	4

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.

Преподаватель

Тажудинов А.А.

Универсальная шкала оценки образовательных достижений по физической культуре.

Процент результативности (освоение нормативов)	Качественная оценка уровня подготовки	
	Баллы (отметки)	Вербальный аналог
95 – 100 %	5	Отлично
75 – 94 %	4	Хорошо
51 – 74 %	3	Удовлетворительно
0 – 50 %	2	Неудовлетворительно

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	Аудально-кинестетические, предусматривающие поступление учебной информации посредством слуха и осязания. Могут использоваться при условии, что визуальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями зрения: визуально-кинестетические, предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания;
	Слабовидящие. Способ восприятия	

	информации: зрительно- осязательно- слуховой	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 информации: зрительно-осязательный	<i>визуально-кинестетические</i> , предполагающие передачу и восприятие учебной информации при помощи зрения и осязания. Могут использоваться при условии, что аудиальная информация будет адаптирована для лиц с нарушениями слуха:
	Слабослыщащие. Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-слуховой	<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 восприятие.
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	Способ восприятия информации: зрительно-осязательно-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)

Категории обучающихся по нозологиям		Образовательные ресурсы				
		Электронные				Печатные
		мультимедиа	графические	аудио	текстовые, электронные аналоги печатных изданий	
	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.