


Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Гулькевичский строительный техникум»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
по дисциплине БУД.06. Физическая культура
для профессии:

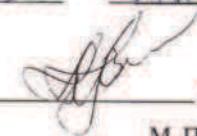
08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

2023



РАССМОТРЕНО на
заседании
учебно-методического объединения
«Физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 22 от «30» мая 2023 г.
Председатель учебно-методического
объединения «Физической культуры и ОБЖ»
 Н.О.Темная

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУКК ГСТ
«30» «мая» 2023 г.


А.В.Рыбин
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 22 от 30.05.2023

Комплект оценочных средств по дисциплине БУД.06. Физическая культура предназначена для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, разработан на основе требований ФГОС СОО (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413), по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ укрупненная группа 08.00.00 Техника и технологии строительства (приказ Минобрнауки России от 9 декабря 2016г. №1545, зарегистрировано в Минюсте России 22 декабря 2016 г. №44900).), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО в 2022г., методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Гулькевичский строительный техникум».

Разработчик:

Темная Н.О., преподаватель
ГБПОУ КК ГСТ


(подпись)

Рецензенты:

М.П.

Подпись

Удостоверено подлинность
Специалист по персоналу
отдела кадров, политики
управления кадровыми ресурсами,
правового сопровождения
и протекции ФГБОУ ВО «АГПУ»

Петина Наталья Леонидовна, кандидат
биологических наук, исполняющая
обязанности заведующего кафедрой
физической культуры и медико-
биологических дисциплин ФГБОУ ВО
«АГПУ»

Рецензия
на комплект оценочных средств по дисциплине
БУД.06 Физическая культура

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БУД.06 Физическая культура по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины. Нормативы подобраны грамотно, корректно, с учетом новых требований к студентам, овладеть навыками и умениями использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБПОУ КК «ГСТ».

Рецензенты:


М.П.
Подпись

Петина Наталья Леонидовна, кандидат биологических наук, исполняющая обязанности заведующего кафедрой физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»



Фонды оценочных средств для текущего контроля и промежуточной аттестации профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Фонды оценочных средств (далее – ФОС) представлены в виде междисциплинарных заданий, направленные на контроль качества и управление процессами достижения ЛР, МР и ПР. ФОС разрабатываются с опорой на синхронизированные образовательные результаты, с учетом уровня освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» по профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

1.1 Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся средствами текущего контроля

№ раздела, темы	Коды образовательных результатов (ЛР, МР, ПР, ОК, ПК)	Варианты заданий
Тема № 1.1 Современное состояние физической культуры и спорта	ПРб 01, ЛР 02, ЛР 13, МР 04, МР 05 ОК 01-08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о формах организации физического воспитания обучающихся умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта
Тема № 1.3 Здоровье и здоровый образ жизни	ПРб 01, ПРб 02, ПРб 03, МР 04, МР 05, ЛР 11, ЛР 12	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о составляющих здорового образа жизни, о возможностях физической культуры в профилактике заболеваний, умения правильно использовать терминологию в области физической культуры:</i> - выполнение индивидуального проекта: - «Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности» - «Здоровый студент – востребованный специалист»

		<p>- «Физическая культура как средство профилактики заболеваний»;</p> <p>- «Оптимальный двигательный режим студента».</p>
<p>Тема № 1.4 Физическая культура в режиме трудового дня</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 01-08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения знаний о факторах риска для здоровья в профессиональной деятельности, о рациональной организации труда и оптимальном двигательном режиме как факторе сохранения и укрепления здоровья в профессиональной деятельности, о роли и значении форм организации физической культуры в оптимизации работоспособности, в том числе, при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности:</i></p> <p>- составление режима двигательной активности с учетом получаемой профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.</p> <p>.</p> <p>- выполнение индивидуального проекта: «Режим двигательной активности с учётом специфики профессиональной деятельности с учетом получаемой профессии профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.</p> <p>«Профилактика профессиональных заболеваний средствами физического воспитания»</p> <p>- определение значения и возможностей форм и видов физкультурной деятельности в оптимизации работоспособности, при выполнении работ с учетом получаемой профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.</p>

<p>Тема № 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПРб 01, ЛР 05, ЛР 09, ЛР 11, ЛР 13, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 01-08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения определять профессионально-значимые физические и психические качества.</i></p> <p>- определение значимых физических и психических качеств с учётом специфики получаемой профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.</p> <p>.</p> <p><i>Задания, ориентированные на оценку профессионально-прикладной физической подготовленности:</i></p> <p>контрольное тестирование физических и личностных качеств с учётом специфики получаемой профессии 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.</p> <p>- демонстрация выполнения физических упражнений для развития профессионально значимых физических и личностных качеств;</p>
<p>Тема № 2.1 Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой</p>	<p>ПРб 01, ПРб 02, ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 04, МР 05, МР 09</p> <p>ОК 01-08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения подбирать упражнения, составлять и самостоятельно проводить индивидуальные комплексы упражнений</i></p> <p>- составление и выполнение индивидуальных комплексов упражнений:</p> <p>- утренней гимнастики, - физкультминуток, физкультпауз, - коррекции осанки и телосложения:</p>
<p>Тема 2.2 Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»</p>	<p>ПРб 01, ЛР 03, ЛР 05, ЛР 11, МР 01, МР 04, МР 09</p> <p>ОК 01-08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения составлять планы занятий и самостоятельно выполнять задания по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО»:</i></p>
<p>Тема 2.3 Осуществление самоконтроля за индивидуальными</p>	<p>ПРб 03, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12, МР 01, МР 03</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за физической нагрузкой и ее регулирование во время занятий</i></p>

<p>показателями физического развития и физических качеств, здоровья, умственной и физической работоспособности</p>	<p>ОК 01-08</p>	<p><i>физическими упражнениями: по частоте сердечных сокращений, внешним признакам, самочувствию:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение методики «пульсометрии»; - определение нагрузки с учётом показателей частоты сердечных сокращений при выполнении физических упражнений <p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения осуществлять контроль за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности при выполнении работ в соответствии с видом профессиональной деятельности с помощью простейших функциональных проб:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - ведение дневника самоконтроля за индивидуальными показателями здоровья, умственной и физической работоспособности в режиме обучающегося; - применение методов самоконтроля за индивидуальными показателями физической работоспособности в режиме дня обучающегося
<p>Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка</p>	<p>ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 09, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, ЛР 12, ЛР 13. МР 03. МР 07</p> <p>ОК 01-08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на поддержание работоспособности в процессе производственной деятельности, профилактику заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью с учетом получаемой профессии</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнение физических упражнений - участие в спортивных соревнованиях;
<p>Тема 2.6 Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой</p>	<p>ПРб 04, ЛР 05, ЛР 11, ЛР 12 МР 03</p> <p>ОК 01-08</p>	<p><i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения выполнять физические упражнения оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных</i></p>

		<i>физических качеств, поддержания работоспособности, - выполнение физических упражнений</i>
Гимнастика	ПРб 01, ПРб 04, ПРб 05, ЛР 05, ЛР 06, ЛР 07, ЛР 08, ЛР 10, ЛР 11, МР 01, МР 02, МР 07 ОК 01-08	<i>Задания, ориентированные на оценку освоения умения технически правильно выполнять физические упражнения по реализуемым разделам программы: - выполнения физических упражнений и приемов, в том числе в соревновательной деятельности - демонстрация техники выполнения приемов игры и игровой деятельности - контрольное тестирование, контрольные упражнения</i>
Спортивные игры		
Лёгкая атлетика		

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим
физического образования обучающихся**

Знания:

При проверке знаний оценивается способность обсуждать, сравнивать, анализировать, оценивать или находить решение какой-либо проблемы. При оценивании знаний учитываются такие показатели, как глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным ситуациям и занятиям физическими упражнениями. С целью проверки знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- устный опрос,
- написание тестовых заданий,
- письменная работа,
- мультимедийная презентация.

Оценка 5 («отлично») - за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности

Оценка 4 («хорошо») - за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения применить знания на практике.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - за непонимание и незнание материала программы

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний ограничений, накладываемых в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача).

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка 5 («отлично») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает суть движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях.

Оценка 4 («хорошо») - движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка 3 («удовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки.

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка 5 («отлично») - обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 4 («хорошо») - обучающийся организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка 3 («удовлетворительно») - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно.

Оценка 2 («неудовлетворительно») - обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний.

Уровень физической подготовленности:

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказания и ограничения, накладываемые в зависимости от патологической формы имеющегося заболевания (на основании справки врача). При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических

качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме тестирования.

Оценка 5 («отлично») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств.

Оценка 4 («хорошо») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата.

Оценка 3 («удовлетворительно») - уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню развития двигательных качеств.

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся
средствами промежуточной аттестации
(в форме дифференцированного зачета)**

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Бег на лыжах на 3 км (мин, с)	-	20.00
	Бег на лыжах на 5 км (мин, с)	27.30	-
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
10.	Плавание на 50 м (мин,с)	1.15	1.28
11.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с	18	18

	диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»		
12.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
13.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
Семестр 1-2 (Юноши)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м	13,8-14,2	14,3	14,6
2. Бег 1000 м (мин, с)	3,35	3,40	4,00
3. Бег 3 000 м (мин, с)	12,40-13,10	14,30-14,40	15,00-15,10
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	13	8	6
5. Прыжок в длину с места (см)	2,30	2,10	1,95-2,00
6. Прыжок в длину с разбега (см)	4,40	3,80-3,85	3,60-3,75
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13-12	10	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	8
9. Метание гранаты 700 г(м)	38	32	27
10. Перекладина подъем переворотом	3	2	1
11. Гимнастика (юноши) рывок гири 16 кг	33раз.	18раз.	15раз.
12. Перекладина выход силой	3	2	1

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
Семестр 1-2 (Девушки)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,2	17,2	17,6
2. Бег 500 м (мин, с)	1,55	2,00	2,05
3. Бег 2 000 м (мин, с)	9,50	11,20	12,00
4. Гимнастика поднимание опускание туловища руки за головой, ноги закреплены (количество раз в 1 мин)	45раз.	40раз.	35раз.
5. Прыжки в длину с места (см)	190-185	175	160
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
7. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7
9. Метание гранаты 500 г(м)	20	16	13
10. Гимнастика сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16раз.	11раз.	9раз.
11. Прыжок в длину с разбега (см)	3,45	3,00	2,85
12. Прыжки на скакалке (количество раз в 30 сек)	65раз	55раз	45раз

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся ДЛ
ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
Семестр 3-4 (Юноши)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м	13,5-13,8	14,0-14,2	14,5-15,0
2. Бег 1000 м (мин, с)	3,30-3,35	3,36-3,40	3,50- 4,00
3. Бег 3 000 м (мин, с)	13,10	14,40	15,10
4. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	13	8	6
5. Прыжок в длину с места (см)	2,30	2,10	1,95-2,00
6. Прыжок в длину с разбега (см)	4,40	3,80	3,60
7. Силовой тест — подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13-12	11	9
8. Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	10	9
9. Метание гранаты 700 г(м)	38	32	27
10. Перекладина подъем переворотом	3	2	1
11. Гимнастика (юноши) рывок гири 16 кг	35-33раз.	20-18раз.	17-15раз.
12. Перекладина выход силой	3	2	1

**Оценка сформированности ОК и (или) ПК у обучающихся
ДЛЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
Семестр 3-4 (Девушки)**

Тесты	Оценка в баллах		
	5	4	3
1. Бег 100 м (с)	16,0-16,3	17,2	17,6
2. Бег 500 м (мин, с)	1,55	2,00	2,05
3. Бег 2 000 м (мин, с)	9,50	11,20	11,50
4. Гимнастика поднимание опускание туловища руки за головой, ноги закреплены (количество раз в 1 мин)	44-40раз.	36-35раз.	33-30раз.
5. Прыжки в длину с места (см)	1,85-190	1,70-175	160
6. Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
7. Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
8. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи – см)	16	9	7
9. Метание гранаты 500 г(м) Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	20 10,5	16 6,5	13 5,0
10. Гимнастика сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	16раз.	11раз.	9раз.
11. Прыжок в длину с разбега (см)	3,60-3,45	3,20-3,00	3,10-2,85
12. Прыжки на скакалке (количество раз в 30 сек)	65раз	55раз	45раз

Рецензия
на комплект оценочных средств по дисциплине
БУД.06 Физическая культура

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БУД.06 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБПОУ КК «ГСТ».

Рецензент:



Подпись

М.П.

«31» августа 2023 г.

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский колледж»
Преподаватель по физической культуре
и спорту
Квалификация по диплому

Рецензия
на комплект оценочных средств по дисциплине
БУД.06 Физическая культура

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины БУД.06 Физическая культура по профессии среднего профессионального образования 08.01.25 Мастер отделочных строительных и декоративных работ

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБПОУ КК «ГСТ».

Рецензент:



«31» августа 2023 г.

Зверюков В.В.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

Преподаватель по физической культуре по виду
спорта

Квалификация по диплому

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Гулькевичский строительный техникум»

КОМПЛЕКТ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

по дисциплине

ОД.09 Физическая культура

для профессии:

23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин

2023

РАССМОТРЕНО на
заседании
учебно-методического объединения

«Физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 22 от «30» мая 2023 г.

Председатель учебно-методического
объединения «Физической культуры и ОБЖ»

 Н.О.Темная

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ КК ГСТ
«30» «мая» 2023 г.


А.В.Рыбин
М.П.


Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 22 от 30.05.2023

Комплект оценочных средств по дисциплине ОД.09 Физическая культура предназначен для реализации основной профессиональной образовательной программы СПО на базе основного общего образования с одновременным получением среднего общего образования, разработан на основе требований ФГОС СОО (приказ Минобрнауки РФ от 17.05.2012 г. № 413), ФГОС СПО по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин (приказ Минпросвещения России от 26 августа 2022г. №774, зарегистрировано в Минюсте России 29 сентября 2022 г. №70280), с учетом примерной программы общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» (базовый уровень) для профессиональных образовательных организаций, рекомендованной и утвержденной ФГБОУ ДПО ИРПО в 2022г, методических рекомендаций по реализации среднего общего образования в пределах освоения образовательной программы среднего профессионального образования.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Гулькевичский строительный техникум».

Разработчик:

Темная Н.О., преподаватель
ГБПОУ КК ГСТ


(подпись)

Рецензенты:

М.П.


подпись

Петина Наталья Леонидовна, кандидат биологических наук, исполняющая обязанности заведующего кафедрой физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО "АГПУ"



Рецензия
на комплект оценочных средств по дисциплине
ОД.09 Физическая культура

Комплект контрольно-оценочных средств предназначен для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура по профессии 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин.

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, формах аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивания различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины. Нормативы подобраны грамотно, корректно, с учетом новых требований к студентам овладеть навыками и умениями, использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для овладения техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБПОУ КК ГСТ.

Рецензенты:

М.П.

Петина Наталья Леонидовна, кандидат

биологических наук, исполняющая

обязанности заведующего кафедрой

физической культуры и медикобиологических

дисциплин ФГБОУ ВО "АГПУ"

Подпись

«30»

мая

2017 год



Содержание

Пояснительная записка	5
1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся	8
1.1. Критерии оценивания теоретических знаний	8
1.2. Критерии оценивания практических знаний	11
2. Примерные фонды оценочных средств	15
2.1. Фонды оценочных средств для текущего контроля	15
2.2. Примеры тестовых заданий по Разделу 1	20
2.3. Примеры тестовых заданий по Разделу 2	30
2.4. Контрольные упражнения по Разделу 2	41
3. Фонд оценочных средств для промежуточной аттестации	Ошибка! Закладка не определена.

Пояснительная записка

Примерной программой общеобразовательной дисциплины (далее – ОД) Физическая культура предусмотрено проведение текущего контроля и промежуточной аттестации.

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

Качественные критерии успеваемости характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в ФГОС СОО и примерную программу ОД Физическая культура.

Количественные критерии успеваемости обучающихся определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, преподаватель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности обучающихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом педагогу необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

Фонды оценочных средств нацелены на оценку достижений, общих и профессиональных компетенций, дисциплинарных результатов.

ОК и ПК ¹	Дисциплинарные результаты	Тип оценочных мероприятий
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам	- уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	–составление словаря терминов, либо кроссворда –защита презентации/доклада-презентации –выполнение самостоятельной работы –составление комплекса физических

¹ Указываются ПК, элементы которых формирует прикладной модуль (профессионально-ориентированное содержание) в соответствии с ФГОС реализуемой профессии/специальности СПО

	<p>умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <ul style="list-style-type: none"> - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<p>упражнений для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей,</p> <ul style="list-style-type: none"> –составление профиограммы –заполнение дневника самоконтроля –защита реферата –составление кроссворда –фронтальный опрос –контрольное тестирование –составление комплекса упражнений –оценивание практической работы –тестирование –тестирование (контрольная работа по теории) –демонстрация комплекса ОРУ, –сдача контрольных нормативов
<p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности 	<ul style="list-style-type: none"> –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p>	<ul style="list-style-type: none"> - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; - владеть физическими упражнениями разной 	<ul style="list-style-type: none"> –сдача контрольных нормативов (контрольное упражнение) –сдача нормативов ГТО

	<p>функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <ul style="list-style-type: none">- владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;- иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости).	
--	---	--

1. Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся

1.1. Критерии оценивания теоретических знаний

При оценивании теоретических знаний по ОД Физическая культура учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки теоретических знаний могут использоваться методы устного и письменного контроля в следующих формах:

- выполнение творческих заданий (подготовка докладов и рефератов);
- создание мультимедийных презентаций;
- ответы на контрольные вопросы;
- тестирование;
- составление словаря терминов либо кроссворда;
- составление профессиограммы;
- составление комплекса упражнений для производственной и профилактической гимнастики.

Контроль усвоения программного материала посредством ответов на контрольные вопросы, тестирования или выполнения реферата возможно для обучающихся подготовительной медицинской группы, обучающихся, отсутствующих на учебных занятиях по уважительной причине, обучающихся с низким уровнем физического развития.

Требования к оформлению доклада

Доклад предоставляется в распечатанном виде, объемом 3-5 страниц. Текст доклада должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный). Поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- 3, правое - 1,5.

Доклад должен включать в себя: введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Критерии оценки доклада:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема доклада раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема раскрыта, но при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка.

Оценка 2 («неудовлетворительно»)	содержании доклада не раскрывает рассматриваемую тему, обнаружено не понимание основного содержания учебного материала
-------------------------------------	--

Доклад может быть представлен как доклад-презентация. Необходимо представить 5-7 слайдов. Время доклада -5 минут. Критерии оценки доклада такие же. Дополнительно оценивается презентация.

Оформление слайдов	Параметры
Стиль	Соблюдать единого стиля оформления.
Фон	Фон не должен быть слишком темным или ярким, чтобы не отвлекать внимания от содержания слайдов.
Использование цвета	Слайд не должен содержать более трех цветов. Фон и текст должны быть оформлены контрастными цветами.
Анимационные эффекты	При оформлении слайда использовать возможности анимации. Анимационные эффекты не должны отвлекать внимание от содержания слайдов.
Представление информации	Параметры
Содержание информации	Слайд должен содержать минимум информации. Информация должна быть изложена доступным языком. Содержание текста должно точно отражать этапы выполненной работы. Текст должен быть расположен на слайде так, чтобы его удобно было читать. В содержании текста должны быть ответы на проблемные вопросы. Текст должен соответствовать теме презентации.
Расположение информации на странице	Предпочтительно горизонтальное расположение информации. Наиболее важная информация должна располагаться в центре. Надпись должна располагаться под картинкой.
Размер шрифта	Для заголовка – не менее 24.

	Для информации не менее – 18. Лучше использовать один тип шрифта. Важную информацию лучше выделять жирным шрифтом, курсивом, подчеркиванием На слайде не должно быть много текста, оформленного прописными буквами.
Выделения информации	На слайде не должно быть много выделенного текста (заголовки, важная информация).
Объем информации	Слайд не должен содержать большого количества информации. Лучше ключевые пункты располагать по одному на слайде.
Виды слайдов	Для обеспечения разнообразия следует использовать разные виды слайдов: – с таблицами – с текстом – с диаграммами

Критерии оценивания презентаций:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	выполненная презентация отвечает всем требованиям критериев
Оценка 4 («хорошо»)	в презентации имеются незначительные нарушения или отсутствуют какие-либо параметры
Оценка 3 («удовлетворительно»)	при оценивании половина критериев отсутствует

Требования к оформлению реферата

Реферат предоставляется в распечатанном виде, объёмом 10-15 страниц. Текст реферата должен быть представлен в текстовом редакторе Word, шрифт - Times New Roman 14, межстрочный интервал – 1.5 (полуторный), в таблицах возможен межстрочный интервал – 1(одинарный), поля: верхнее - 2, нижнее - 2, левое- -3, правое - 1,5.

Реферат должен включать в себя: содержание, введение, основную часть, заключение, список литературы (не менее 5 источников).

Время на защиту реферата: 5 минут.

Критерии оценивания реферата:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	материал изложен в определенной логической последовательности. Тема реферата раскрыта полностью.
Оценка 4 («хорошо»)	тема реферата раскрыта, при этом допущены не существенные ошибки, исправленные по требованию преподавателя
Оценка 3 («удовлетворительно»)	тема раскрыта не полностью, допущена существенная ошибка
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	при защите реферата обнаружено не понимание основного содержания учебного материала

Выполнение тестирования

Критерии оценивания:

Оценка	Условия, при которых выставляется оценка
Оценка 5 («отлично»)	если студент при тестировании дал 85-100% правильных ответов
Оценка 4 («хорошо»)	если студент при тестировании дал 69-84% правильных ответов
Оценка 3 («удовлетворительно»)	если студент при тестировании дал 51-68% правильных ответов
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	если студент при тестировании дал менее 50% правильных ответов

1.2. Критерии оценивания практических знаний

Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод, в том числе и в ходе учебной игры.

Уровень владения техникой упражнения:

К выполнению практических заданий по демонстрации двигательных умений и навыков допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При оценивании уровня владения техникой физического упражнения выявляется способность обучающегося выполнять двигательные действия рациональным способом учетом применения полученных в ходе учебного процесса знаний.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, без напряжения, уверенно, с соблюдением всех требований; обучающийся понимает сущность движения, может объяснить условия успешного выполнения и продемонстрировать в нестандартных условиях
Оценка 4 («хорошо»)	движения или отдельные его элементы выполнены в соответствии с заданием правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно; в выполнении содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки
Оценка 3 («удовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены в основном правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением; в выполнении допущена одна грубая или несколько незначительных ошибок, приведших к скованности движений
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	движения или отдельные его элементы выполнены неправильно; в выполнении допущены грубые ошибки

Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

При оценивании способов и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность учитываются такие показатели, как умение применять полученные знания, выбирать средства и методы двигательной деятельности с учетом индивидуальных особенностей (в том числе и для коррекции состояния здоровья).

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	обучающийся умеет самостоятельно организовывать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 4 («хорошо»)	обучающийся организует место занятий в

	основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств с целью применения их в конкретных условиях; недостаточно уверенно умеет контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.
Оценка 3 («удовлетворительно»)	более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью преподавателя; обучающийся владеет знаниями, но не может применить их самостоятельно
Оценка 2 («неудовлетворительно»)	обучающийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов; не владеет достаточным уровнем знаний

Уровень физической подготовленности

Контроль физической подготовленности обучающихся по развитию двигательных (физических) качеств осуществляется с учетом принадлежности обучающихся к разным медицинским группам и рекомендаций врача.

К выполнению учебных контрольных упражнений допускаются обучающиеся, не имеющие противопоказаний и ограничений по состоянию здоровья. При оценивании уровня физической подготовленности выявляются способности в проявлении физических качеств, приоритетным показателем которого является темп прироста результата. Задания преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темпа прироста) должны представлять определенную трудность для обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение положительных изменений в результатах при условии систематических занятий дает основание преподавателю для выставления положительной оценки. Для оценивания уровня физической подготовленности может использоваться метод практического контроля в форме *тестирования*.

Оценка	Критерии оценивания
Оценка 5 («отлично»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют высокому уровню развития двигательных качеств
Оценка 4 («хорошо»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют среднему уровню развития двигательных качеств и/или наблюдается темп прироста результата
Оценка 3 («удовлетворительно»)	уровень физической подготовленности обучающегося соответствуют низкому уровню

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание преподавателя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого обучающегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание преподавателю для выставления высокой оценки.

Общая оценка успеваемости складывается по всем укрупненным темам программы путём сложения итоговых оценок, полученных обучающимся по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

2. Примерные фонды оценочных средств

2.1. Фонды оценочных средств для текущего контроля

Текущий контроль осуществляется в ходе учебных занятий в т. ч в форме наблюдения.

Текущий контроль осуществляется в ходе обучения новым двигательным действиям и выполнении технико-тактических приёмов в игровой деятельности и используется для корректировки техники выполнения двигательных действий на этапе их освоения.

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально и оценивается преподавателем в соответствии с критериями. Задания, имеющие практико-ориентированное содержание, также оцениваются в ходе текущего контроля

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 1.5)

1. Составить профессиограмму выбранной профессии/специальности, заполнив таблицу.

Группа труда	Рабочее положение	Рабочие движения	Основные сенсорные и функциональные системы, обеспечивающие трудовой процесс	Неблагоприятные внешние условия или производственные факторы	Профессиональные заболевания

Критерии оценивая профессиограммы

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
Даны ответы на все поставленные вопросы, содержание ответов полное, исчерпывающее	Даны ответы на все поставленные вопросы, но содержание ответов не совсем полное	Даны ответы на более половину (50%) поставленных вопросов, содержание ответов не полное.	Даны ответы меньше чем на половину поставленных вопросов, содержание ответов краткое.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.4).

2. Разработать конспект производственной /или профилактической гимнастики.

Форма конспекта для производственной и профилактической гимнастики

Вводная гимнастика включает 6-8 упражнений, физкультурная минутка- 5-7 упражнений. Физкульт-пауза -2-3 упражнения. Профилактическая гимнастика – 9-10 упражнений. Для составления комплексов производственной гимнастики можно использовать эластичные ленты, стулья. Для составления комплексов профилактической гимнастики можно использовать разнообразный спортивный инвентарь.

№ п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
1.				
2.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать

Дополнительно учитывается:

- для профилактической гимнастики-изменение исходных положений, использование профилактических упражнений, дополнительного инвентаря и оборудования;
- для вводной гимнастики -наличие упражнений, сходных с рабочими;
- для физкультурной паузы - нагрузка на мышечные группы-антагонисты.

Пример задания практико-ориентированного содержания (на примере темы 2.5).

2. Разработать конспект профессионально-прикладной физической подготовки для первой группы труда.

Форма конспекта профессионально-прикладной физической подготовки (9-10 упражнений)

N п/п	Описание упражнения	Дозировка	Графическое изображение (схематично)	Организационно - методические указания
3.	И.п.- о.с 1- 2 3 4	3-4 раза		Спина прямая, руки в локтях не сгибать
4.				

Критерии оценивая комплексов производственной и профилактической гимнастики

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»
соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, наличие графического изображения, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, соблюдение требований к оформлению терминологии, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, правильно сформулированные методические указания.	соответствие комплекса упражнений профессии, разностороннее воздействие на все мышечные группы, последовательность выполнения упражнений, правильно подобранная дозировка, отсутствует графическое изображение, допущены ошибки в терминологии и формулировке методических указаний.	Полное несоответствие поставленным требованиям

Текущий контроль теоретических знаний может осуществляется также в форме контроля выполнения творческих заданий (доклад, реферат), устных опросов и письменного теоретического тестирования.

Выполнение творческого задания – подготовка доклада к **теоретическому занятию по теме 1.3 «Здоровье и здоровый образ жизни».**

Примерные темы доклада:

1. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры.
2. Психосоматические заболевания и их профилактика.
3. Режим труда и отдыха – залог долголетия.
4. Здоровье населения России
5. Роль двигательной активности в сохранении и укреплении здоровья.
6. Формирование культуры здоровья студентов СПО.
7. Проблема культуры здоровья современной молодежи.
8. Гиподинамия - проблема современного мира.
9. Роль физической культуры в сохранении психического здоровья студентов.
10. Стресс и здоровье.
11. Физическая культура как фактор здорового образа жизни.
12. Нарциссизм как проблема психического здоровья.
13. Компьютерная зависимость как проблема психического здоровья.
14. Двигательная рекреация и ее роль в организации здорового образа жизни современного человека.
15. Оздоровительное воздействие физических упражнений
16. Рациональное питание как фактор ЗОЖ.
17. Правила личной гигиены.
18. Методические основы закаливания.
19. Здоровый образ жизни и его значение в профессиональной деятельности
20. Здоровый студент – востребованный специалист
21. Физическая культура как средство профилактики заболеваний
22. Оптимальный двигательный режим студента.

Пример контрольных вопросов

1. Теннис как олимпийский вид спорта.
2. Техника игры (разновидности ударов).
3. Способы держания (хватки) ракетки.
4. Разновидности ударов (по вращению мяча).
5. Удары по мячу: справа, слева, с лета.
6. Подача, удар над головой (смеш), свеча.
7. Укороченный удар. Общие положения техники (что важно в теннисе).
8. Тактика игры.
9. Размеры площадки, оборудование, инвентарь.
10. Правила игры.
11. Счет.
12. Судейство соревнований.

Примерная тематика рефератов

1. Развитие физических качеств средствами футбола (на выбор обучающегося).
2. История развития футбола в России.
3. История развития футбола в регионе.
4. Методика судейства в футболе.
5. Техника игры вратаря.
6. Влияние футбола на развитие физических качеств обучающихся.
7. Влияние футбола на всестороннее развитие обучающихся.
8. Развитие физических качеств обучающихся средствами баскетбола (по выбору).
9. История развития баскетбола в России.
10. История развития баскетбола в регионе.
11. Методика судейства в баскетболе.
12. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
13. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в баскетбол.
14. Влияние баскетбола на развитие физических качеств обучающихся.
15. Влияние баскетбола на всестороннее развитие личности.
16. Самоконтроль функционального состояния организма во время игры в баскетбол.
17. Варианты внеаудиторных занятий физической культурой.
18. Развитие физических качеств обучающихся средствами волейбола (по выбору).
19. История развития волейбола в России.
20. История развития волейбола в регионе.
21. Методика судейства в волейболе.
22. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в волейбол.
23. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в волейбол.
24. Влияние волейбола на развитие физических качеств обучающихся.
25. Влияние волейбола на всестороннее развитие личности.
26. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в волейбол.
27. Развитие физических качеств средствами бадминтона (на выбор обучающегося).
28. Бадминтон как средство профилактики профессиональных заболеваний.
29. История развития бадминтона в России.
30. Методика судейства в бадминтоне.
31. Техника игры в бадминтон.
32. Влияние бадминтона на развитие физических качеств обучающихся.
33. Влияние бадминтона на всестороннее развитие обучающихся.
34. Развитие физических качеств средствами тенниса (на выбор обучающегося)
35. Влияние тенниса на развитие физических качеств обучающихся.
36. Влияние тенниса на всестороннее развитие обучающихся.

37. Развитие физических качеств обучающихся средствами хоккея (по выбору).
38. История развития хоккея в России.
39. История развития хоккея в регионе.
40. Методика судейства в хоккее.
41. Тактика защиты в игровых ситуациях при игре в хоккей.
42. Тактика нападения в игровых ситуациях при игре в хоккей.
43. Влияние хоккея на развитие физических качеств обучающихся
44. Влияние хоккея на всестороннее развитие личности.
45. Самоконтроль функционального состояния организма при игре в хоккей.
46. История возникновения лапты.
47. Обучение тактике игры лапта.
48. Лапта и ее разновидности.
49. Развитие физических качеств средствами плавания (на выбор обучающегося).
50. История развития плавания в России.
51. Влияние плавания на развитие физических качеств обучающихся.
52. Влияние плавания на всестороннее развитие обучающихся.

2.2 Примеры тестовых заданий по Разделу 1

Вариант 1

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическая культура - это</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	<p>Дополните</p> <p><i>Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО _____</i></p> <p>Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»</p>
3	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Здоровье – это (по определению ВОЗ):</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а

	<p>не только отсутствие болезней или физических дефектов.</p> <p>3) отсутствие болезней или физических дефектов.</p>
5	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется:</i></p> <p>1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой</p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий:</i></p> <p>1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности</p>
7	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основными ошибками в питании современного человека являются:</i></p> <p>1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.</p>
8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>К компонентам здорового образа жизни не относится:</i></p> <p>1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий:</i></p> <p>1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость</p>

10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена:</i></p> <p>1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное</p>
11.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что:</i></p> <p>1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.</p>
12	<p>Дополните <i>Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется _____:</i> Профессионально-прикладная</p>
13	<p>Выберите один правильный вариант ответа <i>Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью:</i></p> <p>1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.</p>
14	<p>Дополните <i>Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия, называется _____</i> дневником самоконтроля</p>
15 Определите соответствие (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах

Г. Для развития гибкости рекомендуются А-3, Б-4 В-1, Г-2	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3. Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц А- 2, Б-4, В- 5, Г-1 Д- 3	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	<p>Выберите один правильный вариант ответа.</p> <p><i>Физическое воспитание – это:</i></p> <p>1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p> <p>2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.</p>

	3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	Выберите один правильный вариант ответа <i>Цели внедрения ВФСК ГТО:</i> 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	Дополните <i>Наука о здоровом образе жизни называется _____</i> валеологией
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека:</i> 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются:</i> 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употреблению алкоголя; 3) табакокурение; 4) умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6	Выберите один правильный вариант ответа. <i>Физическое здоровье человека – это:</i> 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Рациональное питание не должно:</i> 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.

8	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения 7) все вышеперечисленное.
9.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	<p>Дополните <i>Двигательная рекреация – это</i> <hr style="width: 20%; margin-left: 0;"/> отдых, восстановление с использованием средств физической культуры после различных видов деятельности (или активный отдых)</p>
11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Физические упражнения влияют на:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	<p>Дополните <i>Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.</i> Профессиональной (или трудовой)</p>
13	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Для оценки состояния дыхательной системы используются</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия;

	4) проба Штанге	
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа <i>Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок:</i></p> <p>1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений</p>	
15 Определите соответствие (физические качества)		
А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения	
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.	
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности	
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)	
	А- 4, Б-3, В-2, Г- 1	
16 Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1.Йога	
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2.Дыхательная гимнастика	
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3.Стрейтчинг	
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4.Аквааэробика	
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут	

А-5, Б-4
В-2, Г-3, Д-1

Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа <i>К основным задачам физического воспитания относятся:</i> 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов <i>В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания</i> 1) челночный и обычный бег; 2) дартс; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука
3	Дополните <i>Здоровый образ жизни – это _____</i> образ жизни, направленный на сохранение и укрепление здоровья
4	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов. <i>Производственная физическая культура используется с целью:</i> 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Человек не ведет здоровый образ жизни, если:</i> 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организует и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов

	<p>активного отдыха;</p> <p>3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;</p> <p>4) систематически занимается физической культурой;</p> <p>5) имеет компьютерную зависимость</p>
6	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре:</i></p> <p>1) выполнение высокоинтенсивных упражнений;</p> <p>2) контроль за переносимостью физической нагрузки;</p> <p>3) несоблюдение техники безопасности;</p> <p>4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования</p>
7.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо:</i></p> <p>1) для коррекции физической нагрузки;</p> <p>2) для профилактики вредных привычек;</p> <p>3) для оценки воздействия физических упражнений на организм;</p> <p>4) все вышеперечисленное</p>
8	<p>Дополните предложение:</p> <p>Культура здоровья и безопасного образа жизни - это</p> <hr/> <p>часть общей культуры человека, направленная на сохранение и укрепление своего здоровья и обеспечение безопасного поведения в повседневной жизни.</p>
9	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответов.</p> <p><i>Рациональное питание при занятиях физической культурой должно:</i></p> <p>1) восполнять энергетические затраты организма;</p> <p>2) вызывать ожирение;</p> <p>3) обеспечивать витаминами и микроэлементами;</p> <p>4) вызывать интоксикацию организма.</p>
10	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.</p> <p><i>Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека:</i></p> <p>1) риск возникновения инфарктов миокарда;</p> <p>2) оздоровительное воздействие на организм</p> <p>3) разрушение клеток мозга;</p> <p>4) физическая и психологическая зависимость</p>

11	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах:</i></p> <p>1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки</p>	
12.	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать:</i></p> <p>1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.</p>	
13	<p>Дополните Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____ упражнения специальные</p>	
14	<p>Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. <i>Перечислите антропометрические показатели:</i></p> <p>1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки</p>	
15. Определите соответствие (физические способности)		
А. Развитие силы зависит от		1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от		2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от		3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от		4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы
А-3, Б-4 В-1, Г-2		
16. Определите соответствие (физкультурно-оздоровительные системы)		
А. Система физических упражнений,		1. Антистрессовая

направленная на повышение подвижности в суставах	пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	2.Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика
А- 2, Б – 3, В-5, Г – 1, Д- 4	

2.3 Примеры тестовых заданий по Разделу 2.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Студент должен выбрать один правильный ответ из предложенных.

1. Строевые упражнения – это:

- А. **совместные действия в строю**
- Б. поточные комбинации;
- В. сочетания движениями различными частями тела;
- Г. метания, лазания и т.д.

2. Назовите средства в гимнастике:

- А. **упражнения**
- Б. фитотерапия
- В. препараты
- Г. процедуры

3. Команда «Вольно!» относится к:

- А. **строевым приемам**
- Б. строевым перестроениям
- В. строевым передвижениям

- Г. размыканиям, смыканиям
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
- А. **строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
5. Движения «змейкой» относят к:
- А. **строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям.
6. Упражнения художественной гимнастики – это:
- А. упражнения без предметов
 - Б. упражнения на снарядах
 - В. **без предметов и с предметами**
 - Г. прикладные упражнения.
7. Средства в гимнастике – это:
- А. **строевые упражнения**
 - Б. **ОРУ**
 - В. **прыжки**
 - Г. **прикладные упражнения**
8. Перестроение уступом относится к:
- А. **строевым перестроениям**
 - Б. строевым передвижениям
 - В. строевым приемам
 - Г. размыканиям
9. Движения по кругу относят к:
- А. **строевым передвижениям**
 - Б. строевым перестроениям
 - В. строевым приемам
 - Г. смыканиям
10. Акробатические упражнения – это:
- А. упражнения с лентой
 - Б. упражнения на перекладине
 - В. **прыжки и упражнения в балансировании**
 - Г. эстафеты
11. Методические особенности гимнастики:
- А. каждое упражнение выполняется только с одной целью
 - Б. **строгая регламентация действий**
 - В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
 - Г. гимнастика используется только в детском возрасте
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:

- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. **строевым приемам**
 - Г. размыканиям
13. Группы строевых упражнения:
- А. **строевые перестроения**
 - Б. **строевые передвижения;**
 - В. **строевые приемы**
 - Г. упражнения без предметов
14. Вольные упражнения – это:
- А. упражнения по разделениям
 - Б. **поточные комбинации**
 - В. прыжки
 - Г. эстафеты
15. Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
- А. поддержание работоспособности
 - Б. воспитание нравственных качеств
 - В. **приобретение умений и навыков, необходимых в жизни**
 - Г. совершенствование двигательных умений и навыков
16. Виды расчета относят к:
- А. строевым перестроениям
 - Б. строевым передвижениям
 - В. **строевым приемам**
 - Г. размыканиям.
17. Команды подаются в стойке:
- А. «Смирно!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Равняйся!»
 - Г. **все**
18. Движение на месте и остановка группы относят к:
- А. размыканиям и смыканиям
 - Б. **строевым передвижениям**
 - В. строевым приемам
 - Г. все
19. Упражнения на снарядах – это:
- А. упражнения со скакалкой
 - Б. **упражнения на перекладине**
 - В. перестроения
 - Г. все.
20. Общеразвивающие упражнения - это:
- А. **упражнения для различных частей тела**
 - Б. упражнения в переползании

- В. упражнения на кольцах
 - Г. упражнения в балансировании
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
- А. по признаку использования упражнений
 - Б. по анатомическому признаку**
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
- А. краткость**
 - Б. доступность**
 - В. точность**
 - Г. ясность
24. Какой командой завершается упражнение:
- А. «Отставить!»
 - Б. «Вольно!»
 - В. «Разойдись!»
 - Г. «Стой!»**
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
- А. спиной к занимающимся
 - Б. лицом к занимающимся, зеркально**
 - В. боком к занимающимся
 - Г. сидя на стуле
26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
- А. по признаку преимущественного воздействия**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу**
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:

- А. по периметру
 - Б. непрерывно**
 - В. с перерывом
 - Г. со зрительным сигналом
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
- А. по 4 и 8 счетов**
 - Б. по 5 счетов
 - В. по 12 счетов
 - Г. по 3 и 6 счетов
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
- А. по признаку преимущественного воздействия
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости**
 - Г. по признаку организации группы
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу**
 - Г. по разделениям
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ отдельным способом:
- А. по периметру
 - Б. непрерывно
 - В. с перерывом**
 - Г. со зрительным сигналом
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
- А. по признаку использования упражнений**
 - Б. по анатомическому признаку
 - В. по признаку методологической значимости
 - Г. по признаку организации группы
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
- А. по рассказу
 - Б. по показу
 - В. по показу и рассказу
 - Г. по разделениям**
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
- А. доступный
 - Б. проходной**
 - В. точный
 - Г. соревновательный
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:

- А. «Правой – ВОЛЬНО!»
- Б. сомкнутая стойка
- В. «Смирно!»
- Г. **исходное положение.**

Тема 2.8 (1) Футбол.

1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке?
 - А. 8
 - Б. 10
 - В. **11**
 - Г. 9
2. Какова ширина футбольных ворот?
 - А. 7м 30см
 - Б. **7м 32см**
 - В. 7м 35см
 - Г. 7м 38см
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе?
 - А. 9 м
 - Б. 10 м
 - В. **11 м**
 - Г. 12 м
4. Что означает «желтая карточка» в футболе?
 - А. замечание
 - Б. **предупреждение**
 - В. выговор
 - Г. удаление
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе?
 - А. серединой подъема
 - Б. внутренней частью подъема
 - В. внешней частью подъема
 - Г. **внутренней стороной стопы**
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего?
 - А. **форвард**
 - Б. голкипер
 - В. стоппер
 - Г. хавбек
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря?
 - А. форвард
 - Б. **голкипер**
 - В. стоппер

Г. хавбек

7. Что означает «красная карточка» в футболе?

А. замечание

Б. предупреждение

В. выговор

Г. удаление

8. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:

А. передача мяча

Б. перехват

В. отбор мяча

9. Когда выбрасывается мяч:

А. вышедшей за пределы поля через боковую линию;

Б. вышедшей за пределы поля за воротами;

10. Что означает слово «аут»?

В. ведение мяча ногой

Г. удар головой

Д. выход мяча за пределы поля

Е. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол.

1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:

А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча

Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты

В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину

2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А. ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты

Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча

В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты

3. Сколько человек играют на площадке?

А. 4

Б. 5

В. 6

Г. 11

4. Размеры баскетбольной площадки?

А. 9м. х 18м.

Б. 14м. х 26м.

В. 12м. х 24м.

5. На какой высоте находится баскетбольное кольцо(корзина)?

А. 305 см.

Б. 260 см.

В. 310 см.

Г. 300 см.

6. Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по

кольцу?

А. 30 сек.

Б. **24 сек.**

В. 20 сек.

7. Сколько шагов можно делать после ведения мяча?

А. 3 шага

Б. **2 шага**

В. 1 шаг

8. Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки?

А. 10 сек.

Б. **8 сек.**

В. 24 сек.

9. Продолжительность игры в баскетбол?

А. 2 тайма по 20 минут

Б. **4 тайма по 10 минут**

В. 4 тайма по 12 минут

10. Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии?

А. 2 очка

Б. **1 очко**

В. 3 очка

11. С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов?

А. 2

Б. 3

В. **4**

Г. 5

12. Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча?

А. 3 сек.

Б. **5 сек.**

В. 10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол.

1. Площадка для игры в волейбол делится на ...

А. 4 зоны

Б. 7 зон

В. **6 зон**

Г. 5 зон

2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...

А. **необходимы**

- Б. желательны
 - В. не обязательны
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
- А. подача, прием, блок
 - Б. подача, пас, прием, блок
 - В. подача, пас, прием, нападающий удар, блок**
 - Г. подача, прием, нападающий удар
4. Укажите верное утверждение:
- А. подача в волейболе производится из-за лицевой линии**
 - Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
 - В. при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача?
- А. только без вращения мяча
 - Б. только с вращением мяча
 - В. с вращением и без вращения мяча**
6. Разбег при прямом нападающем ударе...
- А. не выполняется
 - Б. выполняется с 2-3 шагов**
 - В. выполняется с 4-5 шагов
7. Нижний прием подачи используется для:
- А. приема подачи
 - Б. защитных действий в поле
 - В. вынужденного паса
 - Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
 - Д. все ответы верны**
8. Выберите **2 верных** ответа. При **верхнем** приеме подачи ошибкой **НЕ** является:
- А. прием и отработка мяча ладонями
 - Б. присутствие работы ногами**
 - В. пас ото лба, а не от груди**
 - Г. локти и предплечья расположены параллельно
10. В приеме **НЕ** участвует:
- А. первый темп**
 - Б. либеро
 - В. диагональный
 - Г. игроки второго темпа

Тема 2.9 (Легкая атлетика)

1. Как традиционно называют легкую атлетику?
- А. «царица полей»

- Б. «царица наук»
В. «королева спорта»
Г. «королева без королевства»
2. Какой из перечисленных видов не является легкоатлетическим?
А. эстафетный бег
Б. метание копья
В. фристайл
Г. марафонский бег
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега?
А. только один
Б. не больше двух
В. не больше трех
Г. не имеет значения
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину?
А. одна
Б. две
В. три
Г. четыре
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»?
А. бег
Б. прыжки в длину
В. прыжки в высоту
Г. метание молота
6. СПРИНТ – это...?
А. судья на старте
Б. бег на короткие дистанции
В. бег на длинные дистанции
Г. метание мяча
- 7) Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию?
А. лечь отдохнуть
Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
В. выпить как можно больше воды
Г. плотно поесть
- 8) Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
А. разбег, отталкивание, полет, приземление
Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В. разбег, подпрыгивание, приземление
Г. разбег, толчок, приземление
- 9) Назовите фазы прыжка в высоту:

- А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
 - Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление**
 - В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
 - Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
- 10) Какое из данных утверждений НЕ относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является НЕВЕРНЫМ?
- А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
 - Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском.**
 - В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
 - Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
 - Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
- А. в V в. до н.э.;
 - Б. в 776 г. до н.э.;**
 - В. в I в. н.э.;
 - Г. в 394 г. н.э.
12. Что такое фальстарт?
- А. толчок соперника в спину
 - Б. резкий старт
 - В. преждевременный старт**
 - Г. задержка старта
13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге?
- А. ни одного
 - Б. один**
 - В. два
 - Г. за это не дисквалифицируют
14. «Плечом», «грудью», «пробегаением» - это...
- А. способы финиширования в спринте**
 - Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
 - В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
 - Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи?
- А. передающий**
 - Б. принимающий
 - В. главный тренер команды
 - Г. упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя

16. Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта?

- А. обычный
- Б. сближенный
- В. растянутый
- Г. **отталкивающийся**

2.4 Контрольные упражнения по Разделу 2

Выполнение контрольных упражнений осуществляется в заключительной части учебного занятия индивидуально или группами (в зависимости от темы занятия) и оценивается преподавателем в соответствии с критериями.

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

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

Тема 2

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

Тема 3

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

6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.7(2). Спортивная гимнастика

Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

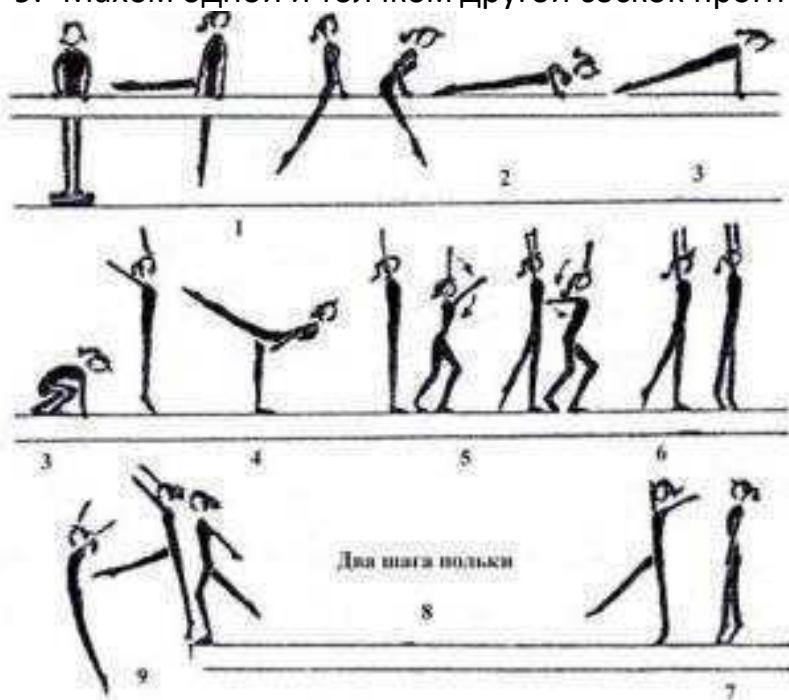
Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

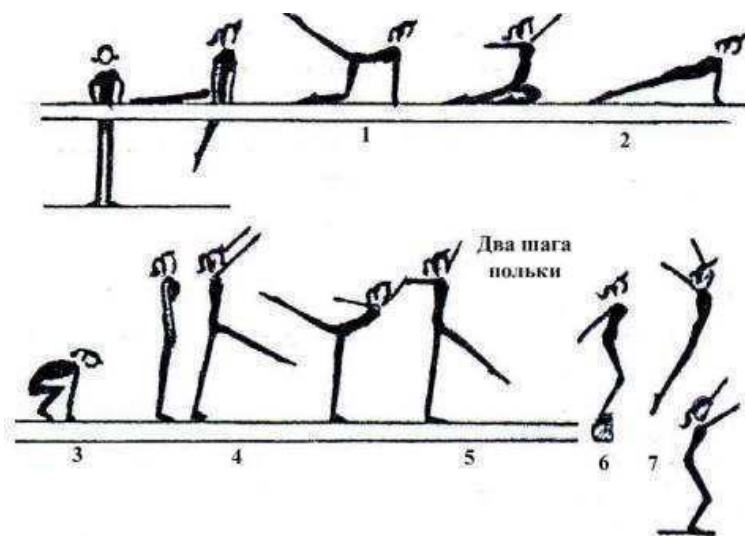
1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.

3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг польки с правой и шаг польки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседая и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.

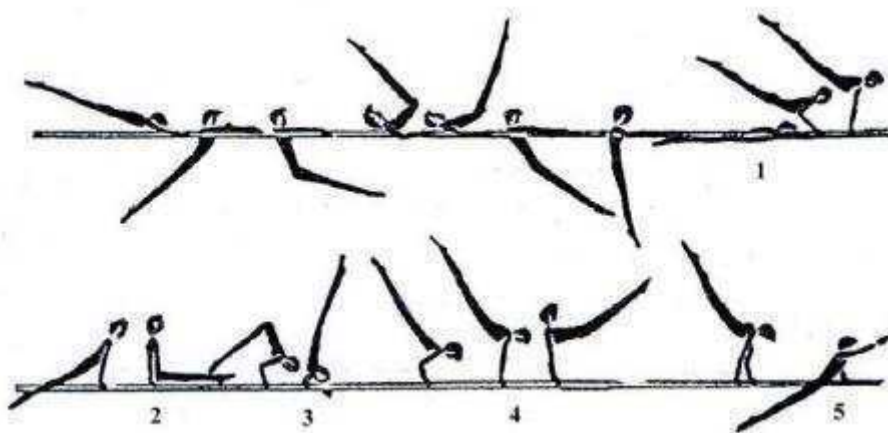


1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах.
4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

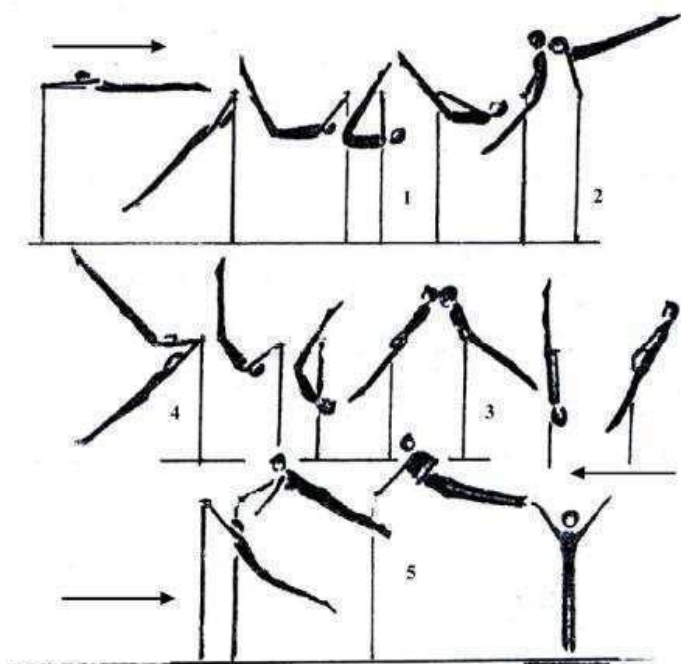
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



2. Перекладина (юноши)

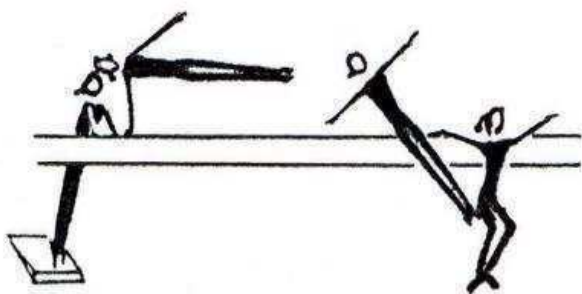
Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.

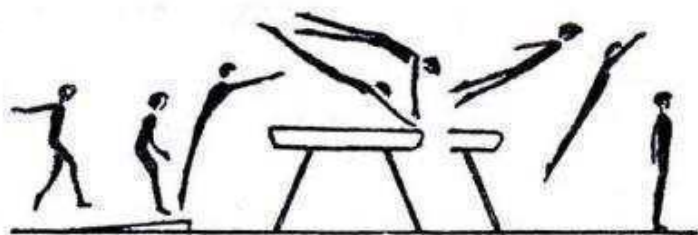


3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



4. Опорный прыжок (юноши)

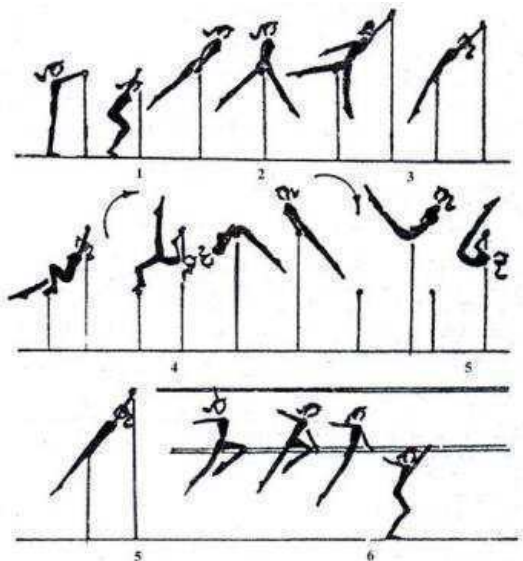


5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

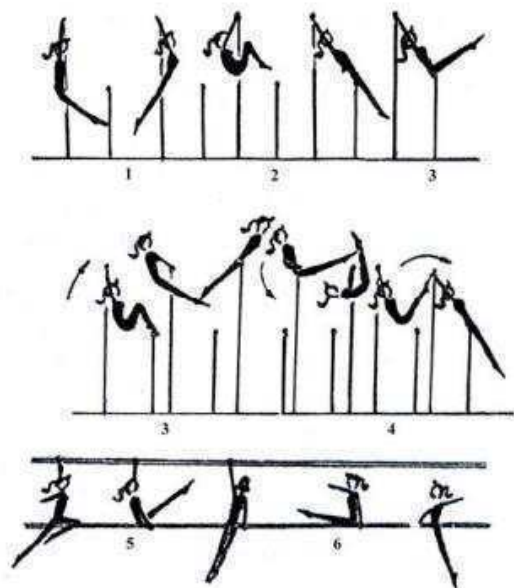
1. Из вися стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переверотом в упор на в/ж.

5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тема 2.7 (3) Акробатика

Перечень контрольных упражнений «Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держать 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

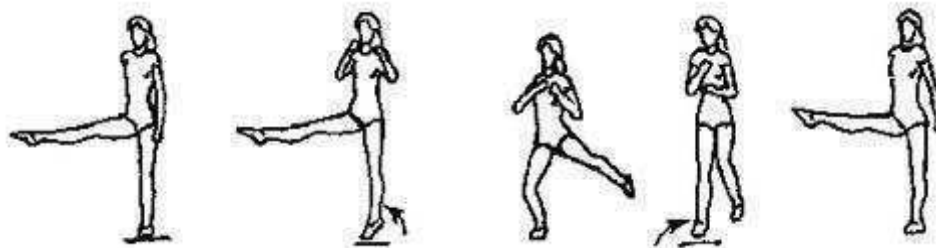
Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держать 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держать 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держать 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «**Прыжок вперед**».

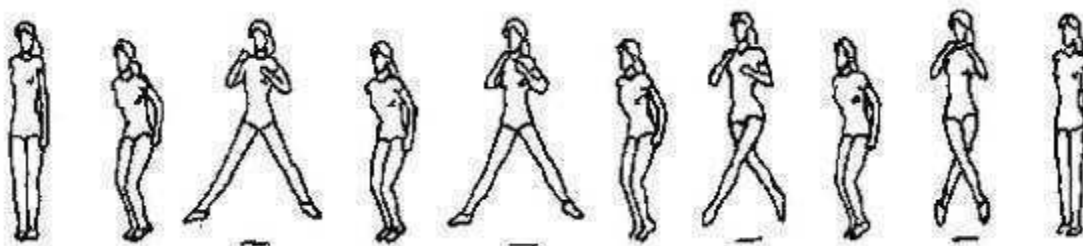
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «**Прыжки со сменой положения ног**».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



Оцениваются

е степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

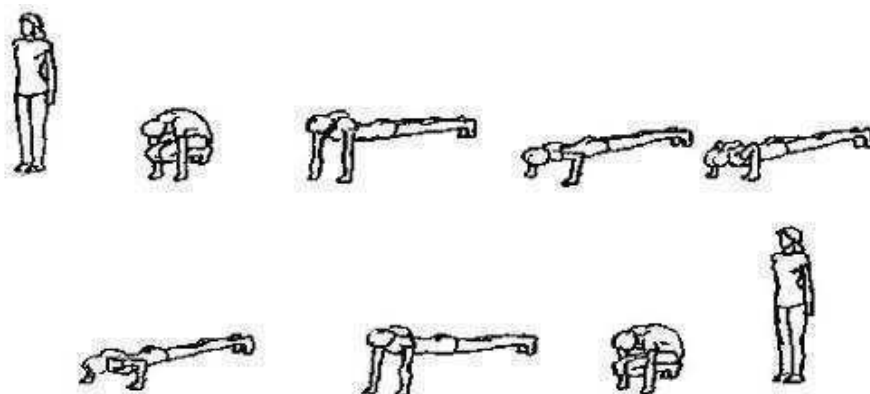
Контрольное упражнение. «**Повороты прыжками**». Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°), затем влево.

Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «**Упор присев - упор лежа**».

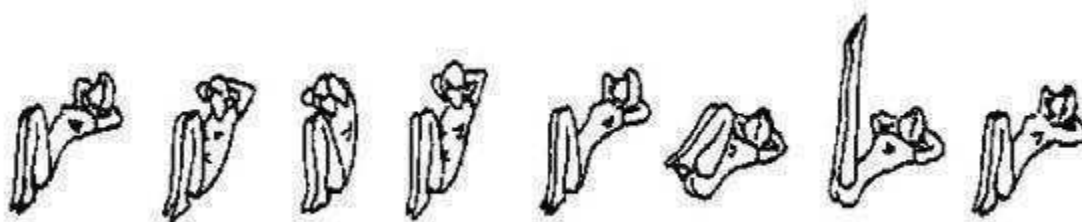
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение **«Ритм телодвижений»**.

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

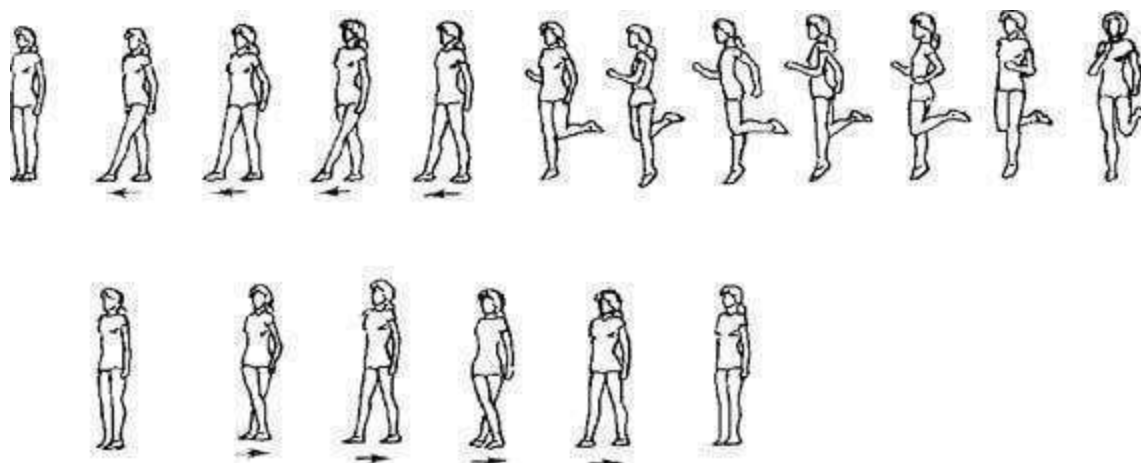


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение **«Ритмичность согласованных движений»**.

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Тема 2.7 Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

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

Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

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

Тема 2.8 (4) Теннис

Перечень контрольных упражнений:

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

Тема 2.9 Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	1.30	1.35	1.45	1.45	1.50	2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места	230	215	210	185	175	165
10	Прыжок в длину с разбега	440	410	380	380	350	320
11	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	115	110	100
12	Тройной прыжок с места	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00
	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
5.	Челночный бег 3х10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
	или кросс на 3 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	-	19.00
	или кросс на 5 км (бег по пересечённой местности) (мин, с)	26.30	-
9.	Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом	15	15
	или из пневматической винтовки с	18	18

	диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия»		
10.	Самозащита без оружия (очки)	15-20	15-20
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Оценка «Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);

оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;

оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;

оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Рецензия

на комплект оценочных средств по дисциплине

ОД.09 Физическая культура

для профессий среднего профессионального образования: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, разработал преподаватель ГБПОУ КК «Гулькевичский строительный техникум» Темная Н.О.

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБПОУ КК «ГСТ».

Рецензент:



Подпись

М.П.

Зверюков В.В.

Преподаватель физической культуры ГБПОУ
«Кропоткинский медицинский
колледж»

Преподаватель по физической культуре по виду
спорта

Квалификация по диплому

«31» мая 2023 г.

Рецензия

на комплект оценочных средств по дисциплине

ОД.09 Физическая культура

для профессий среднего профессионального образования: 23.01.08 Слесарь по ремонту строительных машин, разработал преподаватель ГБПОУ КК «Гулькевичский строительный техникум» Темная Н.О.

Содержит: 1) паспорт комплекта оценочных средств: область применения и сводные данные об объектах оценивания, основных показателях оценки результатов и их критериев, типах заданий, форма аттестации; 2) комплект оценочных средств: задания для входного и текущего контроля, задания для проведения дифференцированного зачета.

Задания по дисциплине представлены следующими видами: устный опрос, самостоятельная работа, тестирование, сдача нормативов.

В комплект оценочных средств включены задания для практических занятий, а так же эталоны ответов и критерии оценивая различных видов заданий.

Форма промежуточной аттестации – дифференцированный зачет.

Оценочные средства для текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации по итогам освоения учебной дисциплины представлены в полном объеме.

Виды оценочных средств, включенных в представленный комплект, отвечают основным принципам формирования общих и профессиональных компетенций.

Комплект представляет собой в целом качественный продуманный материал, который структурирован в соответствии с содержанием рабочей программы учебной дисциплины.

Разработанный и представленный для рецензии комплект контрольно-оценочных средств рекомендуется к использованию в учебном процессе ГБПОУ КК «ГСТ».

Рецензент:


Подпись
М.П. 

Сова Е.Е.

Преподаватель физической культуры
ГБПОУ «Кропоткинский медицинский
колледж»

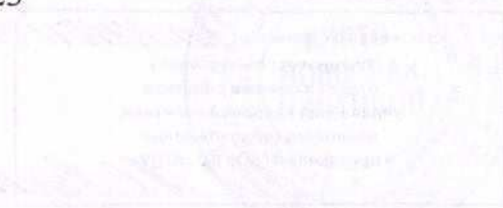
Преподаватель по физической культуре и спорту
Квалификация по диплому

«31» мая 2023 г.

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края
Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
Краснодарского края
«Гулькевичский строительный техникум»

Методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов
общеобразовательной учебной дисциплины
ОД.09 Физическая культура
для профессий: 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных
работ, 08.01.29 Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем
жилищно-коммунального хозяйства, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично
механизированной сварки (наплавки))

2023



РАССМОТРЕНО на
заседании
учебно-методического объединения
«Физической культуры и ОБЖ»
Протокол № 22 от «30» мая 2023 г.
Председатель учебно-методического
объединения «Физической культуры и ОБЖ»
Н.О.Темная

УТВЕРЖДАЮ
директор ГБПОУ КК ГСТ
«30» «мая» 2023 г.

А.В.Рыбин
А.В.Рыбин
М.П.

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
протокол № 22 от 30.05.2023

Настоящее методическое пособие предназначено для использования студентами техникума при изучении общеобразовательной учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура и отражает основной материал разделов и тем рабочей программы дисциплины. Цель данного методического пособия – формирование наиболее полной ориентировочной базы для освоения техники выполнения необходимых упражнений для физического развития и выполнения контрольных нормативов на уроках физической культуры.

Организация-разработчик: государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение Краснодарского края «Гулькевичский строительный техникум».

Разработчик:

Темная Н.О., преподаватель
ГБПОУ КК ГСТ

Темная Н.О.
(подпись)

Рецензенты:

М.П.

Петина Наталья Леонидовна, кандидат биологических наук, исполняющая обязанности заведующего кафедрой физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»



РЕЦЕНЗИЯ

на методические рекомендации по выполнению контрольных нормативов при изучении общеобразовательной учебной дисциплины ОД.09 Физическая культура для профессий: 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, 08.01.29. Мастер по ремонту и обслуживанию инженерных систем жилищно-коммунального хозяйства, 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), разработанные преподавателем Темной Н.О.

Настоящие методические рекомендации составлены на основе рабочей программы общеобразовательной учебной дисциплины «Физическая культура».

В содержании методического пособия представлены:

- характеристики, демонстрации упражнений, анализ кинограмм; ознакомление с признаками оптимальной техники выполнения нормативов;
- различные техники выполнения практических заданий;
- способы закрепления правильных навыков и умений, выявление причин, ведущих к нарушениям выполнения упражнений;
- совершенствование выполнения контрольных нормативов по основным разделам программы.

Структура методического пособия содержит следующие компоненты: общие требования, задачи, методические указания к выполнению каждого конкретного норматива, обучение технике и оценку выполнения нормативов.

Методические рекомендации имеют практическую направленность и значимость.

Заключение: данное методическое пособие может быть использовано студентами для выполнения контрольных нормативов по общеобразовательной учебной дисциплине «Физическая культура».

Рецензент:

М.П.


Подпись

Петина Наталья Леонидовна, кандидат биологических наук, исполняющая обязанности заведующего кафедрой физической культуры и медико-биологических дисциплин ФГБОУ ВО «АГПУ»

« 30 » мая 20 23 год



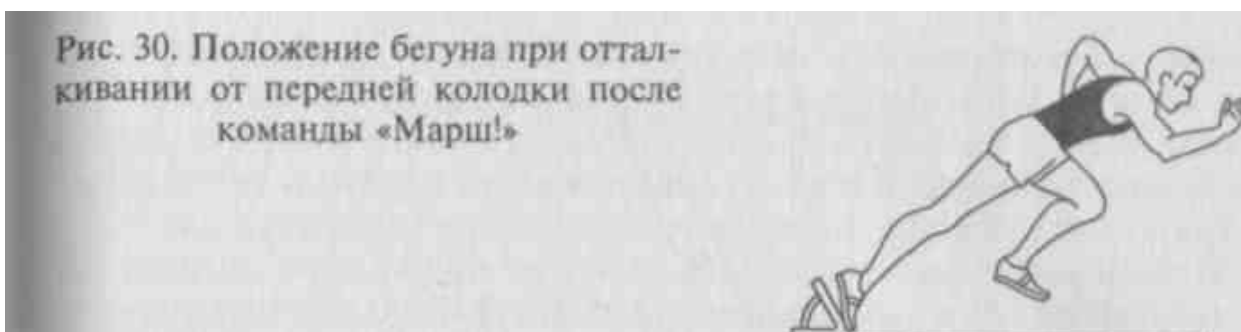
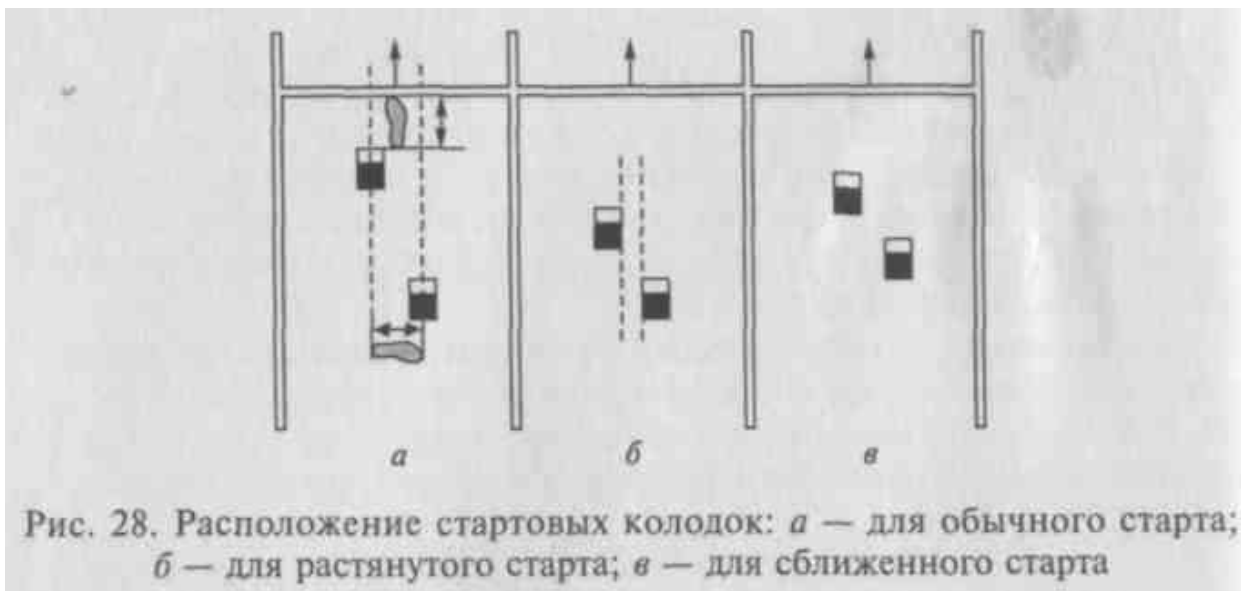
РАЗДЕЛ «Легкая Атлетика»

Выполнение контрольного норматива в беге на 100 м.;

1. Сильнейшую ногу ставят вплотную к стартовой линии;
2. Немного повернуть носок внутрь (упираясь в грунт);
3. Другая нога на 1,5-2 сзади;
4. Тяжесть тела распределена на обе ноги;
5. Туловище выпрямлено, руки свободно опустить вдоль тела;
6. Голову держать прямо.
7. Выполнение команды
8. «Внимание!»
9. Наклонить туловище вперед под углом 45*;
10. Плечи не должны выходить вперед за опорную ногу, что может привести к потере равновесия
11. Бегун резко бросается вперед;
12. Голову нужно держать без напряжения, взгляд направлен на конец дорожки;
13. Через 5-6 шагов принимается вертикальное положение тела.
14. Бег по дистанции
15. Важно: правильная постановка стопы
16. Передняя часть – носок.
17. Бег должен быть свободным и ритмичным
18. При отталкивании нога, находящаяся сзади полностью выпрямляется
19. На протяжении всей опорной фазы стопа не опускается на пятку
20. Не следует выбрасывать стопу далеко вперед
21. Скорость, достигнутая на старте поддерживается на дистанции.

Бег 100 м. Эту дистанцию надо пробегать с максимально возможной скоростью. Быстрое выбегание со старта переходит в стремительное ускорение, с тем чтобы быстрее достичь максимальной скорости и по возможности не снижать ее до финиша.





Выполнение контрольного норматива в беге на 3000-2000 м;

Задача 1. Создать правильное представление о технике бега на длинные дистанции

Средства: рассказ о беге на длинные дистанции - краткая характеристика, демонстрация техники, анализ кинограмм; ознакомление с признаками оптимальной техники бега на длинные дистанции - минимальные вертикальные колебания, активное сведение бедер в полете, постановка ноги максимально близко к проекции центра масс, оптимальный наклон туловища, незначительный до сравнению с бегом на короткие и средние дистанции, вынос бедра.

Методические указания: техника бега на длинные дистанции должна отвечать в большей степени требованиям экономичности, чем эффективности. Отсюда вытекают вышеизложенные требования к ней.

Обучить технике бега по прямой

Средства: имитация работы рук без движения 3-4 x 15-20 с; бег с ускорением, старт из положения «основная стойка» 3-4 x 50-60 м; специальные беговые упражнения (СБУ) на отрезках 30-40 м: семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра, бег прыжками, скачки на одной ноге, бег с ускорением; бег со сменой ритма 3-5 x 120-150 м.

Методические указания. При имитации работы рук на месте стремиться вкладывать усилия только для изменения направления движения рук в крайних точках. При правильной имитации в момент, когда локти находятся в крайних точках, возникает подъемная сила, поднимающая тело стоящего на месте бегуна на носки. Из положения «основная стойка», сохраняя прямое положение туловища, бегун выводит тело из равновесия, имитируя падение тела вперед. Чтобы предотвратить реальное падение, бегун вынужден сделать первый шаг. Далее в беге необходимо сохранять угол наклона туловища (7-10°), при котором возникает ощущение, что бегуна все время тянет вперед.

Необходимо также, для постановки ноги как можно ближе к проекции центра масс, активное сведение бедер в сочетании с минимальными вертикальными колебаниями. В беге со сменой ритма активные части отрезка выполняются в соответствии с изложенными выше требованиями. После достижения необходимой скорости к концу активной части отрезка следует, прекратив отталкивания, выполнять бег по инерции, продолжая сохранять оптимальный наклон туловища, активное сведением бедер в фазе полета и активную постановку стопы. СБУ следует выполнять с постепенным увеличением частоты, следя за правильностью выполнения. Наиболее эффективными для совершенствования техники бега являются скачки на одной ноге. Использование их улучшает энергичное сведение бедер в полете и активную постановку ноги, заряженной для очередного отталкивания близко к проекции центра масс. Несмотря на максимальный эффект для овладения совершенной техникой бега, этот вид СБУ травмоопасен, и его следует использовать осторожно в ограниченном объеме.

Задача 3. Обучить технике бега по повороту

Средства: бег на повороте по 8-й дорожке 3-4 x 60 м; бег с середины поворота и выходом на прямую 3-4 x 60-80 м; бег с середины прямой и входом в поворот 3-4 x 60-80 м; то же самое повторить на 2-й дорожке; бег с различной скоростью по кругу радиусом 15-20 м.

Методические указания: бег следует начинать по повороту дорожки с большим радиусом, а затем с меньшим радиусом; при входе в вираж наклонять туловище к центру поворота; следить за правильной постановкой стоп и работой рук; при выходе с поворота взгляд направлен прямо вперед; помнить, что наклон туловища внутрь зависит от скорости бега и радиуса поворота.

Задача 4. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону по прямой

Средства: рассказ о положении бегуна на старте; бег с высокого старта 2-4 x 30-40 м; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м самостоятельно; выполнение занимающимися команд «На старт!» и «Марш!» 2-3 x 30-40 м по команде, в парах; то же, но в группах.

Методические указания: по команде «На старт» бегун занимает наиболее удобное для эффективного разгона положение. Одна нога находится впереди. (Одни авторы считают, что впереди должна стоять наиболее сильная нога, другие, что сильная нога должна находиться сзади, третьи, что впереди должна находиться наиболее удобная нога.) Тяжесть тела располагается в большей степени на впереди стоящей ноге. Туловище наклонено вперед. В зависимости от динамики стартового разгона угол наклона туловища меняется (чем динамичней предполагается стартовый разгон, тем больше наклонено туловище по команде «На старт!»). Руки согнуты в локтевых суставах. Вперед выведена рука разноименная стоящей впереди ноге.

Задача 5. Обучить технике высокого старта и стартовому разгону по виражу

Средства: старты с различной скоростью по 60-80 м; первые пробежки выполнять по внешней дорожке и по мере овладения техникой бега по виражу переходить последовательно на первую дорожку.

Методические указания: независимо от того, в какой точке располагается бегун на дуге стартовой линии, со старта ему следует стремиться двигаться по прямой, касательной к овалу внутренней бровки (за исключением случаев, когда этого не следует делать из тактических соображений). Величина угла наклона туловища зависит от центробежной силы, действующей на бегуна, которая, в свою очередь, зависит от скорости бега и крутизны дуги, по которой следует бегун.

Задача 6. Обучить технике финиширования

Средства: объяснить и показать варианты финиширования; финиширование «пробеганием» 2-3 x 30 м; выполнить на месте финиширование способом «бросок грудью» 3-5 раз; выполнить это

упражнение в ходьбе 4-5 раз и в беге 3-5 x 30-40 м; выполнить на месте финиширование способом «плечом» 4-5 раз; выполнить это же упражнение в ходьбе и в беге по 3-4 x 30-40 м.

Методические указания: при финишировании, выполняя быстрый наклон вперед, необходимо одновременно отводить руки назад. Упражнения начинают выполнять индивидуально. Затем в парах. После этого группами по несколько человек. Акцентировать внимание занимающихся на необходимости заканчивать бег не в плоскости финишного створа, а в 2-3 м за ним.

Задача 7. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

Средства: использование указанных выше упражнений для исправления индивидуальных ошибок; бег с ускорением 3-5 x 100-120 м; бег с ходу 3-5 x 60-70 м; бег со сменой ритма 3-5 x 200 м (смена ритма через каждые 40-50м). Бег 3-4 x 100-120 м, из них 50-60 м бег с горы под углом 5-8° и 50-60 м - пробегание по инерции по горизонтальной поверхности 50-60 м.

Методические указания: после овладения основами техники бега необходимо систематически работать над совершенствованием деталей техники и закреплением правильных навыков; выявлять причины, ведущие к нарушению техники бега. Подбирать СБУ и комбинации различных беговых средств для их исправления.

Выполнение контрольного норматива в эстафетном беге с палочкой

Задача 1. Создать представление о технике эстафетного бега

Решая эту задачу, необходимо: дать краткую характеристику эстафетному бегу; ознакомить занимающихся с историей эстафетного бега; рассказать правила соревнований; показать технику передачи эстафетной палочки различными способами; разобрать кинограммы с техникой эстафетного бега.

Методические указания: добиваться от занимающихся правильного представления об эстафетном беге; обращать внимание на главные моменты техники; убеждать занимающихся в значимости эстафетного бега для команды и как эффективного тренировочного средства.

Задача 2. Обучить передаче и приему эстафетной палочки

Средства: передача и прием эстафетной палочки на месте с предварительной имитацией движений рук как при беге; то же, но на время; передача и прием эстафетной палочки в ходьбе; то же, но в медленном, а затем в быстром беге.

Методические указания: занимающиеся выстраиваются в две шеренги: первая - принимающая, вторая - передающая; расстояние между шеренгами 1,5 м, вторая шеренга смещена на корпус в левую или правую сторону в зависимости от того, в какой руке находится эстафетная палочка; занимающиеся выстраиваются по четыре человека в шахматном порядке на расстоянии 1,5 м друг от друга и передают эстафетную палочку; добиваться четкой передачи эстафетной палочки; следить за своевременным отведением руки назад; добиваться, чтобы передающий не протягивал руку с эстафетной палочкой вместе с сигналом «Хоп!».

Задача 3. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету

Средства: бег с высокого старта без опоры на руку и с опорой на руку; старт при выходе на прямую; старт при входе в поворот.

Методические указания: при овладении стартом на дорожке нужно добиться устойчивого и удобного положения на старте; научить принимающего эстафету бежать у внешней линии дорожки на втором и четвертом этапах и у внутренней - на третьем этапе; добиваться, чтобы не было перехода на другую дорожку.

Задача 4. Обучить технике передачи эстафетной палочки на максимальной скорости в зоне передачи

Средства: путем многократных пробежек на максимальной скорости установить расстояние от принимающего эстафету до контрольной отметки; передача эстафеты на максимальной скорости в зоне передачи.

Методические указания: многократное пробегание всей дистанции командой утомительно, поэтому передачу эстафеты лучше отрабатывать парами (связками - первый этап со вторым и третий этап с четвертым; на следующий день тренировать передачу второго с третьим этапом); тренировка в передаче всех вместе; последовательность тренировок можно менять.

Задача 5. Совершенствование техники эстафетного бега

Совершенствование в технике эстафетного бега возможно только при беге с максимальной скоростью. Тренировку следует проводить только в начале занятия, пока спортсмены еще не устали; использовать эстафетный бег как часть спринтерской тренировки. Перед соревнованиями необходимы контрольные тренировки на всю дистанцию. При распределении этапов среди спортсменов надо помнить, что на первом этапе бегуны пробегают 110 м, на втором и третьем - 130 м и на четвертом - 120 м. На первый этап обычно ставится бегун, обладающий быстрым стартом и умеющий бежать по повороту; на второй и третий этапы - более выносливые спортсмены, умеющие лучше других передавать и принимать эстафету; на последний этап желательно ставить самого быстрого, волевого и эмоционального спортсмена.

В процессе тренировок и соревнований постоянный состав эстафетной команды может достигнуть очень большой точности передачи эстафетной палочки и показать высокий результат.



Ошибки	Исправление ошибок
У передающего эстафетную палочку	
	
1. Неправильно держит эстафетную палочку	Показать и научить правильно держать эстафетную палочку



Выполнение контрольного норматива в прыжок в высоту;

Методика обучения технике прыжка в высоту способом «перешагивание»

Этот способ прыжка в высоту включен в программу физического воспитания в школе. В младших классах закладывается база координационных предпосылок для освоения техники прыжков в высоту. Непосредственное изучение техники прыжков начинается в средних классах. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» планируется в старших классах.

Задача 1. Ознакомить с техникой прыжка способом «перешагивание»

Средства: рассказ; демонстрация наглядных пособий; показ техники прыжка.

Методические указания: основное требование к построению информации - ее доступность для восприятия занимающимися, в то же время она должна способствовать формированию мотивации к освоению техники прыжка.

Задача 2. Освоить упрощенный прыжок на взлет способом «перешагивание»

Средства: упругие подскоки на двух ногах, с ноги на ногу на месте, с продвижением вперед лицом, левым и правым боком; прыжки на взлет через различные вертикальные препятствия с разнообразными двигательными заданиями.

Методические указания: ряд прыжковых упражнений следует объединять круговым или поточным методом. Нецелесообразно осуществлять подбор разбега. Занимающиеся должны прочувствовать состояние свободного полета. Высота вертикальных препятствий незначительная. Возможно применение подкидного мостика.

Задача 3. Изучить переход через планку и приземление в прыжке способом «перешагивание»

Средства: преодоление вертикального препятствия перешагиванием с места, в ходьбе, медленном беге.

Методические указания: следует обращать внимание на характер работы ног и способ ухода от планки в высшей точке взлета. Высоту препятствия увеличивать постепенно. Следить за тем, чтобы движения в полете и разбега осуществлялись по прямой без смещения в сторону препятствия.

Задача 4. Изучить разбег прыжка в высоту способом «перешагивание»

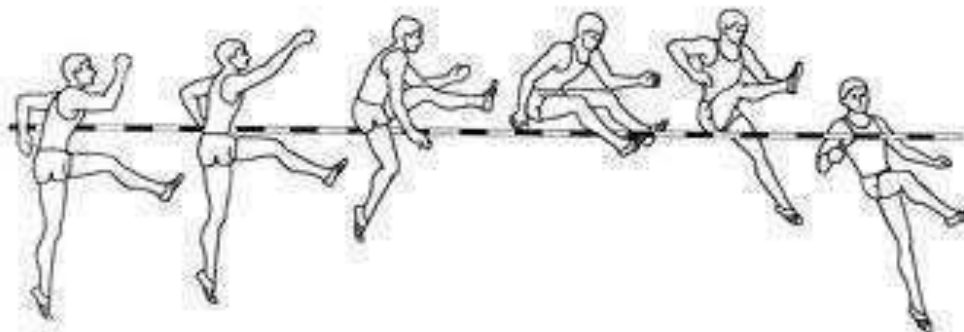
Средства: прыжки с разбега с отметки, указанной преподавателем, прыжки с применением контрольной отметки на три, пять, семь шагов по ходу разбега.

Методические указания: бег по разбегу прыгуна в высоту отличается от обычного бега более низкой беговой посадкой и упругим состоянием опорно-двигательного аппарата. Место начала разбега преподаватель должен указать без установки на конкретное количество шагов, а затем, меняя место начала разбега, подобрать его оптимальную длину, не нарушающую ритмотемповую структуру бега. Контрольную отметку следует вводить не произвольно, а с учетом реального места постановки ноги в разбеге без подсчета количества шагов. В дальнейшем контрольная отметка должна специально смещаться, удлиняя или укорачивая контролируемую часть разбега, тем самым создаются условия для совершенствования механизма координации пространственной ориентации.

Задача 5. Совершенствовать технику прыжка способом «перешагивание»

Средства: прыжки в высоту способом «перешагивание» в целом с установкой на контроль и совершенствование различных его элементов; прыжки в соревновательных условиях; комплексы упражнений для совершенствования различных элементов прыжка.

Методические указания: процесс совершенствования требует учета реального уровня владения техникой прыжка конкретного исполнителя, поэтому требует индивидуального подбора средств.



Выполнение контрольного норматива в прыжок в длину;

Методика обучения технике прыжков в длину с разбега

При обучении прыжкам в длину последовательно решаются приведенные задачи с использованием ряда средств.

Задача 1. Обучить отталкиванию в прыжках в длину

Средства: прыжки с одного шага разбега; прыжок «в шаге», т.е. сделать фиксированное положение шага в полете, с 2-3 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге» с 4-6 беговых шагов разбега с пробеганием через маховую ногу при приземлении; прыжок «в шаге» с 2-3 беговых шагов разбега с приземлением в положение выпада; прыжок в длину с 3-4 беговых шагов разбега через невысокое препятствие.

Методические указания: отталкивание следует выполнять с произвольного места, постановки ноги на дорожку с активным ее опусканием практически выпрямленной во всех суставах. Следить за сохранением вертикального положения туловища, соблюдением махового движения свободной ногой, сгибаемой в коленном суставе, энергичным выпрямлением всего тела вверх вперед. Последний шаг разбега выполняется быстрее, чем предыдущие.

Задача 2. Обучить сочетанию разбега с отталкиванием

Средства: многократные прыжки, имитирующие выход «в шаг» с различной скоростью движения; пробегание по разбегу 6-8 беговых шагов с обозначением отталкивания; прыжок в длину с 3-5 беговых шагов с постепенным набором скорости; прыжок в длину со среднего разбега.

Методические указания: при разбеге отдавать предпочтение равномерному набору скорости до уровня, позволяющего контролировать движения во время всего выполнения упражнения. Следить за постепенным наращиванием темпа беговых шагов. Постановку ноги на отталкивание выполнять беговым «загребающим» движением впереди себя. Свести к минимуму подготовку к отталкиванию, что выражается в незначительном подседании на маховой ноге и соблюдении активности движения в последнем шаге разбега.

Задача 3. Обучить движениям в полете

Способ «согнув ноги»

Средства: имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с активным подтягиванием коленей к груди; имитация полетной фазы - в положении неглубокого выпада, маховая нога впереди. Подтянуть толчковую ногу к маховой; прыжок в длину способом «согнув ноги» с ходьбы; прыжок в длину способом «согнув ноги» с короткого разбега; прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по величине разбегов.

Методические указания: обратить внимание на почти вертикальное положение туловища в полетной фазе, активное подтягивание коленей при группировке перед приземлением.

Способ «прогнувшись»

Средства: имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с двух ног с незначительным выведением таза вперед, легким прогибом туловища и подниманием голени сзади; прыжок в длину способом «прогнувшись» с ходьбы; прыжок в длину способом «прогнувшись» с короткого разбега (возможно с небольшого возвышения); прыжок в длину способом «прогнувшись» с различных по величине разбегов.

Методические указания: выполнять прогибание туловища без резкого движения тазом вперед, следить за сохранением свободы движений в полетной фазе.

Способ «ножницы»

Средства: имитация полетной фазы - прыжок вверх с места с одной ноги с попыткой выполнить беговые движения в полете с последующим приземлением на обе ноги; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием маховой ноги при приземлении; прыжок в длину с нескольких шагов разбега с пробеганием через толчковую ногу при приземлении; прыжок в длину с короткого разбега со сменой положения ног в полете и приземлением на обе ноги в положении «выпада» (впереди толчковая нога); прыжок в длину с короткого разбега способом «ножницы» с небольшого возвышения; прыжок в длину с различных разбегов способом «ножницы».

Методические указания: не затягивать удержание в полетной фазе положения «в шаг», что отрицательно сказывается на своевременности опускания маховой ноги вниз. Смена положения ног в полете должна соответствовать беговым движениям и согласовываться с работой рук.

Задача 4. Обучить приземлению

Средства: прыжок в длину с места; прыжок в длину с короткого разбега через невысокое препятствие; прыжок в длину с короткого или среднего разбега в обозначенные места приземления.

Методические указания: основная двигательная установка для обучающегося - активная группировка перед приземлением с подниманием коленей к груди и отведением рук назад. В момент приземления соблюдать полное сгибание ног в коленных и тазобедренных суставах.

Задача 5. Обучить определению длины и ритма полного разбега

Средства: пробегание в секторе с 2-3 наращиваниями скорости, имитирующими набегание на место отталкивания; разбег с 5-6 или 7-8 беговых шагов с обозначением отталкивания, соблюдая прямолинейный набор скорости; пробегание отрезков в секторе для прыжков с целью определения полного разбега.

Методические указания: величина разбега определяется скоростными возможностями занимающихся. Основным критерием в характере набора скорости для начинающих является возможность равномерно увеличивать скорость до момента отталкивания. Обращать внимание на ведущее значение в конце разбега темпа движений.

Задача 6. Совершенствовать технику движений в прыжках в длину

Средства: бег в ритме разбега без или с обозначением отталкивания; прыжок в длину с короткого разбега осваиваемым способом; прыжок в длину со среднего разбега осваиваемым способом; прыжок в длину с полного разбега осваиваемым способом.

Методические указания: проводить оценку и анализ выполненных движений преподавателем и занимающимся. Ритм прыжка должен строиться на умении набегать на место отталкивания за счет повышения темпа беговых шагов. Положение туловища в конце разбега и в отталкивании должно быть вертикальным.

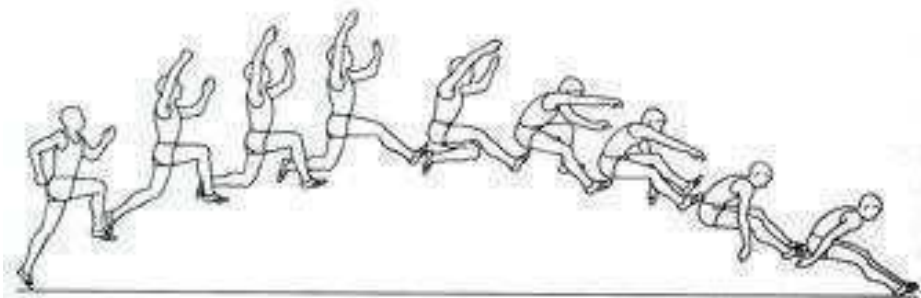


Рис. 6.3. Прыжок в длину способом «согнув ноги»

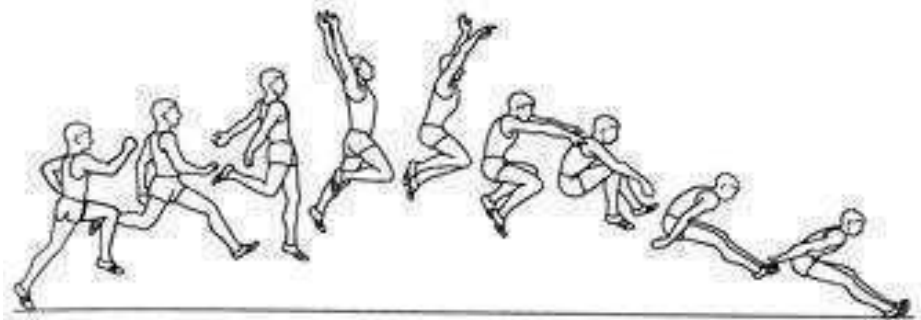


Рис. 6.4. Прыжок в длину способом «прогнувшись»



Рис. 6.5. Прыжок в длину способом «ножницы»

Выполнение контрольного норматива в метании набивного мяча;

Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г.

Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола.

Участнику предоставляется право выполнить пять попыток. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Ошибка (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания.

Метание мяча и спортивного снаряда.

Для испытания (теста) используются мяч весом 150 г и спортивные снаряды весом 500 г и 700 г.

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

Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо».

Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча, спортивного снаряда.

Участники II — IV ступеней комплекса выполняют метание мяча весом 150 г, участники V — VII ступеней комплекса выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- заступ за линию метания;
- снаряд не попал в «коридор»;
- попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Техника метания мяча (гранаты)

Для правильного и точного броска необходимо правильное держание снаряда.

Гранату держат так, чтобы ее ручка своим основанием упиралась в мизинец, согнутый и прижатый к ладони, а остальные пальцы плотно охватывали ручку гранаты. При этом большой палец может располагаться как вдоль оси гранаты, так и поперек (рис. 1).

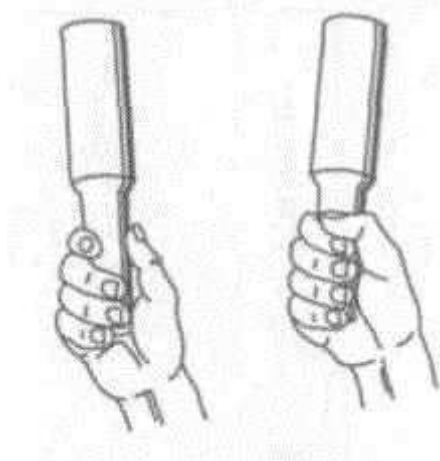


Рис. 1. Держание гранаты

Мяч удерживается фалангами пальцев метящей руки. Три пальца размещены как рычаг, сзади мяча, а мизинец и большой палец поддерживают мяч сбоку (рис. 2).



Рис. 2. Держание мяча

Для обучения технике держания и выбрасывания снаряда последовательно используются следующие упражнения:

- ноги на ширине плеч, вес тела преимущественно на передней части стоп, рука с малым мячом впереди над плечом, согнута в локтевом суставе, свободная опущена вниз. Имитация броска последовательным и непрерывным выпрямлением руки вперед — вверх (без перерыва 8—10 раз). Затем рука продолжает двигаться вниз, в сторону, назад и до исходного положения;
- из того же исходного положения бросить малый мяч в пол и поймать его после отскока;
- то же, но метание малого мяча в стену, а затем в мишень (круг диаметром 1 м, расположенный на высоте 2,5 м) с расстояния 3—5 м (рис.3).

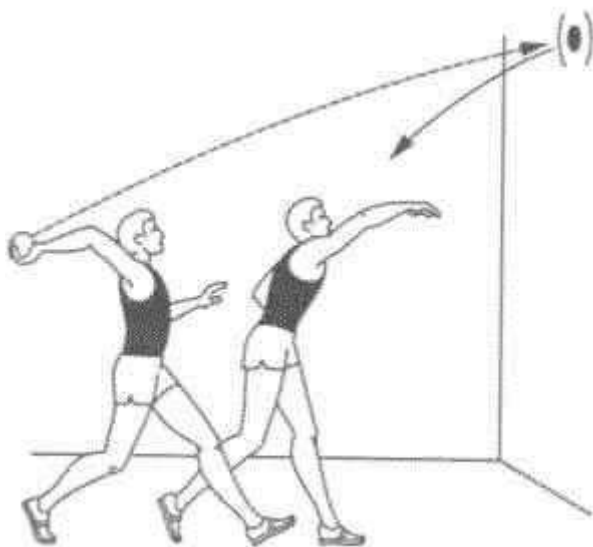


Рис. 3. Метание мяча в цель

Цель этих упражнений — овладеть движением руки хлестообразным рывком, научиться расслаблять мышцы руки, точно проносить ее над плечом и последовательно выпрямлять вперед — вверх в направлении броска.

Метание мяча с места

К метанию гранаты и мяча с места следует приступать после того, как у занимающихся отработаны и закреплены мышечные движения грудью вперед и хлестообразные движения метящей руки при хорошей опоре на ногах. Эти ощущения создаются при помощи следующих упражнений:

- имитация заключительного усилия при метании снаряда, стоя левым боком в сторону метания, левая нога находится впереди, держась правой рукой за резиновый жгут (ленту, эспандер), закрепленный на уровне плеча за гимнастическую стенку;
- метания малого мяча (набивного мяча) в стену из исходного положения, сидя на гимнастической скамейке: двумя руками; одной рукой с предварительным поворотом туловища вправо;
- имитация финального усилия с помощью партнера (преподавателя), стоя левым боком в сторону метания, левая нога стоит впереди, стопа повернута носком внутрь под углом 45° , правая нога находится в согнутом положении. Преподаватель (партнер), держа занимающегося за кисть правой руки, подталкивает его под лопатку вперед, дает почувствовать работу мышц в этом положении (рис. 4);
- имитация входа в положение «натянутого лука». Стоя левым боком к гимнастической стенке, правой рукой захватить снизу рейку на уровне плеча, левой — впереди рейку хватом сверху на уровне плеч. Выход в положение «натянутого лука» осуществлять за счет усилия правой ноги, мышц таза и туловища;
- стоя правым боком у гимнастической стенки, правой рукой хватом снизу взяться за решетку на уровне плеча. Поворачивая и выпрямляя правую ногу, таз вперед—вверх, повернуться налево;
- метание снаряда вперед—вверх. Стоя левым боком в сторону метания, согнуть правую ногу, повернуть туловище направо и развернуть ось плеч.

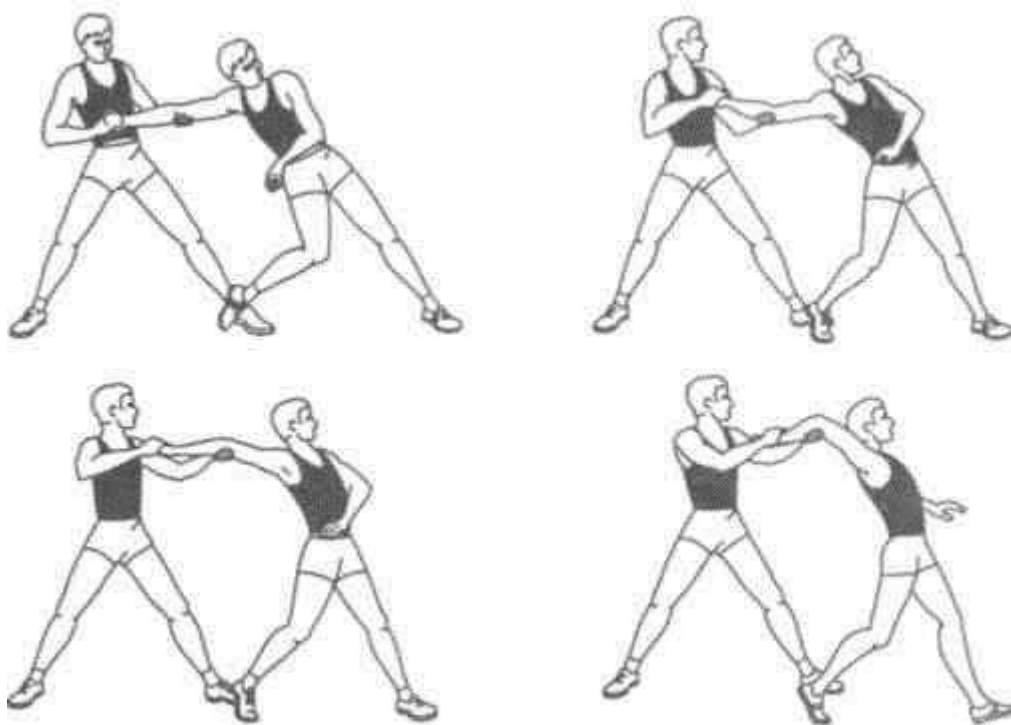


Рис. 4. Имитация

финального усилия с партнером

Метанию гранаты (мяча) с бросковых шагов

Для отработки данного вида бросков целесообразно выполнять следующие упражнения:

- метание гранаты (мяча) с одного шага. Поставить левую ногу в положение шага для метания с места, с поворотом туловища в направлении броска прийти в положение «натянутого лука»;

- имитация выполнения скрестного шага. Стоя левым боком к направлению броска, выпрямленная правая рука отведена назад и находится на уровне плеча. Вес тела — на правой согнутой ноге, левая нога выпрямлена и поставлена на опору на расстоянии 2,5 — 3 стоп от правой, а левая рука — перед грудью. Сделать легкий скачок с левой ноги на правую с постановкой левой ноги на опору;
- выполнение скрестных шагов правой ногой, после чего левую ногу поставить в положение шага и выполнить бросок гранаты или мяча. Упражнение выполняется под счет преподавателя;
- имитация выполнения скрестного шага с помощью преподавателя или опытных занимающихся. Во время выполнения данного упражнения обучающегося удерживают за правую выпрямленную руку. Это делается для того, чтобы ноги обгоняли туловище (Рис.5);
- метание снарядов с бросковых шагов в цель. Цель расположена на расстоянии 10—12 м от линии броска.

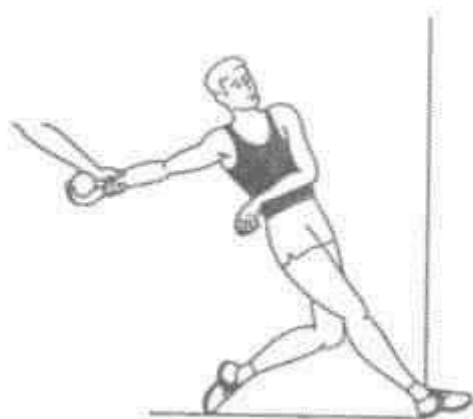


Рис. 5. Имитация «скрестных» шагов с партнером

Техника выполнения разбега и отведения гранаты (мяча)

Применяются несколько вариантов выполнения бросковых шагов и способов отведения снаряда. Рассмотрим их.

1 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением гранаты (мяча) на 2 шага способом «прямо —назад»

2 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «дугой вверх—назад»

3 вариант: метание с 4 бросковых шагов с отведением снаряда на 2 шага способом «вперед —вниз —назад»

4 вариант: метание с 5 бросковых шагов с отведением мяча на 3 шага способом «вперед —вниз —назад».

Первый вариант больше подходит девушкам, обладающим большой подвижностью в плечевых суставах. Наиболее распространенным вариантом является третий. Обучение способам отведения снаряда следует начинать с положения «стоя на месте» при помощи упражнений:

- имитация отведения снаряда на 2 шага ходьбы. Занимающиеся, стоя в шеренге, держат гранату (мяч) над плечом. Отведение снаряда производится на 2 шага под команду преподавателя, а затем самостоятельно;

- выполнение имитации отведения гранаты (мяча) в ходьбе, а затем в беге. Выполнять на 2 шага — отведение и на 2 шага — возвращение;
- отведение снаряда на 2 шага способом «вперед — вниз — назад» с последующим выполнением скрестного шага и шага левой ногой, т.е. выполнение 4 бросковых шагов в целом и приход в исходное положение перед броском без метания и с выполнением метания (рис. 6).



Рис. 6. Отведение мяча

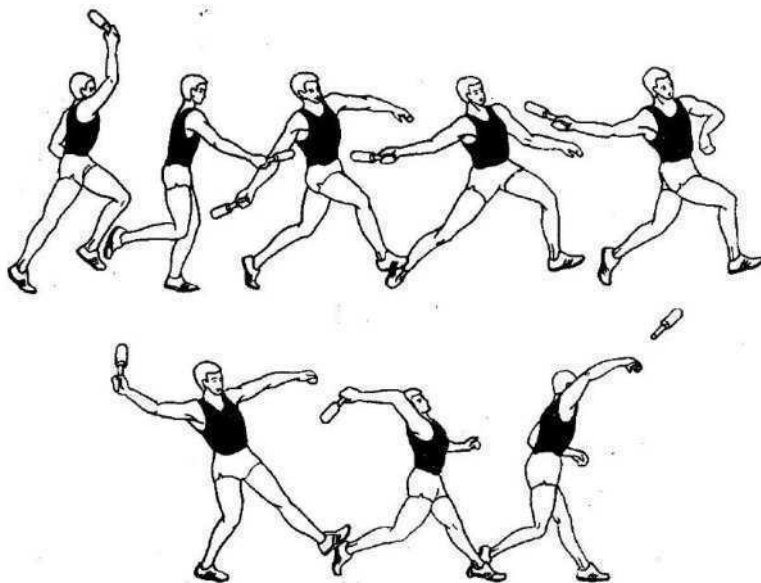
(гранаты) способом «вперед-вниз-назад»

Технике метания гранаты (мяча) с полного разбега

Для этого применяются следующие упражнения:

- из исходного положения, стоя лицом по направлению метания, левая нога находится впереди, снаряд — над плечом, производятся подход и попадание левой ногой на контрольную отметку, в сочетании с отведением гранаты (мяча);
- то же, но с добавлением выполнения скрестного шага;
- то же, но с выполнением бросков, акцентируя ускорение и ритм бросковых шагов после контрольной отметки и обращая внимание на согласованность движений ног, туловища, рук в фазе выполнения финального усилия.

Перечисленные упражнения выполняются с 6 — 8 шагов разбега, сначала с небольшой скоростью, а затем, по мере освоения правильных движений, необходимо увеличивать длину и скорость разбега до контрольной отметки. *Длина разбега* — путь пробегания от контрольной отметки в обратном направлении по отношению к метанию. В исходном положении перед разбегом занимающиеся встают левой ногой на контрольную отметку, граната (мяч) над плечом. Разбег начинается с правой ноги. На месте постановки ноги делается отметка. Повторными пробежками уточняется длина первой части разбега. Затем занимающиеся встают левой ногой на эту отметку лицом по направлению метания и проводят разбег в целом. Коррекция разбега осуществляется повторными пробежками-ми без броска и с броском снаряда.



Раздел «Баскетбол»

Выполнение контрольного норматива: «два шага бросок в кольцо»;

Существует большое количество разновидностей бросков. Каждый бросок основывается на технике выполнения одного из шести бросков:

- 1) двумя руками снизу;
- 2) одной рукой снизу;
- 3) двумя руками с места;
- 4) одной рукой с места;
- 5) бросок в прыжке;
- 6) крюком.

Классификация бросков корзину выглядит следующим образом:

- 1) броски двумя руками; броски одной рукой;
- 2) броски сверху, от груди, снизу, сверху вниз, добивание;
- 3) броски с вращением мяча, с отскоком от щита, без отскока от щита;
- 4) по характеру передвижения игрока: с места, в движении, в прыжке;
- 5) по расстоянию: дальние, средние, ближние
- 6) по направлению к щиту: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно к щиту.

Точность броска в корзину в первую очередь определяется рациональной техникой, стабильностью движения и управляемостью ими, правильным чередованием напряжения и расслабления мышц, силой и подвижностью кистей рук, их заключительным усилием, а также оптимальной траекторией полет и вращения мяча.

Траектория мяча выбирается от дистанции, роста игрока, высоты его и активности противодействия высокорослого защитника. Мяч обычно бросают с обратным вращением, которое позволяет удержать его на заданной траектории и добиться более мягкого отскока в случае неудачного броска. Кроме того, обратное вращение замедляет скорость полета мяча, при встрече с кольцом увеличиваются шансы на то, что он проскочит в корзину, а не отскочит наружу (Шерстюк А.А., 1991).

С точки зрения динамики, все броски лучше выполнять с отскоком от щита. Наблюдения показывают, что большинство бросков неточны из-за недолета мяча до корзины. Независимо от того, целится игрок в переднюю или заднюю часть обруча или в щит, он концентрирует внимание на избранной точке мишени, во время и после броска. При броске все движения должны быть

плавными и ритмичными. Сопровождение мяча естественное продолжение броска, в то время как взгляд игрока все ещё направлен на цель.

При работе с учащимися выделяем основные требования при броске:

- 1) выполняй бросок быстро,
- 2) в исходном положении удерживай мяч близко к туловищу,
- 3) если бросаешь одной, то направь локоть бросающей руку на корзину
- 4) выпускай мяч через указательный палец,
- 5) сопровождай бросок рукой и кистью,
- 6) постоянно удерживай взгляд на цели,
- 7) полностью сосредотачивайся на бросок,
- 8) следи за мягкостью и непринужденностью броска,
- 9) для сохранения равновесия удерживай плечи параллельно.

Во время обучения отмечаю общие ошибки при бросках в корзину:

1. Неумение сосредоточить внимание на цели.
2. Слишком сильное вращение мяча.

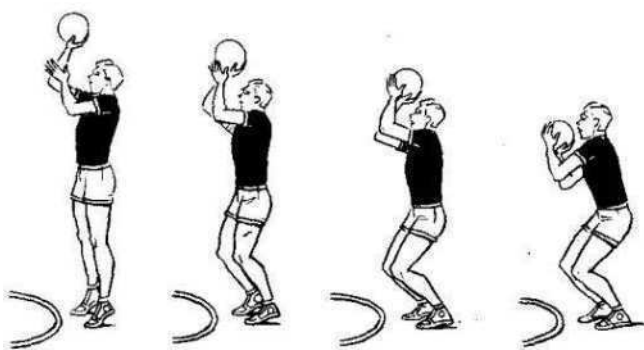


Рис. 5. Бросок одной рукой от плеча с места

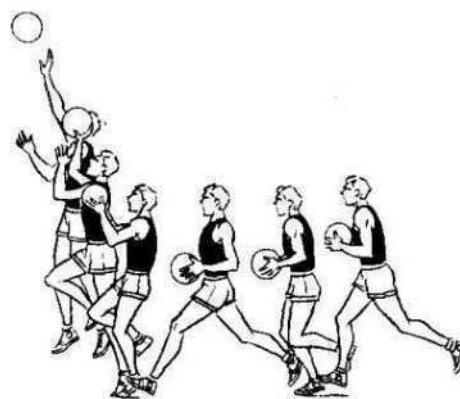
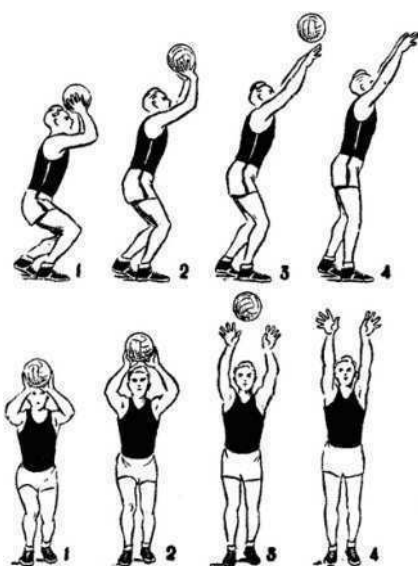


Рис. 6. Бросок одной рукой от плеча в движении

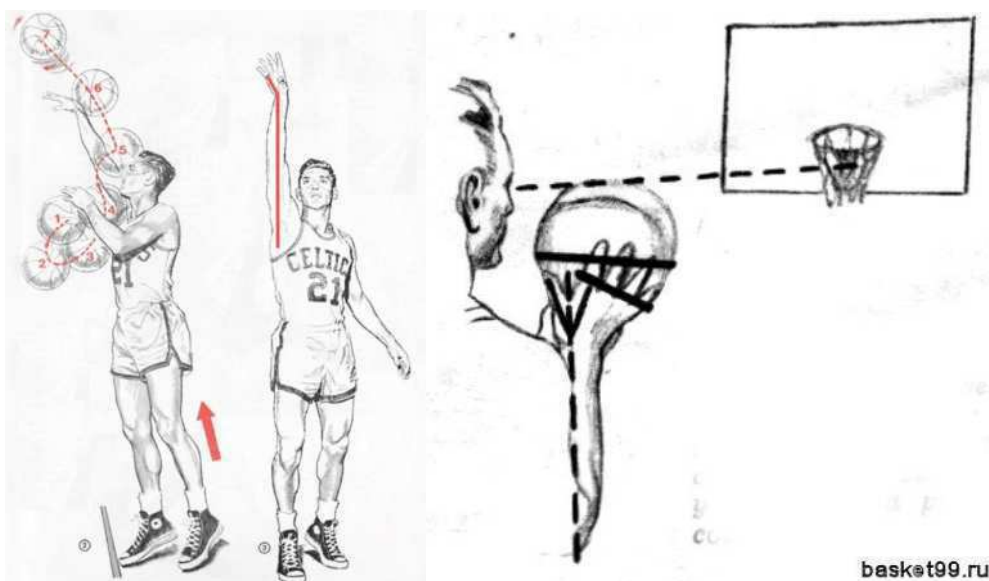
avangard-sport.ru



Бросок в корзину двумя руками

Выполнение контрольного норматива: «Штрафной бросок»

Данный тест выполняется* Игрок с линии штрафного броска выполняет бросок по кольцу, подбирает мяч, возвращается на исходную позицию и вновь выполняет бросок. Необходимо выполнить количество бросков, зафиксировав общее количество попаданий.



Выполнение контрольного норматива : баскетбольная «Дорожка» (простейшие элементы баскетбола).

Попади в корзину

Участники делятся на две команды. На равном расстоянии от них размещены две корзины. Каждой команде выдается по баскетбольному мячу. Участники в порядке очереди начинают бросать мяч в корзину. Выигрывает та команда, у которой больше попаданий в корзину

«Передай – лови» (отработка техники передачи и ловли мяча). Учащиеся выполняют передачу мяча в стену, по сигналу учителя необходимо найти в зале друга и выполнить с ним передачу мяча за 30 секунд. Пара, сделавшая большее количество передач побеждает. Игру повторяют 2-3 раза.

«Пятнашки в парях» (отработка техники ведения мяча). Учащиеся выполняют ведение мяча правой или левой рукой, стараются осалить партнёра свободной рукой, коснувшись заранее обусловленного места туловища. Игра повторяется 2-3 раза.

Правила игры. Осаливание игрока засчитывается только в том случае, если ведение продолжается.

«Заколдованные» (отработка техники ведения мяча). Выбираются два водящих, задача которых осалить «заколдовать» играющих. Все играющие перемещаются по залу с ведением мяча, кого водящие осалят, принимают исходное положение «ноги врозь, мяч над головой». Если любой из игроков пролезет у осаленного под ногами, он его освобождает. Правила игры. Выигрывают водящие, осалившие как можно больше играющих.

«Челночный бег с ведением мяча». Учащиеся делятся на команды, в каждой команде по баскетбольному мячу. Игроки с мячом выполняют челночный бег до отметок и передают мяч следующему игроку. Выигрывает команда первой закончившая эстафету. Можно также выполнять челночный бег на время (3 мальчика и 3 девочки от команды). Необходимо обратить внимание на то, чтобы учащиеся не ловили мяч, выполняя ведение.

«Эстафета с ведением мяча с бегом с захлестыванием голени до поворотной отметки, обратно с высоким подниманием бедра».

“Эстафета с ведением мяча и броском в корзину”. Команды выстраиваются напротив друг друга на боковых линиях, в правых углах площадки. Стартовой линией служит лицевая линия. У впереди стоящих игроков по баскетбольному мячу. По сигналу учителя первые игроки из команд бегут вперёд, выполняя ведение мяча, добегают до щитов на противоположной стороне, выполняют бросок в корзину и ведут мяч в обратном направлении. Добежав до середины площадки выполняют передачу мяча очередным игрокам своей команды, а сами становятся в конец колонны. Эстафета продолжается до тех пор, пока все участники не выполнят задание.

“Эстафета с ведением мяча и передачей во встречную колонну”. Когда учащийся стоящий во встречной колонне поднимает руку вверх, тогда тот кто выполняет ведение мяча отдаёт передачу.

“Эстафета с ведением мяча правой, левой рукой до поворотной отметки и обратно”.

Раздел «Настольный теннис»

Показ техник: накат справа, слева; срезка справа, слева

Срезка слева.

Срезку слева выполняют из стойки, которую обычно занимают для ударов слева. Туловище чуть развернуто вполборота влево и немного наклонено вперед. Ноги чуть согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч: правая нога впереди под углом примерно 45° к столу, левая — сзади параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях и находятся перед грудью.

При замахе перед ударом руку с ракеткой необходимо согнуть и поднять к левому плечу, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз. При этом вес тела переносится с левой ноги на правую. Однако траектория движения не прямолинейна, а дугообразна. В начале движения «нос» ракетки поднят вверх к левому плечу, а в конце направлен туда, куда ты хочешь послать мяч — в левый угол, в середину или в правый угол стола. При этом помни: для того чтобы мяч летел по низкой траектории над сеткой, регулируй угол наклона ракетки и движение ее направляй на верхний белый край сетки.

Ракетка должна придать мячу поступательную и вращательную скорость. Поэтому удар нужно выполнять по нижней левой четверти мяча. Старайся, чтобы мяч ударился ниже середины ракетки. Ракетка должна как бы обогнуть мяч, хотя на самом деле она, двигаясь с мячом, закручивает его в нужном направлении.

Особое внимание следует обратить на угол наклона ракетки и место контакта ракетки с мячом, так как они зависят от направления и скорости вращения приходящего мяча и от той скорости вращения, которую ты хочешь ему придать.

Срезка справа.

Срезку справа, так же как и все удары ладонной стороной ракетки (Здесь мы рассматриваем технику игры для тех, кто играет правой рукой, у «левши» те же удары выполняются слева от туловища.), выполняют из стойки для ударов справа. При этом туловище развернуто вполборота вправо и немного наклонено вперед. Иногда игрок стоит почти левым

боком к столу. Ноги слегка согнуты в коленях и расставлены на ширину плеч, левая нога впереди, правая сзади, параллельно задней линии стола. Руки согнуты в локтях, вес тела приходится на носки

При замахе руку с ракеткой, сгибая, необходимо поднять до уровня правого плеча, а затем, выпрямляя, опустить вперед—вниз, вес тела при этом переносится на левую ногу. Не забудь проследить, чтобы рука с ракеткой двигалась не прямолинейно, а по дугообразной вогнутой траектории. Этим обеспечивается точное управление полетом мяча. «Нос» ракетки, так же как и при срезке слева, вначале поднят вверх, а в конце движения направлен туда, куда ты хочешь послать мяч. Более активная работа кисти в момент удара позволяет придать мячу большую скорость вращения. Удар выполняй по правой нижней

четверти мяча, так, чтобы он пришелся чуть ниже середины ракетки. При этом старайся ракеткой как бы «прогладить» мяч по его нижней части.

Чтобы было меньше ошибок, прислушайся к следующим советам:

- При замахе не поднимай руку выше плеча и не прижимай при срезке справа ракетку к правому плечу, а локоть к туловищу.
- Выпрямляя руку с ракеткой до конца, делай движение плавно, но с ускорением. Наибольшей скорости ракетка должна достигать в момент удара.
- Удар по мячу выполняй в высшей точке отскока перед собой.
- При окончании движения руку с ракеткой отводи не в сторону, а вперед—вниз к сетке.
- В зависимости от направления (верхнее или нижнее) и силы вращения приходящего мяча меняй угол наклона ракетки. Чем более сильное нижнее вращение имеет приходящий мяч, тем меньше угол наклона ракетки (она больше отклонена назад).

«НАКАТ»

Накат - атакующий прием направлен против защитных действий противника для убыстрения темпа игры.

Накат – удар, придающий мячу верхнее вращение.

В момент удара по мячу ракетка движется снизу – вверх – вперед. Удар наносится в верхнюю половину мяча (если соперник сыграл накатом).

Движение руки направлено по линии полета мяча.

справа на право. Мяч принимается сбоку и чуть впереди в высшей точке отскока. Вес тела переносится с правой ноги на левую.

Слева налево. Удар получается острым только в том случае, когда выполняется строго перед игроком. Вес тела переносится с левой ноги на правую

Накат-атакующий удар, при котором акцент делается на линейную скорость мяча. При классическом исполнении наката рекомендуется наносить удар в высшей точке траектории мяча при отскоке. При накате большое значение имеет основание ракетки. Чтобы накатить, нужно во время контакта с мячом вести ракетку снизу вверх. После наката мяч имеет эффект погружения вниз, поэтому накатывать можно с любой силой, поскольку вращение заставит мяч опуститься и попасть на стол.

Накат открытой ракеткой (справа)

Накат справа — это один из основных атакующих ударов. Ракетка при этом движется вверх и вперед и наносит удар по верхней боковой половине мяча.

Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, немного согнуты в коленях. Левая нога чуть выдвинута вперед. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Туловище слегка наклонено влево к столу, рука с ракеткой отведена назад вправо для замаха. Она начинает движение, когда ноги, ракетка и приближающийся мяч образуют как бы равносторонний треугольник. Удар наносится в высшей точке отскока мяча, после чего руку отводят влево-вверх. В момент контакта ракетки с мячом предплечье как бы обгоняет мяч. Ракетка движется по дуге, постепенно меняя угол наклона, в результате получается как бы обкатывание мяча сверху. Кисть при накате резким движением придает мячу вращение. При ударе тяжесть тела перемещается на левую ногу. После выполнения наката следует немедленно занять исходное положение.

Независимо от способа держания ракетки (вертикальная хватка, горизонтальная хватка или разновидности) атакующий удар справа является наилучшим способом проведения мощной, острой атаки. Это обусловлено возможностью при ударе справа выполнить широкий, практически ничем не ограниченный, замах и «вложить» в удар массу тела.

До удара спортсмен занимает развёрнутую позицию; развёрнута правая ступня, и несколько повернута ступня левой ноги. Развёрнуты и плечи, правое плечо отведено для замаха вправо, назад и вниз, а перед ударом опущено ниже левого (Не левое впереди и выше, а именно правое отведено и опущено!).

К моменту удара угол между правым плечом и туловищем составляет 40-45 градусов, угол сгиба в локтевом суставе - 95-100 градусов. Подчеркиваю, - к моменту удара. До удара по

мячу, до вступления в контакт мяча и ракетки возможно выполнение любого замаха и эти подготовительные действия могут быть различны по внешней форме, сугубо индивидуальны. Важно только, чтоб ракетка пришла к мячу снизу (перед ударом нужно добиться, чтоб ракетка была, ну, хотя бы, на миллиметр ниже мяча) - это гарантирует верхнее вращение.

Если к моменту вступления в контакт мяча и ракетки угол между правым плечом и туловищем меньше 40 градусов, или угол сгиба в локтевом суставе меньше прямого - значит, спортсмен слишком близко находится к мячу, а если а если эти углы, соответственно, больше 50 и 105 градусов, или, если рука вовсе выпрямилась - значит, спортсмен находится слишком далеко от мяча.

Во время выполнения удара каждая часть руки и туловище выполняют свои функции:

плечо должно пройти как можно больший путь вперёд, максимальное продвижение локтя вперёд (а значит, и плеча) позволяет контролировать правильность удара,

предплечье за счёт сгибания руки в локте обеспечивает быстроту движения, величину ускорения.

кисть, абсолютно воздушная, ненапряжённая поворачивает (поворачивает, а не переворачивает!) ракетку из ОТКРЫТОГО положения в ЗАКРЫТОЕ, придавая тем самым верхнее вращение мячу туловище осуществляет молниеносный перенос центра тяжести тела с правой ноги на левую, обеспечивая тем самым дополнительное продвижение ракетки вперёд и увеличивая ускорение, правое плечо в конце удара выше левого.

Накат закрытой ракеткой (слева)

Движение мяча в основном такое же, как при накате справа. Необходимое вращение придается мячу при движении вверх-вперед. Вот последовательность выполнения удара. Ноги на ширине плеч, чуть согнуты, правая чуть выдвинута вперед, центр тяжести равномерно распределен на обе ноги. Рука на уровне пояса согнута в локте и отведена влево-назад, предплечье параллельно поверхности стола. При ударе предплечье резко идет вперед, ракетка как бы обкатывает мяч сверху, после чего рука свободно уходит вправо-вверх. Центр тяжести смещается на правую ногу, рука возвращается в исходное положение.

РЕКОМЕНДАЦИИ:

Рука с ракеткой при замахе согнута в локте под углом 100 - 110° как для наката справа, так и слева. Большой угол в локтевом суставе затруднит быстрое и точное выполнение удара. Слишком маленький - сократит амплитуду движения.

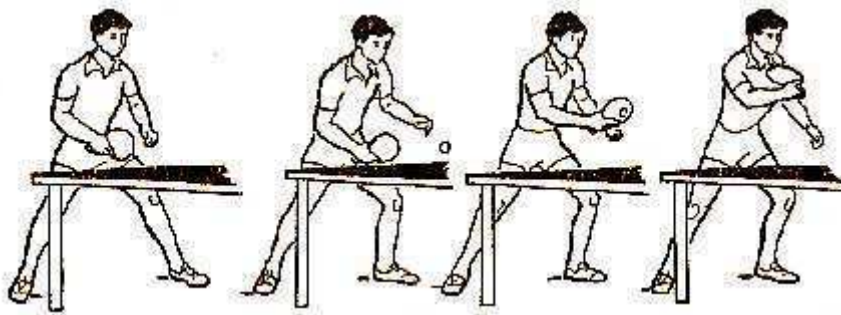
Особое внимание обратите на движение в локтевом суставе. Локоть должен остаться на месте, движение выполняется вокруг локтя. Для контроля положите левую руку на сгиб правой руки и, придерживая локоть, выполните как накат справа, так и слева.

При замахе «нос» ракетки чуть опущен, а сама ракетка должна находиться на уровне игровой поверхности стола или чуть ниже. После окончания удара «нос» ракетки поднят вверх, а сама она оказывается у головы на уровне глаз или чуть ниже.

Удар по мячу выполняйте в высшей точке отскока перед собой так, чтобы удар происходил в вершине равностороннего треугольника, который образуют стопы ног и ракетка.

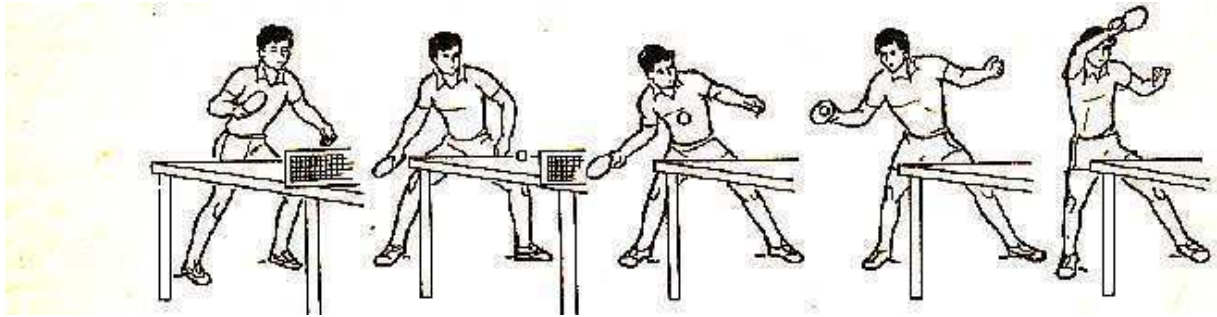
Движение выполняйте плавно, с постепенным ускорением. Наибольшая скорость движения должна быть в момент соударения ракетки с мячом.

Для увеличения поступательной скорости не забывай в момент удара переносить вес тела с одной ноги на другую: при накате слева - с левой ноги на правую, а при накате справа – наоборот.

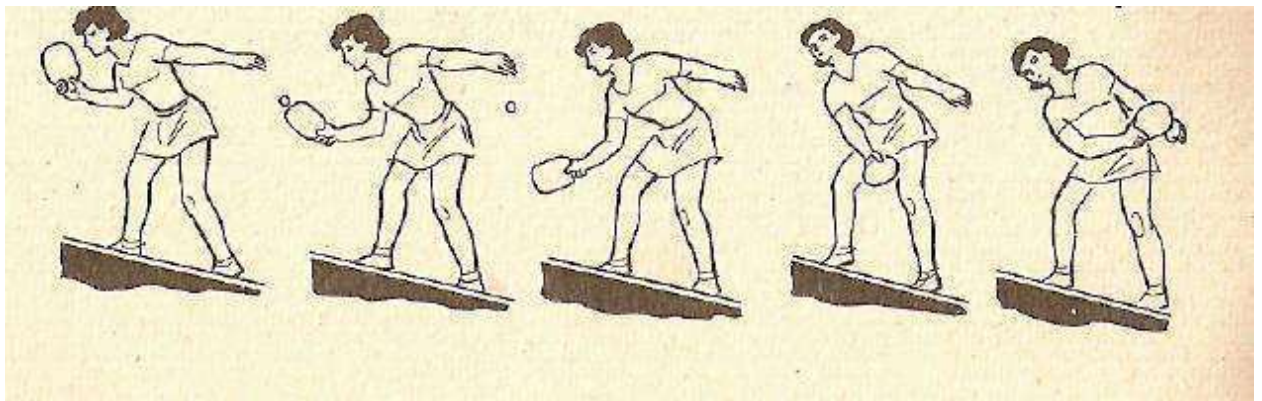


НАКАТ СЛЕВА

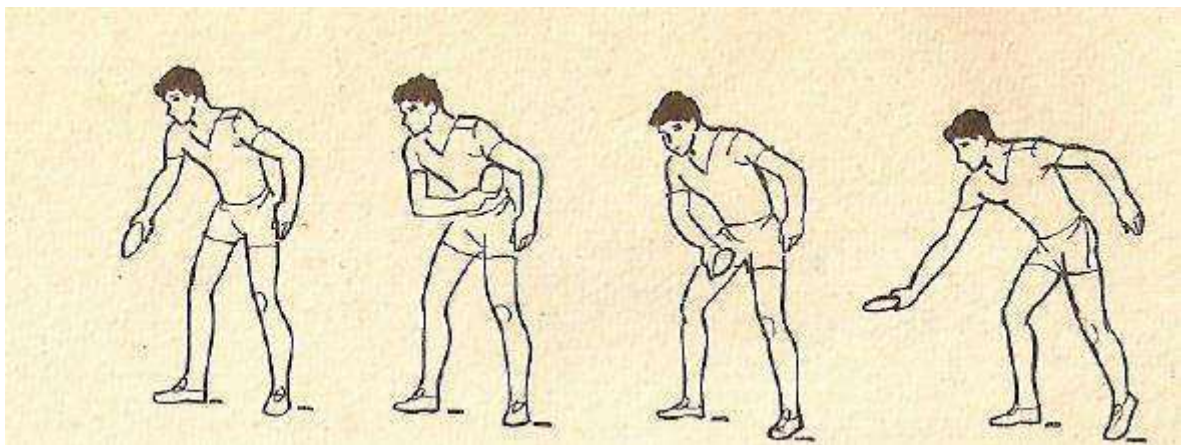
Техника выполнения накат справа



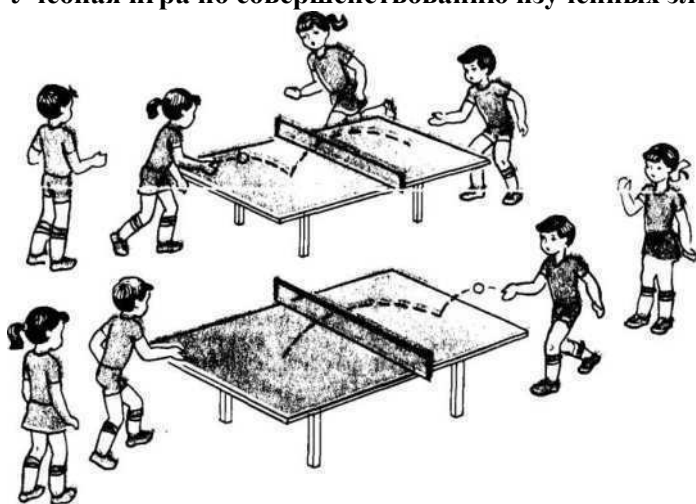
Техника выполнения подрезки справа.



Техника выполнения подрезки слева

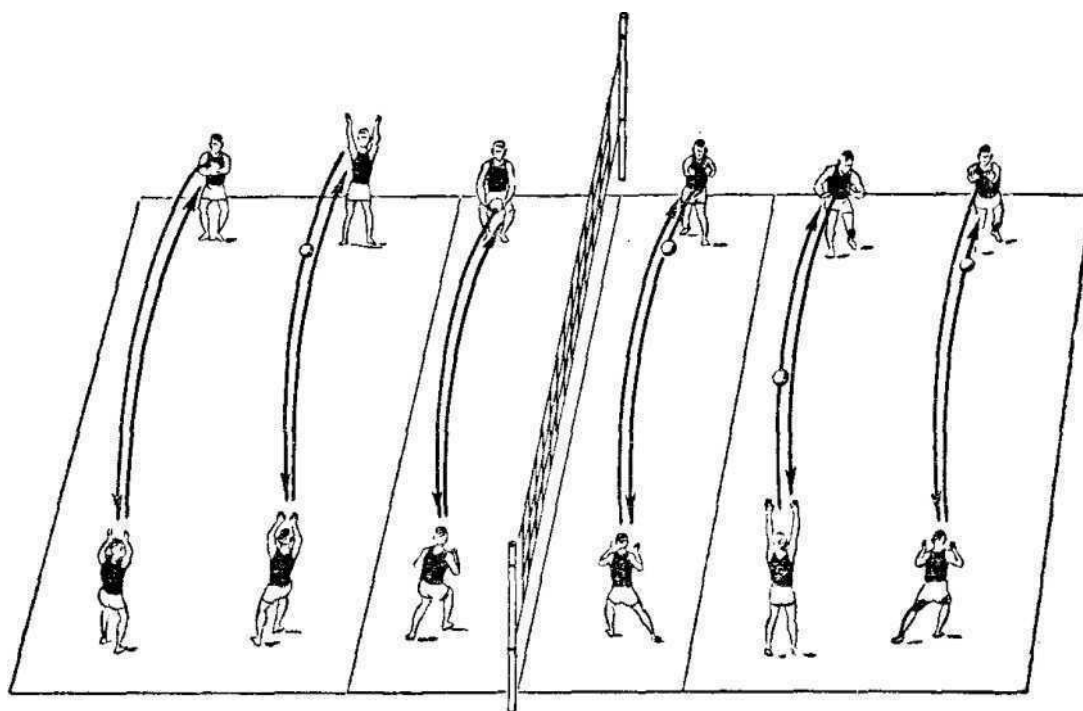


Учебная игра по совершенствованию изученных элементов в игре теннис



Раздел «Волейбол»

Техника выполнения «передачи мяча в парах»

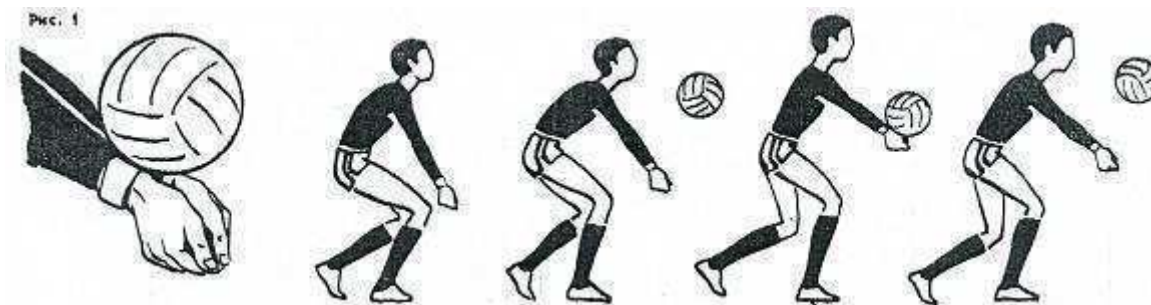


передачи в парах: на месте в средней и низкой стойках, в выпаде, после перемещения. Передача над собой и наблюдение за партнером, по сигналу (взмах рукой) передать ему мяч. Упражнение выполняется в расположении игроков—один у сетки, другой у лицевой линии, а также по обе стороны сетки.

Техника выполнения «прием мяча снизу и сверху»

Прием подачи чаще всего производится снизу двумя руками. Это самый надежный способ, и волейболисты всего мира так обычно принимают подачу. На рис. 1 показано положение игрока, принимающего мяч с подачи этим способом. В исходном положении ноги согнуты, одна нога немного впереди, руки подготовлены для приема мяча. Большое значение имеет

положение рук. Кисти рук сомкнуты и отведены вниз. Руки прямые, развернуты кнаружи и максимально сближены. Очень важно своевременно занять показанное исходное положение. Для этого игрок должен уметь передвигать возможное направление подачи и своевременно выйти на удобную позицию для приема.



Прием мяча осуществляется на нижнюю часть предплечий, иногда говорят «на манжеты». Руки в момент приема мяча выпрямлены, грубой ошибкой будет сгибание их в локтевых суставах. Не должно быть сильного встречного движения рук, они приближаются к месту встречи с мячом за счет некоторого разгибания ног, руки подставляют под мяч, регулируя траекторию первой передачи, но не «отбивают» его. Существует даже выражение «прием подачи осуществляется ногами», подчеркивая этим роль своевременного выбора исходного положения. Степень сгибания ног зависит от траектории подачи, при очень низкой – игрок принимает мяч с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину.

Техника выполнения приема мяча сверху

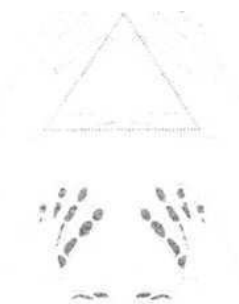
Приподнимите голову, колени и локти должны быть согнуты. Кисти рук подняты выше головы приблизительно на 15 см. и удалены от вашего лба. Руки должны быть направлены наружу так, чтобы ваши большие и указательные пальцы сформировали треугольник. Это может использоваться как руководящий принцип, следя за мячом через этот треугольник.

Вы должны удостовериться, что ваши плечи перпендикулярны к вашей цели. Самое простое выполнить передачу в направлении, к которому Вы стоите лицом. Однако, если занимаете положение под мячом достаточно рано, то до передачи необходимо скрыть ваше намерение. Если Вы находитесь под мячом, то Вы должны просто отшагнуть назад на один шаг прежде, чем состоится контакт, чтобы послать мяч вперед, и сделать шаг вперед, чтобы послать его назад. С практикой и увеличивающейся способностью, Вы не можете задерживать это действие ближе к времени контакта с мячом, не давая вашему противнику никаких признаков вашего направления передачи и поэтому оставляя блокирующим противника меньше времени, чтобы сблизиться с предстоящим ударом.

Как только мяч вступает в контакт с кистями рук, то форма кистей принимает форму мяча вокруг него таким способом, что только большие пальцы и два верхних пальца совместно вступают в контакт с мячом. Пробуйте войти в контакт с мячом вашими пальцами и большими пальцами одновременно. Ладонь руки никогда не должна касаться мяча. Вы хотите войти в контакт с мячом в нижней части мяча. Снова, удостоверитесь, что ваши локти разведены. Если они находятся по направлению к телу, то в результате часто ошибка при передаче или нести. Поскольку мяч входит в контакт с кистями рук, продолжайте движение руками и ногами, направляя вес тела к предназначенному направлению передачи. Итак, если это передача вперед, то вес тела перемещается вперед, передача назад за голову,

то тогда назад. Как только мяч оставляет кисти рук, то ваши руки указывают направление к предназначенной цели. Пасующий управляет нападением и определяет, кому из нападающих выполнить передачу. Иногда, команда имеет двух пасующих. Ключ к хорошей передаче на удар - постоянство. Основная предпосылка к передаче на удар - прием мяча с доводкой и преобразование его в хорошо направленный мяч, который может быть эффективно пробит другим игроком в площадку противника.

Правильная техника постановки кистей рук: поднять кисти рук приблизительно на пятнадцать сантиметров выше головы с большими пальцами в основании, направленными к вашим глазам. Пальцы должны быть расставлены и иметь немного чашевидную форму. Не расставляйте широко кисти рук. Как руководящий принцип, имейте промежуток не больше пяти сантиметров между большими и указательными пальцами.

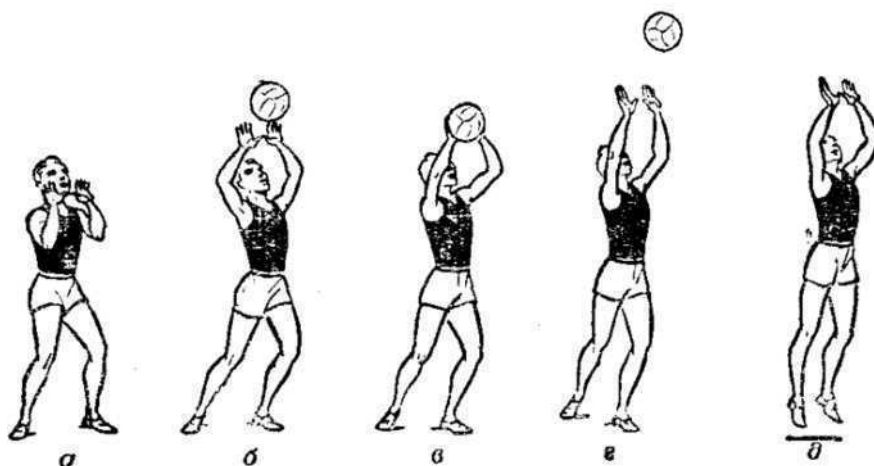


КИСТИ РУК

Большие и указательные пальцы формируют равнобедренный треугольник. Зоны кистей рук, которые находятся в контакте с мячом, отмечены темным цветом.

ПАЛЬЦЫ

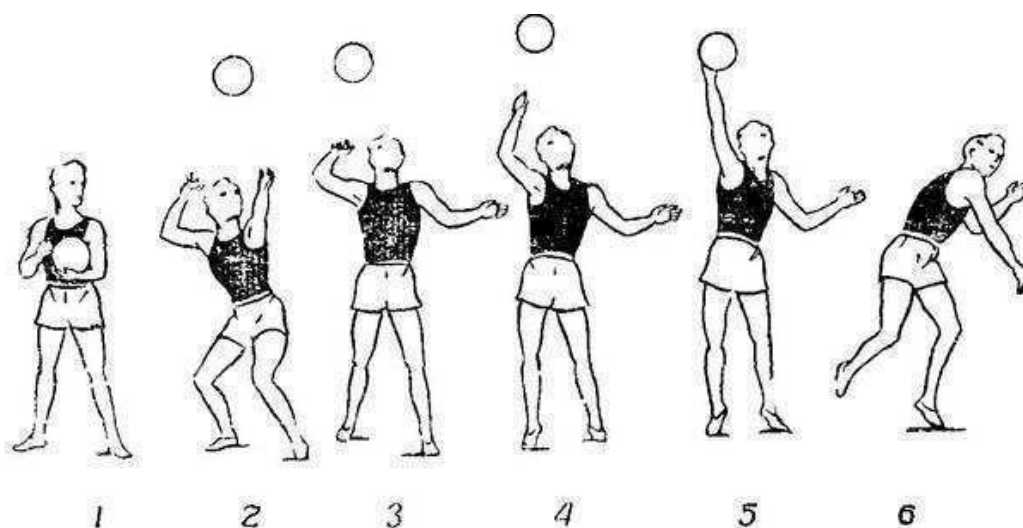
Пальцы полностью расслаблены. Контакт с мячом должен произойти со всеми десятью пальцами



Техника выполнения «верхняя прямая подача»

1. Исходное положение: левой ногой игрок стоит прочно всей ступней, при этом правая опирается на носок, находящийся на линии пятки левой ноги.
2. Согнутой левой рукой игрок держит мяч на уровне подбородка, т.е. нижней части лица. При этом правая рука поднята.

3. Старт начинается с правой ноги: выполняется первый шаг, при этом пяткой вперед, которой игрок касается пола, после ступней и быстро делается второй шаг левой ногой, снова опора на пятку. Мяч подбрасывается мяч вверх на 30 или 40 см от ладони вытянутой руки, и делается шаг на опору, .
 4. Все перемещения игрока и его действия будут правильными при условии слияния их в одно движение
 5. Ударять надо строго с той стороны мяча, которая является противоположной желательному направлению полета мяча.
 6. Удар осуществляется ладонью руки (только ладонью), кисть игрока должна быть достаточно твердой в лучезапястном суставе (т.н. “жесткая кисть”), для этого ее необходимо максимально напрячь. Во время удара рука выпрямлена.
- После правильного удара по мячу, рука продолжает свободное движение вперед в выбранном направлении полета мяча.
7. Подбрасывается мяч обычно одной рукой и вертикально вверх, чуть впереди, на высоту примерно 50 см, удар необходимо делать в наивысшей точке траектории полета мяча.



Ошибки

Для того чтобы быстрее освоить этот способ подачи, перед игрой или по ее окончании нужно выполнять упражнения, придерживаясь при этом следующих методических указаний, общих для всех способов подачи:

1. Следите за правильным исходным положением перед подачей.
2. Учитесь невысоко и точно перед собой подбрасывать мяч.
3. Учитесь правильно выполнять движения при замахе и ударе по мячу. Особенно следите за расположением ладонной поверхности на мяче.

Основные ошибки и методы их устранения. Такая ошибка, как неправильный подброс мяча, ведет к слишком большому увеличению или уменьшению угла его вылета, при этом мяч может вылететь за пределы площадки или коснуться сетки.

Предупредить эту ошибку можно упражнениями: подбрасыванием мяча без удара, а также ударами по мячу, подвешенному на определенной высоте и расстоянии от занимающегося.

Многие учащиеся при выполнении замаха не отводят плечо назад. Хорошим упражнением для предупреждения этой ошибки являются сильные броски теннисных мячей в стену или далеко вперед.

Раздел «Гимнастика»

Техника выполнения : «акробатическая комбинация»

Акробатическая комбинация это набор акробатических элементов, которые носят вращательный характер и выполняются без остановки

- Юноши – Кувырок вперед, длинный кувырок вперед, кувырок назад, стойка на голове. Техника выполнения: по команде обучающийся из положения упор присед выполняет кувырок вперед, за тем, не вставая из группировки выполняет длинный кувырок вперед, из группировки выполняет кувырок назад, затем делает стойку на голове, удерживается 2-3 секунды и переходит с неё на кувырок вперед, встаёт в положение стоя, ноги вместе, руки разводит в стороны и фиксирует своё движение на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивается техника выполнения упражнения и её последовательность.

Ошибки: не правильное выполнение элементов акробатической комбинации.

- Девушки – Кувырок вперед, кувырок назад, два кувырка вперед, стойка на лопатках. Техника выполнения: по команде обучающаяся выполняет кувырок вперед, за тем не вставая из группировки кувырок назад, потом два кувырка вперед с группировавшись и из группировки стойку на лопатках, перекатом возвращается в упор присед, встаёт и разводит руки в стороны фиксируясь на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивается техника выполнения упражнения и её последовательность.

Ошибки: не правильное выполнение элементов акробатической комбинации.

Техника выполнения «Кувырки вперед и назад»

Кувырок вперед и назад (длинный кувырок вперед – юноши, длинный кувырок вперед с препятствием - юноши, кувырок вперед - девушки).

Кувырок вперед. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Опираясь на руки, сгруппировавшись, обучающийся убирает голову под себя и отталкиваясь ногами от пола выполняет кувырок вперед, при этом колени прижаты к груди. В таком положении обучающийся возвращается в исходное положение, встаёт и разводит руки в стороны, зафиксировавшись на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения.

Кувырок вперед.



Кувырок назад. Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Сгруппировавшись обучающийся наклоняется вперед, затем перекатившись на спину руками отталкивается от пола и выполняет кувырок назад, приходя в исходное положение упор присед, встаёт, разводит руки в стороны и фиксирует стойку на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, не отталкивает себя руками от пола.

Кувырок назад

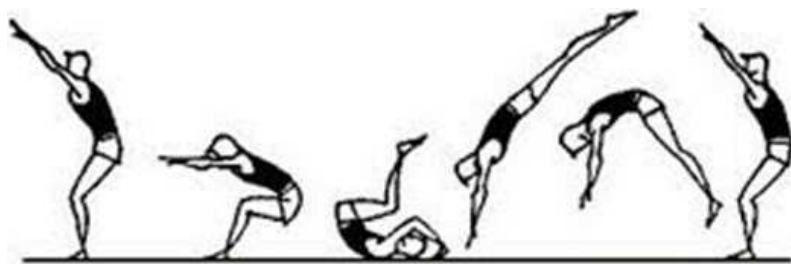


Техника выполнения «Длинный кувырок»

Длинный кувырок вперед. Техника выполнения: выполняется из положения стоя с места или с разбега. Обучающийся отталкивается 2 мя ногами от пола и происходит фаза полёта, приземляясь на обе руки голову убирает под себя, и сгруппировавшись выполняет кувырок, выходит в положение упор присед, становится на обе ноги, руки разводит в сторону, и фиксирует движение на 1-2 секунды.

Критерии оценивания: оценивание происходит по правильности выполнения упражнения (правильная стойка, правильная группировка, выполнение кувырка по прямой линии).

Ошибки: не правильная основная стойка, нет группировки, отсутствие техники выполнения упражнения, отсутствие фазы полёта.

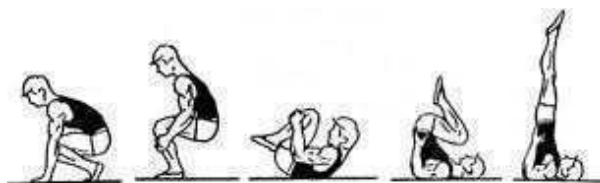


Техника выполнения «Стойка на лопатках»

Стойка на лопатках (девушки) Техника выполнения: выполняется из положения лёжа на спине. Обучающаяся поднимает ноги вверх, становясь на лопатки, при этом руками поддерживает себя за поясницу, а локтями упирается в пол. Ноги должны быть вместе, носы вытянуты и смотреть вверх. Зафиксироваться в стойке на 2-3 секунды.

Критерии оценивания: чем выше обучающаяся стоит на лопатках и чем прямее у него ноги по отношению к телу, тем выше ему ставится отметка.

Ошибки: упор идёт на спину, а не на лопатки, ноги врозь и не образуют прямой линии с телом.



Техника выполнения «Стойка на голове»

Стойка на голове (юноши). Техника выполнения: выполняется из положения упор присед. Обучающийся упирается головой и руками в пол, образуя треугольник, отталкивается двумя ногами от пола и, удерживая равновесие выпрямляет ноги вверх (при этом ему могут, как и учитель, так и кто-то из назначенных учеников помочь в начале удержать равновесие). Зафиксироваться на 2-3 секунды и вернуться в упор присед.

Критерии оценивания: оценивается правильность выполнения упражнения, дополнительный бал добавляется, если обучающийся без посторонней помощи справился самостоятельно.

Ошибки: не может удержать равновесие, тело не составляет одну прямую линию.



Рис. 78. Стойка на голове

Техника выполнения «Стойка на руках»

Из исходного положения руки вверх широким шагом наклонить туловище вперед. Опереться руками о пол на ширине плеч, пальцы врозь. Махом одной и толчком другой выйти в стойку на руках, соединить ноги. В стойке на руках максимально вытянуться вверх, сохраняя равновесие и прямое положение тела.

Последовательность обучения

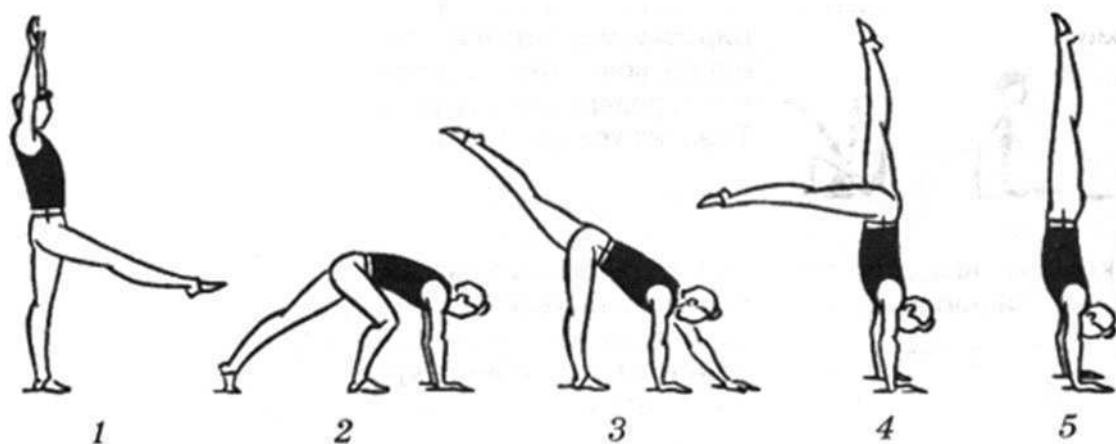
1. Стойка на руках махом одной и толчком другой с помощью.
2. Стоя на расстоянии двух шагов от стенки, шагом толчковой ноги и махом другой стойка на руках, пятками опереться о стенку.

Что должен *знать* ученик при освоении стойки на руках?

1. Опирается руками на ширине плеч с разведенными пальцами.
2. Сохранять вытянутое, прямое положение тела.

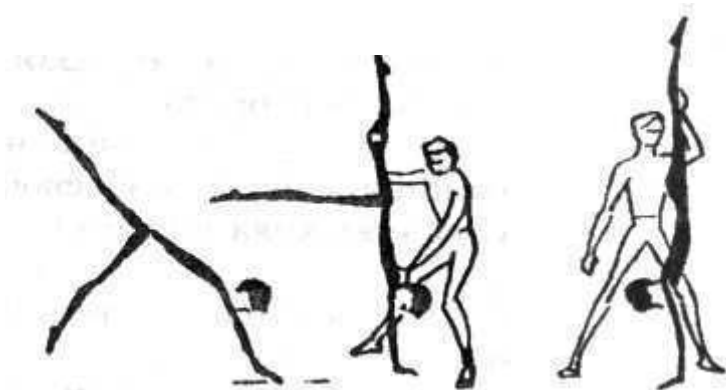
Типичные ошибки

1. Неправильное положение головы (не отклоняется назад).
2. Слишком прогнутое тело.
3. Слишком широкая или узкая постановка рук.
4. Не полностью выпрямленное тело в плечевых и грудино-ключичных суставах.



Страховка и помощь

Помогать со стороны маховой ноги, вытянув одну руку вперед (над местом постановки рук), второй захватить ученика за бедро или голень маховой ноги. Поднятая рука служит ориентиром. Учащийся должен остановиться в момент касания ее ногами.



Серии учебных заданий

1 серия

1. Поднимание рук.

Поднимая руки вверх, вытягиваться в плечах, не прогибаться; то же, но кисти назад, встать на носки.

2. Понимание и опускание плеч. В стойке руки вверх поднимать и опускать плечи; то же с набивным мячом или грифом штанги.

3. Наклон вперед.

Выполнить с соупражняющимся наклон прогнувшись. То же из исходного положения стоя ноги врозь (вместе), руки на плечи друг другу.

4. Выпад вперед.

Выполнить из основной стойки выпад вперед (на толчковой ноге), руки вниз, и обратно в исходное положение. (Выполнить упражнение 3-4 раза поочередно, не сгибая ноги).

5. Поочередные махи ногой назад. Выполнять поочередные махи ногами у гимнастической стенки (с наклоном вперед, прямыми руками взяться за рейку).

2 серия

1. Выпад вперед с опорой руками. Из исходного положения выполнить выпад (на толчковой ноге) и поставить прямые руки на опору. Маховая нога сзади прямая. (Выполнить упражнение 2-3 раза подряд).

3 и 4 серии

1. Толчком одной, махом другой сменить положение ног. Из основной стойки выпад вперед с опорой на руки, передавая тяжесть тела на руки, толчком одной и махом другой сменить положение ног (при махе ногой поднять таз как можно выше).

(После первой попытки – исходное положение и повторить упражнение 2-3 раза.)

5 серия

1. Стойка на руках с помощью.

Выполнить с помощью: в упоре лежа (тело прямое) двое партнеров сбоку захватывают исполнителя за бедра и голени и поднимают в стойку на руках.

2. То же махом одной и толчком другой ногой. С шагом одной опереться на руки (с началом маха прямой ногой поддерживать исполнителя под бедро и голень), выйти в стойку; устранить ошибки. То же с поддержкой в стойке на руках.

3. Стойка на руках с опорой всем телом о стенку. Стойка на руках с опорой всем телом о подвешенный к стенке мат.

6 серия

1. Стойка на руках. Выполнять с соупражняющимися: толчком одной, махом другой стойка на руках (партнер поддерживает после выхода в стойку). То же самостоятельно (выход в стойку без фиксации). (Стойка на руках толчком одной и махом другой 2 раза подряд).

Техника выполнения : «Размыкания и смыкания»

Размыкания — способы увеличения интервала или дистанции строя.

Смыкания — приёмы уплотнения разомкнутого строя.

Если количество шагов не указывается, то размыкание производится на один шаг. Все, за исключением занимающегося, от которого производится размыкание, выполняют поворот направо (налево) и, продвинувшись настолько, чтобы расстояние между ним и стоящим рядом составило указанное количество шагов, поворачиваются лицом к фронту. После подачи команды преподаватель считает по два до тех пор, пока все не займут своего места в строю. Для смыкания подается команда: «Налево (направо, к середине) сом-КНИСЬ!» Все действия выполняются в обратном порядке. Это же размыкание и смыкание можно выполнять бегом. При подаче команды добавляется слово «бегом».

Размыкание приставными шагами. Производится по фронту. Команда:

«От середины (вправо, влево) на два (три и т.д.) шага приставными шагами

разом-КНИСЬ!». После подачи команды преподаватель начинает счет по два до тех пор, пока размыкание не закончится. Начинают размыкание крайние (крайняя) колонны, затем последовательно, через каждые два счета, вступают остальные. Для смыкания подается команда: «К середине (вправо, влево) приставными шагами сом-КНИСЬ!». Смыкание всей колонны начинают одновременно. Преподаватель ведет

счет по два до окончания смыкания. Размыкание по распоряжению. Например: «Встаньте на два шага друг от друга!», «Разомкнитесь на вытянутые руки!» и т.д. Размыкание по направляющим в колоннах, которых преподаватель ставит на необходимый интервал

Размыкание дугами вперед Команда: «Дугами вперед на два шага – РАЗОМКНИСЬ!». Это размыкание можно осуществлять из различного числа колонн. Например: колонна по четыре – средние колонны выходят дугами вперед – наружу, делая пять шагов, на шестой счёт приставляют ногу и выстраиваются на одной прямой, на интервал в два шага от крайних колонн. По счёту «семь», «восемь» – поворачиваются кругом. Преподаватель ведёт подсчёт до конца выполнения команды. Для смыкания подаётся команда: «Дугами вперед – СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке.

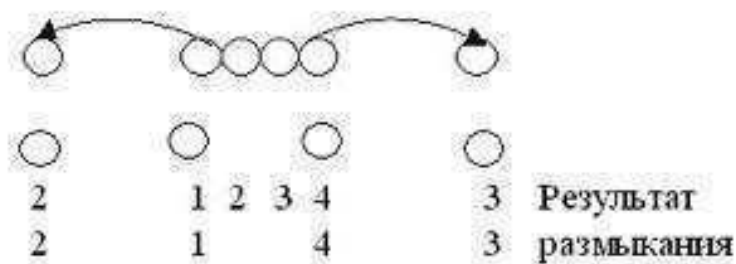


Рис. 1. Размыкание дугами вперед

Размыкание дугами назад Команда: «Дугами назад на два шага – РАЗОМКНИСЬ!». Действия: По этой команде средние колонны на счёт «раз–два» поворачиваются кругом и на пять счётов выходят по дуге вправо и влево на интервал два шагов от первых и четвертых номеров и на «шесть» приставляют ногу. Преподаватель ведёт подсчёт до конца выполнения команды. Для смыкания подаётся команда: «Дугами назад – СОМКНИСЬ!». Все действия выполняются в обратном порядке

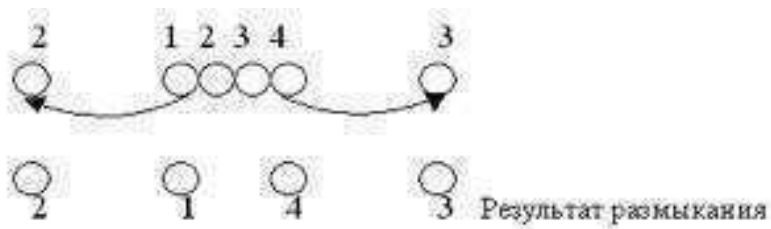


Рис. 2. Размыкание дугами назад

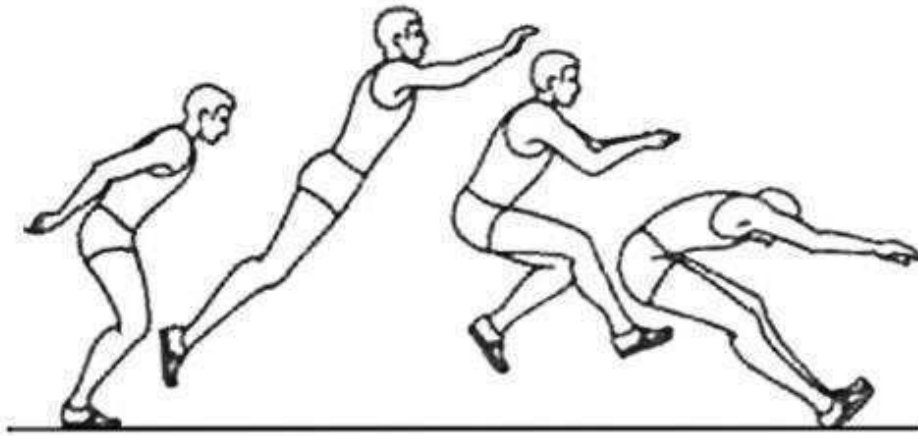
Раздел «ГТО»

Техника выполнения Сдача норм «ГТО» Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

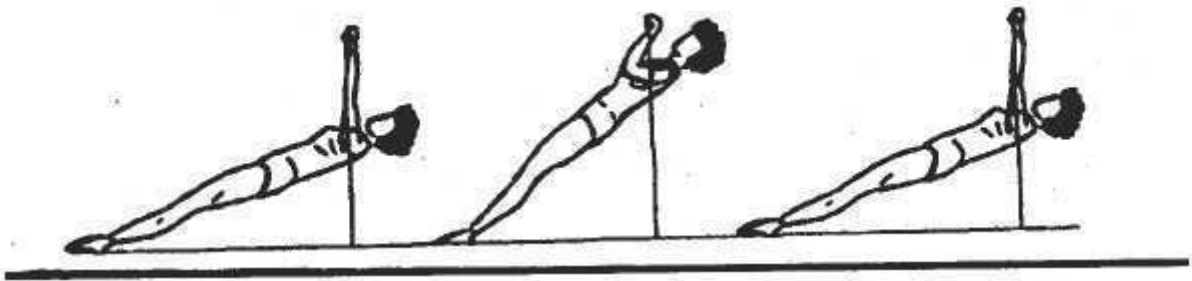
Ошибки:

- 1) заступ за линию измерения или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами разновременно.



Техника выполнения Сдача норм «ГТО» подтягивание

Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине



Выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи.

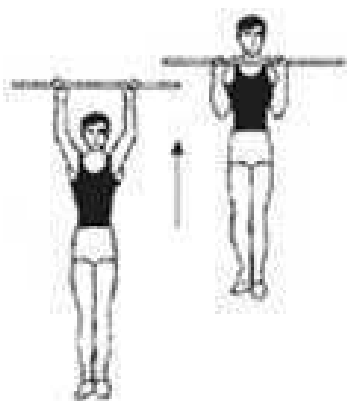
Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

4) одновременное сгибание рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине



Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);

2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;

3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;

3) одновременное сгибание рук.

Техника выполнения Сдача норм «ГТО» отжимание

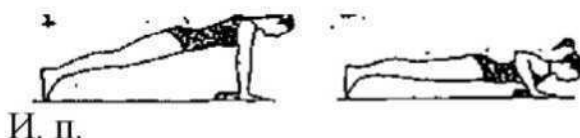


Рис. 9. Правильное выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

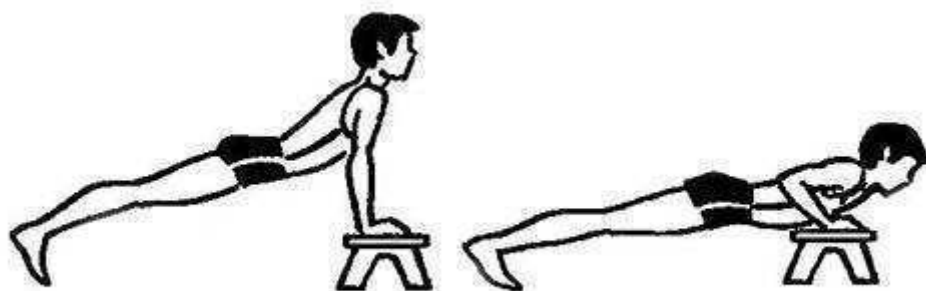
Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

1) касание пола коленями, бедрами, тазом;

- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
- 4) поочередное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);
- 6) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамье или на сиденье стула

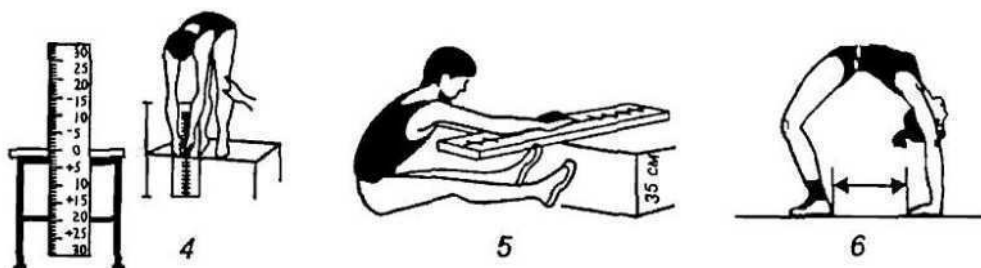


Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из ИП: упор лежа на гимнастической скамье (или сиденье стула), руки на ширине плеч, кисти рук опираются о передний край гимнастической скамьи (или сиденья стула), плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо прикоснуться грудью к гимнастической скамье (или сиденья стула), затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5с, продолжить выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний - разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи в ИП.

Ошибки: 1) касание пола коленями; 2) нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги"; 3) отсутствие фиксации ИП на 0,5с; 4) поочередное разгибание рук; 5) отсутствие касания грудью скамьи (или стула).

Техника выполнения Сдача норм «ГТО» Гибкость,



Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно

на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки: 1) сгибание ног в коленях; 2) фиксация результата пальцами одной руки; 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 с.

Техника выполнения Сдача норм «ГТО» метание теннисного мяча в мишень



Для метания теннисного мяча в цель используется мяч весом 57 г. Метание теннисного мяча в цель производится с расстояния 6 м в закрепленный на стене гимнастический обруч диаметром 90 см. Нижний край обруча находится на высоте 2 м от пола. Участнику предоставляется право выполнить пять бросков. Засчитывается количество попаданий в площадь, ограниченную обручем.

Техника выполнения Сдача норм «ГТО» Пресс



Поднимание туловища из положения лежа выполняется из ИП: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата,

ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем участники меняются местами.

Ошибки: 1) отсутствие касания локтями бедер (коленей); 2) отсутствие касания лопатками мата; 3) пальцы разомкнуты "из замка"; 4) смещение таза.

Раздел «Упражнения на координацию и ловкость»

Техника выполнения Стойка на одной ноге 1.5 мин

Равновесие — это положение, в котором учащийся стоит на одной ноге, наклонившись вперед, подняв другую ногу назад до отказа и руки в стороны.

Для принятия равновесия из основной стойки отвести одну ногу максимально назад и несколько прогнуться. Сохраняя такое положение, сделать наклон вперед.

Последовательность обучения.

1. Стоя лицом у гимнастической стенки махи одной ногой назад.
2. Равновесие стоя боком у гимнастической стенки.
3. Равновесие самостоятельно. Удерживать равновесие следует по 3-4 с, а для совершенствования — до 10-20 с, выполнять равновесие с закрытыми глазами.
4. Равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед.

Типичные ошибки:

1. При наклоне туловища вперед нога опускается.
2. Не полностью выпрямлена опорная нога.



Рис. 95

Раздел Фитнес «Планочная табата»

Техника выполнения Классическая планка на локтях 1.5 мин

Исходное положение такое же, как в предыдущем варианте, только руки вы ставите не на ладони, а на предплечья. Локти расположены строго под плечами, корпус, шея и ноги составляют одну линию. Следите за тем, чтобы в пояснице не было прогиба, ягодицы не поднимались вверх, а живот не провисал

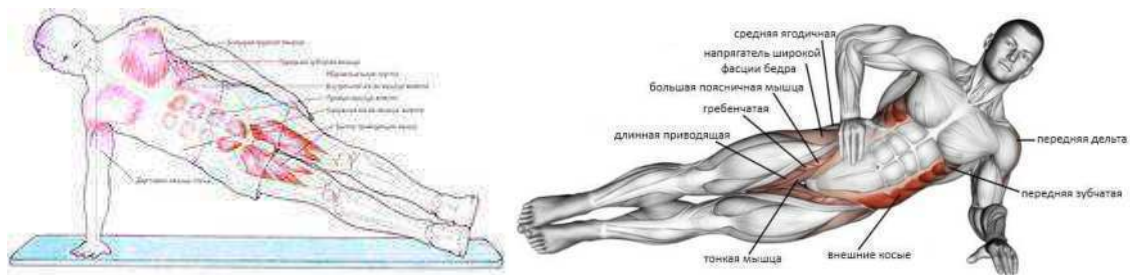


Ошибки:



- Руки не находятся строго под проекцией плечевого сустава. Это увеличивает нагрузку на позвоночник, особенно его шейный отдел.
- Ноги широко расставлены. Недостаточно прорабатываются мышцы пресса.
- Позвоночник изогнут. Повышается риск травмы и болей в спине.
- Ноги недостаточно напряжены. Повышается нагрузка на поясницу.
- Ягодицы не напряжены. Не тренируются ягодичные мышцы.
- Живот не втянут. Не тренируются мышцы пресса.
- Голова «смотрит» прямо. Могут развиваться боли в шее.
- Сильно напряжена область между лопатками. Могут появиться боли в грудном отделе позвоночника.

Техника выполнения Боковая планка на выпрямленных руках 1мин



- Лягте на левый бок и выпрямите ноги.
- Поднимите корпус и удерживайтесь на левом локте и предплечье.
- Напрягите брюшной пресс.
- Поднимите бедра так, чтобы тело образовало собой одну прямую линию. Удерживайте вес нижней части тела на внешней части левой стопы.
- Зафиксируйте положение.

На 1 руке попеременно. Помогает эффективно прокачивать мышцы рук и грудной клетки, формирует идеальную осанку.

- Встаньте в классическую «планку».
- Широко расставьте ноги в упоре на носки.
- Поднимите одну руку, сохраняя равновесие. Зафиксируйте положение.
- Вернитесь в исходную позицию.
- Повторите для второй руки.

Техника выполнения: Берпи на время

Комплекс упражнений бурпи выполняется непрерывно, и включает в себя быструю смену положения тела.

1. Сделайте приседание, уперев при этом руки об пол.
2. Обе ноги одновременно переведите назад – получится позиция «планка». Нужно следить, чтобы тело было прямым, без прогиба бедер и поясницы. При этом можно также отжаться.
3. Теперь, подпрыгнув, как можно быстрее нужно подтянуть обе ноги к рукам. Следите, чтобы ягодицы не поднимались вверх.
4. Встаньте и быстро сделайте прыжок так высоко, как только сумеете, хлопнув при этом над головой руками. Спину при этом держим прямо, не перенося на нее вес.

ТЕХНИКА БЕРПИ



Берпи:

1. Глубокий присед.
2. Планка.
3. Отжимание.
4. Глубокий присед.
5. Прыжок вверх.

