

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Макарова Елена Павловна  
Должность: Директор  
Дата подписания: 27.08.2024 19:30:44  
Уникальный идентификатор:  
b55e8b63cad9b3788b225b9b11839e27c25c74d4



Негосударственное аккредитованное некоммерческое  
частное профессиональное образовательное учреждение  
«Северо-Кавказский техникум «Знание»  
(НАНЧПОУ СКТ «Знание»)

Принято на заседании  
Педагогического Совета  
НАНЧПОУ СКТ «Знание»  
«08» июля 2024г  
Протокол № 7



УТВЕРЖДАЮ  
Директор НАНЧПОУ СКТ «Знание»  
Е.Л.Макарова  
«08» июля 2024г.

**Комплект контрольно-оценочных средств  
для проведения промежуточной аттестации  
по дисциплине**

**СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

Наименование специальности

**38.02.03 Операционная деятельность в логистике**

Квалификации выпускника

**Операционный логист**

Геленджик 2024

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине по специальности среднего профессионального образования разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта (далее – ФГОС) по специальности среднего профессионального образования (далее - СПО) 38.02.03 Операционная деятельность в логистике, утвержденного приказом Министерства просвещения РФ от 21.04.2022 г. № 257 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования»

Организация-разработчик: Дивноморский филиал Негосударственное аккредитованное некоммерческое частное профессиональное образовательное учреждение «Северо-Кавказский техникум «Знание»

Разработчик: преподаватель Котова М.А.

Рецензент:

Комплект контрольно-оценочных средств по учебной дисциплине:

**Обсуждена и рекомендована** к утверждению решением ЦМК дисциплин профессионального цикла

Протокол №7 от 08.07.2024

Председатель ЦМК \_\_\_\_\_



Земсков В.И.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. <a href="#">Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств</a> .....	4
2. <a href="#">Формы и методы контроля</a> .....	5
3. Оценочные средства текущего контроля.....	6
4. Оценочные средства для промежуточной аттестации... ..	68

## 1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

Контрольно-оценочные средства (КОС) предназначены для контроля и оценки образовательных достижений обучающихся, освоивших программу учебной дисциплины **СГ.04 Физическая культура**

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности СПО 38.02.03 Операционная деятельность в логистике (на базе основного / среднего общего образования) следующими умениями, знаниями, которые формируют общие компетенции:

ОК 04.	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде
ОК 08.	Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности

КОС включают контрольные материалы для проведения текущего контроля и промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета.

### *Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке*

Результаты обучения (объекты оценивания)	Тип задания
<p><b>знать:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- психологические основы деятельности коллектива, психологические особенности личности;</li><li>- основы проектной деятельности;</li><li>- роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</li><li>- основы здорового образа жизни;</li><li>- условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для данной специальности;</li><li>- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</li></ul> <p><b>уметь:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- организовывать работу коллектива и команды; взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами в ходе профессиональной деятельности; использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</li></ul>	Практические занятия

## 2. Формы и методы контроля

2.1. В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний:

Наименование темы	Наименование контрольно-оценочного средства	
	Текущий контроль	Промежуточная аттестация
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	Практические занятия	дифференцированный зачет
Тема 1.1. Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	Практические занятия	
Тема 1.2. Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью	Практические занятия	
Тема 1.3. Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	Практические занятия	
Раздел 2. Спортивная деятельность с элементами прикладной подготовки	Практические занятия	
Тема 2.1. Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой	Практические занятия	
Тема 2.2. Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью	Практические занятия	
Тема 2.3. Способы спортивно-оздоровительной деятельности	Практические занятия	
Раздел 3. Введение в профильную физическую культуру	Практические занятия	
Тема 3.1 Практикоориентированная подготовка	Практические занятия	
Тема 3.2 Прикладная физическая подготовка.	Практические занятия	

### **3. Оценочные средства текущего контроля**

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине **СГ.04 Физическая культура**, направленные на формирование общих и профессиональных компетенций. В ходе обучения проводятся: устные опросы, самостоятельные по пройденным темам и промежуточное тестирование.

#### **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

##### **I.ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА (для всех учебных групп)**

##### **ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:**

- развитие систем и функций организма занимающихся,
- овладение ими разнообразными умениями и навыками,
- воспитание у занимающихся способности проявлять быстроту, выносливость, силу и другие физические качества,
- создание условий успешной специализации в легкой атлетике.

##### **СРЕДСТВА ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.**

Средствами общей физической подготовки занимающихся легкой атлетикой являются разнообразные общеразвивающие упражнения. В группах начальной подготовки и учебно-тренировочных в большом объеме должны применяться различные упражнения, воспитывающие гибкость, ловкость, силу, подвижность в суставах (наклоны, сгибания, разгибания, вращения, махи), с отягощениями и без отягощений, на месте и в движении.

Индивидуально, с партнером и в группе.

Упражнения со снарядами(скакалка, гантели, набивные мячи, мешки с песком, гири и др.) и на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях и др.), с использованием тренажерных устройств и технических средств. Всевозможные прыжки и прыжковые упражнения.

Много времени следует отвести играм с мячом, спринтерскому бегу, эстафетам, кроссам, упражнениям заимствованным из других видов спорта (лыжи, спортивные игры, гимнастика).

Строевые упражнения	<p>(используются в группах начальной подготовки в целях организации занятий, воспитания дисциплинированности и формирования правильной осанки).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- строй, шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция, направляющий;</li> <li>- команды: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!», «Шагом марш!», «Кругом!», «Стой!» и т.д.</li> <li>-расчет, повороты и полуобороты на месте и в движении;</li> <li>- построение и перестроение в одну, несколько шеренг или колонн.</li> </ul>
<i>Ходьба и бег:</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ходьба на месте, переход с шага на бег и наоборот, остановка во время движения шагом и бегом, изменение скорости движения;</li> <li>- ходьба на носках, на пятках, на внутренних и наружных сводах стопы;</li> <li>- ходьба с высоким подниманием бедра, выпадами, в полуприседе, приставными и скрестными шагами;</li> <li>- ходьба с изменением темпа и направления движения, характера работы рук;</li> <li>- бег на носках, с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, на прямых ногах, скрестным шагом.</li> </ul>
<i>Общеразвивающие упражнения без предметов</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.)</li> <li>- для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног)</li> <li>- для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением)</li> <li>- для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой)</li> <li>- упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления)</li> </ul>
<i>с предметами</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с</li> </ul>

	<p>вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением)</p> <p>- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной);</p> <p>-с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п.</p>
<i>с отягощениями</i>	<p>- гантели, гири, мешки с песком (для всех учебных групп).</p> <p>- штанга</p> <p>- наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п.</p> <p>- подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания;</p> <p>- ходьба выпадами, бег с различными отягощениями;</p> <p>- жим, рывок, подъём на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.</p>

## УПРАЖНЕНИЯ ИЗ ДРУГИХ ВИДОВ СПОРТА.

### *УПРАЖНЕНИЯ НА ГИМНАСТИЧЕСКИХ СНАРЯДАХ:*

Различные упражнения на гимнастической стенке. индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лестнице, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах(перекладина, брусья, конь, бревно).Прыжки через козла. Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

### *АКРОБАТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ:*

Различные кувырки: вперед ,назад, боком, стойка на лопатках, стойки на голове и руках. мостик из стойки на голове и на руках, переход в мостик, «полушпагат» и «шпагат» напрыгивание на гимнастический мостик с прыжком

вверх , прыжки вверх без поворота и с поворотом на 180гр. и 360 гр., колесо(переворот боком).

#### *БАСКЕТБОЛ:*

Ведение мяча, ловля мяча двумя руками, передача мяча двумя руками от груди, после

ловли на месте, после ловли с остановкой, после поворота на месте.

Перемещение в стойке вперед, в стороны, назад, умение держать игрока с мячом и без мяча, Тактика нападения, выбор места и умение отрываться для получения мяча, целесообразное применение техники передвижения. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от ЩИТА. Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### *ФУТБОЛ:*

Удары по мячу ногой (левой, правой) на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча, овладение простейшими навыками командной борьбы . Двусторонние игры по упрощенным правилам.

#### *ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ И ЭСТАФЕТЫ:*

Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием.

## **2. СПЕЦИАЛЬНАЯ И ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

### **ОБУЧЕНИЕ ТЕХНИКЕ И ТРЕНИРОВКЕ В ОТДЕЛЬНЫХ ВИДАХ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ:**

#### **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ, МЕТАНИЕ Т/МЯЧА, ПРЫЖКИ В ДЛИНУ С МЕСТА И РАЗБЕГА:**

*1.ГРУППЫ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2г.о. 9-11 лет.*Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого и низкого стартов. обучение основам техники бега на короткие дистанции и специальным беговым упражнениям. Обучение основам техники метания т/мяча с мест, с 3х шагов разбега, с полного разбега, обучение техники финального усилия. Обучение основам техники

прыжка в длину с места. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение правильной постановке толчковой ноги на место отталкивания. Обучение технике сочетания разбега с отталкиванием, полетом, приземлением. Повышение уровня физической подготовленности: развитие гибкости, быстроты, выносливости, ловкости, скоростно-силовых качеств.

### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ:

#### Спринтерский бег:

применение специальных подводящих упражнений: бег из различных стартовых положений. бег с ускорением от 20 до 60 м с последующим бегом по инерции, специальные беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, правильные движения рук во время выхода со старта, бега по дистанции.

Специально подобранные подвижные и спортивные игры (салки, лапта и т.д.) по упрощенным правилам; упражнения, развивающие способность к выполнению быстрых движений; эстафеты, разнообразные прыжковые упражнения, спринтерский бег от 20 до 120 м с различной интенсивностью, разнообразные упражнения, направленные на общефизическую подготовку. Участие в соревнованиях в беге на 60,100.300м, по ОФП.

#### Метание мяча:

подводящие и подготовительные упражнения для рук, имитация отведения руки в метании, правильные движения рук в сочетании с шагами разбега, техника финального усилия (выполнение без мячей, с мячами). Метание с места в цель, с 3х шагов разбега . Метание камней, т/мячей, броски набивного мяча. Медленный бег, кроссовый, подвижные игры, эстафеты, спортивные игры, гимнастика. Упражнения для развития силы всех мышечных групп, направленные на развитие подвижности в плечевом, локтевом, тазобедренном суставах.

#### Прыжки в длину с места и разбега :

Прыжки с места. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Прыжки в «шаге» на толчковую ногу, на маховую ногу, с 3х,5ти,10ти шагов. Прыжки с отталкиванием от препятствия высотой 20-30 см(гимнастический мостик).Прыжки через препятствие высотой 50-60 см с разбега. Прыжки с приземлением на две ноги, начало разбега с одной и той же ноги. Различные прыжки в длину с акцентом на толчковую, маховую ногу, многоскоки, прыжки через скамейку. Спринтерский бег на отрезках 20,30,40,60м с высокого старта. Кроссовый бег. Подвижные, спортивные игры.

### ***1. ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1,2,3-го г.о.***

Обучение технике бега по прямой и по повороту; обучение технике низкого старта и стартового разбега, обучение технике бега при выходе с поворота на прямую: обучение финишированию; воспитание скоростных, скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта. Овладение основами техники прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение технике ритма разбега в сочетании с отталкиванием и движением в полете. Обучение технике приземления. Развитие физических качеств: быстроты, гибкости, скоростно-силовых качеств, общей выносливости, укрепление опорно-двигательного аппарата, координации движения. Освоение техники метания мяча с полного разбега , финального усилия.

Спринтерский бег: Бег с высокого, низкого стартов, бег сходу. Беговые и прыжковые упражнения в обычных и облегченных условиях. Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега; старт с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях: упражнения развивающие способность к выполнению быстрых движений.

Разнообразные прыжки, прыжковые упражнения; специальные беговые упражнения; спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м; упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссовый бег.

Прыжки в длину с разбега:

прыжковые упражнения: прыжки с ноги на ногу в «шаге» сериями на месте и с продвижением вперед. Прыжки по матам для укрепления мышц стопы, голени, задней поверхности бедра, спины, живота. Кроссовый бег, подвижные, спортивные игры.

#### Метание мяча:

Совершенствование техники метания мяча -метание мяча на дальность. Броски набивного мяча(серийное выполнение). Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, позвоночника, упражнения на гимнастических снарядах, на тренажерах.

#### **БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ**(для всех возрастных групп)

**СПРИНТЕРСКИЙ БЕГ 100,200,400м,**

#### ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:

Совершенствование техники бега; исправление индивидуальных технических

ошибок, совершенствование скоростных возможностей, воспитание скоростно-силовых и силовых качеств, специальной выносливости спринтера; приобретение соревновательного опыта.

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ:

Спринтерский бег(на контролируемых скоростях).Стартовые упражнения, старт с ходьбы или медленного бега, старт с падения, старты с опорой на одну руку; бег с низкого старта в затрудненных и облегченных условиях (с партнером отягощениями), имитация работы рук.

Просмотр киноколеек и техники бега сильнейших спортсменов. Разнообразные прыжки и прыжковые упражнения , специальные беговые упражнения; Спринтерский бег с различной интенсивностью от 20 до 300м. Упражнения с отягощениями и на тренажерах; эстафеты, старт и стартовые упражнения; бег сходу, с переменной темпа движений. Подвижные и спортивные игры. Кроссы. Спринтерский бег, прыжковые и беговые упражнения в облегченных и затрудненных условиях(бег в гору 30-40~гр.; бег по песку, по снегу, против ветра, бег с отягощениями (1,5-2.5 кг) на голених, бег с отягощением на поясе 2-5 кг, бег с использованием искусственной тяги

(7-8-кг. и т.д.); упражнения типа «спрыгивание -выпрыгивание»; прыжки в длину с укороченного разбега; упражнения с н/мячом, броски вперед и через голову и т.д.; участие в соревнованиях в беге на 60,100,200,300,400м.эстафетах 4x100м,4x400м.

### **БЕГ НА СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ**(для всех возрастных групп)

800м,1500м

#### *ЗАДАЧИ ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ:*

Создание правильного представления о технике бега. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся. Изучение и совершенствование техники и тактики бега на средние дистанции. Ознакомление и обучение технике бега по прямой. бега на виражах(входа в поворот, бега по повороту и выходе с него). Обучение технике стартового разбега. Обучение технике старта применяемого в основном в беге на 800 и 500м.Обучение техники с изменением ритма и скорости бега. Обучение тактическим вариантам в беге по дистанции.

#### *РАЗВИТИЕ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ:*

Развитие общей выносливости и специальной выносливости. Развитие скоростно - силовых качеств, подвижности, Воспитание морально-волевых качеств.

Основным средством тренировки является равномерный кросс до 45 минут, 1 часа .

Занятия другими видами л/атлетики (прыжки в длину, метания ). Занятия другими видами спорта подвижные и спортивные игры ( борьба за мяч, русская лапта, баскетбол, футбол, регби и др.).плавание. Комплекс упражнений направленных на развитие физических качеств (упражнения с набивными мячами, для мышц живота, различные упражнения в парах и групповые и т.д.) Участие в соревнованиях.

#### *СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ БЕГА:*

Многократное (серийное) выполнение подводящих и специальных беговых упражнений(бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с захлестыванием голени назад. бег на прямых ногах, бег прыжками в «шаге»).

Имитация работы рук в основной стойке. Бег по прямой в медленном и среднем темпе на отрезках 50-150м, акцентируя внимание на постановку стопы с наружной части, сохраняя правильную осанку. Бег по прямой с входом в вираж на отрезках до 100 м. Бег по виражу с выходом на прямую. Групповой бег или бег в парах с высокого старта с последующим выходом на первую дорожку на отрезках до 150м. Бег с высокого старта на отрезках до 50 м самостоятельно и под команду, Бег на отрезках от 60-120 м с переключением на финишное ускорение.

Различные прыжковые упражнения на одной ноге, с сопротивлением партнера прыжки в глубину, прыжки с ноги на ногу, на двух ногах и различные прыжки на лестнице.).

#### СРЕДСТВА И МЕТОДЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ:

Повторный бег на средних и длинных отрезках; повторный бег на отрезках 100,120-150,300м в полсилы. Повторный бег на отрезках до 600,1000м с изменением ритма и скорости бега: переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом. Темповый бег; бег в гору; контрольный бег.

Повторный бег на отрезках до 1500м в условиях манежа; повторный бег на отрезках до 300м с изменением ритма и скорости бега; переменный бег на отрезках по стадиону и на местности с заданным темпом.

#### ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ (УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ) ЗАНЯТИЙ, ТЕОРЕТИЧЕСКИХ, ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ И ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ.

Весь учебный материал, предусмотренный программой, распределяется по годам обучения в определенной последовательности в соответствии с возрастом занимающихся и избранной спортивной специализацией. Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

#### ***Спортивно-оздоровительная подготовка 1-2 года обучения***

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла.

На этапе **подготовки** главной практической задачей является формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой и укрепления здоровья учащихся.

Значительный отсев из группы спортивно-оздоровительной подготовки часто связан с монотонностью и однообразием занятий. Поэтому на данном этапе необходимо включать в занятия упражнения для повышения эмоциональности. Подвижные игры, эстафетный бег, спортивные игры, гимнастические и акробатические упражнения должны занимать 40% общего объема тренировки по времени, что одновременно решает и задачи ОФП. Кроме того, следует выделять и целиком игровые дни в зале или на стадионе.

Большое внимание на этапе спортивно-оздоровительной подготовки должно отводиться бегу, который является основой остальных легкоатлетических видов. Обучение свободным, широким беговым шагам на контролируемых скоростях позволяет в дальнейшем быстрее овладеть ритмом прыжков и метаний, повышает выносливость, скорость и силу нижних конечностей.

При решении задач обучения техники видов легкой атлетики основное внимание уделяется созданию хорошей двигательной школы, где главное не отработка индивидуальных деталей, а овладение основой движения. При этом обучение должно быть всегда без изменений индивидуализации.

Важной составляющей на этапе подготовки является воспитание способности переносить значительные физические и психические нагрузки, что достигается специально подобранными комплексами круговой тренировки, системой соревнований и контрольных испытаний. Объемная, невысокой интенсивности тренировка способствует развитию выносливости и повышению физической работоспособности. С этой целью используются

кроссы, марш-броски, спортивные игры, серийное выполнение прыжковых, бросковых и скоростно-силовых упражнений.

**Рекомендуемая схема направленности тренировочных занятий при 3-х разовых тренировках :**

1. Развитие быстроты, координации движений и гибкости.
2. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, развитие общей выносливости.

В период подготовки к соревнованиям в заключительной тренировке недели задача развития общей выносливости заменяется развитием быстроты.

**При 4-х разовых тренировках;**

Подготовительный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.
2. Развитие координации движений, ловкости и гибкости.
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие общей выносливости, скоростно-силовая подготовка.

Соревновательный период:

1. Обучение основам техники, развитие быстроты.
2. Скоростно-силовая подготовка.
3. Обучение основам техники, скоростно-силовая подготовка.
4. Развитие координации движений.

***Многоборная подготовка – НП 1-3 г.о и УТГ 1-4 г.о.***

УТГ-I и II года обучения - этап многоборной подготовки, цель которого заключается в разносторонней подготовке спортсменов в группе видов легкой атлетике и их дальнейший отбор для специализации в отдельных видах.

На этом этапе, исключив форсирование, однообразие и скуку в тренировочном процессе и развивая интерес у юных спортсменов к специализации - происходит переориентация целевой установки занимающихся на достижение высоких спортивных результатов.

Разнообразные тренировки с применением широкого круга средств, не только легкой атлетики, но и других видов спорта: спортивных игр, акробатики, гимнастики, и использование на протяжении всех этапов подготовки соревновательно-игрового метода, способствуют созданию хорошей двигательной школы. На этом этапе продолжается работа по воспитанию у юных легкоатлетов естественности и непринужденности всех движений.

На этом этапе юные легкоатлеты начинают изучать технику видов легкой атлетики: прыжки в длину, прыжки в высоту, бега и метания теннисного мяча. Начинают знакомиться с основами техники барьерного бега.

В тренировочный период использовать метод целостного обучения движению, обращать внимание на положение головы, стопы, кисти - они определяют движение. Ставить задачи с разными установками и переключениями, что исключает монотонность в обучении.

Увеличивать количество прыжков в высоту, длину с короткого и среднего разбега.

Обучение толканию и метаниям с облегченными снарядами. Основной акцент на обучение финальному усилию.

Обучение барьерному бегу, используя барьер высотой 50 см., барьер с натянутой резиной, скамейками, во избежание травматизма.

При обучении юных спортсменов технике барьерного бега следует заострить внимание на трактовку деления на фазы преодоления барьера: подготовка к преодолению барьера, атака и переход барьера, сход с барьера. Такие термины как «отталкивание» и «атака на барьер», присутствующие в литературе, здесь не приемлемы, так как они дают неверную ориентировку на атаку барьера, создавая представление у новичков, как о выполнении какого-то прыжка. Прыжка ни в коем случае быть не должно. Нога снимается с опоры активным движением бедра. Следующий момент – фаза подготовки к атаке барьера, от которой зависит ритмовая структура бега между барьерами. Она заключается в более быстрой постановке толчковой ноги на опору за счет сокращения длины последнего шага.

ОФП и СФП - увеличить объём специальных упражнений, обращая внимание на отработку отдельных элементов упражнений. Продолжается дальнейшее развитие физических качеств: быстроты и скоростно-силовых качеств: ловкости, гибкости и координации движений. В беговой подготовке- старты из различных и.п., на выбывание, эстафеты, отрезки от 30 до 150 м. Во всех видах подготовки- большое разнообразие средств от легкой атлетики до средств других видов спорта. Повышение силового потенциала начинается в упражнениях с преодолением тяжести средств веса, упражнения в висе, у опоры, акробатические упражнения, упражнения с набивными мячами, дисками от штанги, упражнения прыжкового характера, прыжки с амортизатором. Использование тренажеров, преимущественно общего типа для развития мышечной системы. Применяется игровой метод.

**Теоретические занятия** проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся групп спортивно-оздоровительной подготовки и групп начальной подготовки теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия, по возможности учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике.

### ***Спринтерский бег 100,200,400 м.***

Бег на короткие дистанции следует рассматривать как целостное упражнение, в котором выделяются отдельные фазы: положение бегуна на старте (старт), стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. От правильного выполнения отдельных элементов в значительной степени зависит эффективность выполнения всего упражнения. Для этого в тренировке спринтеров используются специальные упражнения. Однако, необходимо следить за тем, чтобы они не привели к потере естественности бега, легкости и свободы движения.

Этап УТГ 3-4 г. обучения характеризуется замедлением темпов развития быстроты, дальнейший прирост результатов в спринтерском беге

может идти лишь за счет развития скоростно-силовых качеств, а несколько позднее за счет развития анаэробных возможностей. Поэтому время, отводимое непосредственно на спринтерский бег не должно превышать 10-15% от общего времени тренировки. Преобладающими, в общем объеме тренировочных средств должны быть скоростно-силовые и силовые упражнения с преимущественной направленностью на развитие силы группы мышц, играющих решающую роль в спринтерском беге (мышц, обеспечивающих мощное отталкивание бегуна от грунта и вынесение бедра маховой ноги вперед-вверх). При этом упражнения без отягощений должны следовать за упражнениями с отягощениями через промежуток времени, который обеспечит наибольшую быстроту их выполнения, т.е. в фазе повышенной работоспособности.

При планировании подготовки юных спринтеров в годичном цикле необходимо помнить следующие общие замечания:

1. Работу над техникой, быстротой движений и скоростью бега целесообразно проводить на протяжении всех периодов тренировки.
2. Бежать с максимальной скоростью следует только после того, как установится стабильная техника (циклы: вхождение в форму и соревновательный). В остальное время следует бежать со скоростью 60-90% от максимальной.
3. Главная задача подготовительного периода зимнего этапа - повышение абсолютной скорости, летнего- скорости и скоростной выносливости.
4. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальным объемом должны применяться в конце подготовительного периода.
5. Тренировочные занятия и недельные циклы с максимальной интенсивностью должны применяться в соревновательном периоде, через неделю или две после того, как объем начнет снижаться.

### ***Прыжки в длину, тройной.***

Прыжок в длину и прыжок тройной характеризуется выполнением максимально быстрых движений с преодолением значительных внешних

сопротивлений. Спортивный результат в этих видах, прежде всего, зависит от уровня развития скоростно-силовых качеств. Другими ведущими качествами прыгуна являются: сила, быстрота, гибкость, ловкость и координация движений. Развитие этих качеств, равно как и совершенствование функциональных возможностей организма достигается только многократным повторением физических упражнений.

При выполнении общеразвивающих упражнений обращать внимание на широкую амплитуду и свободу движений в сочетании с глубоким, естественным и ритмичным дыханием.

Специальные упражнения состоят из одного или нескольких элементов основного упражнения. Их целесообразно повторять в определенном ритмическом рисунке, с точными акцентами в напряжении и расслаблении мышц.

Упражнения для овладения техникой прыжков должны быть направлены на: повышение скорости разбега и достижение его стабильности, сохранение активности бега и контакта с дорожкой на последних шагах разбега, повышение активности действий в отталкивании и уменьшение упора при постановке ноги, достижение равновесия в полете при увеличении активности движения плечевого пояса, маховые движения рук и ног в отталкивании, свободу и широкую амплитуду в движении рук и ног, совершенствование движений в полете.

Для установления определенной последовательности по принципу от простого к сложному следует ориентироваться в тренировке на число беговых шагов в разбеге. По мере увеличения длины и скорости разбега выполнение отталкивания усложняется, поэтому при появлении значительных ошибок в отталкивании, напряжении, скованности в движениях и искажении ритма прыжка лучше упрощать условия, сокращать длину разбега, подбирать специальные упражнения для исправления недостатков.

При обучении разбегу много внимания следует уделять овладению занимающимися свободным и быстрым бегом на различных отрезках от 10

до 60 м с высокого старта, а также с плавным началом, но с ускорением. Прогресс результатов в прыжках связан с постепенным увеличением скорости разбега и наименьшей величиной потерь этой скорости в момент вылета. Поэтому большое значение имеет сила мышц- сгибателей бедра, что необходимо учитывать в процессе силовой подготовки прыгунов.

Тренировка прыгунов в длину и тройным должна включать в себя общую прыжковую подготовку, направленную на развитие скоростно-силовых качеств, особенно в подготовительном периоде годичного цикла. Целесообразно в занятиях отводить время на акробатические упражнения, специальные силовую гимнастику для мышц ног, рук, туловища с использованием малых отягощений (до 30% от собственного веса).

Объём нагрузки на протяжении спортивного сезона распределяется сравнительно равномерно. Основные средства тренировки используются круглогодично, с небольшим изменением их удельного веса в связи с разными периодами и задачами. В **общеподготовительном периоде** закладывается фундамент общефизической и технической подготовленности. Развиваются взрывная сила, быстрота, гибкость, беговой ритм.

**В специально-подготовительном периоде** увеличивается количество прыжков в длину и длина с разбега, а в силовых упражнениях большее место отводится упражнениям с выпрыгиваниями.

**В соревновательный период** большое внимание уделяется беговой подготовке (спринт), совершенствованию ритма разбега и технике прыжка.

### *Метания*

Подготовка метателей является последовательным процессом развития совершенствования двигательных-координационных способностей спортсмена, его физических, функциональных и морально-волевых качеств. Поскольку метания представляют собой упражнения со сложнокоординационной структурой, овладение техникой метаний, является главным, направляющим звеном в этом процессе.

Трудность обучения технике легкоатлетических метаний состоит в том, что сложные по своей структуре движения ограничены краткостью времени

их выполнения и необходимостью преодоления веса снаряда. Поэтому в планировании и подборе средств основным принципом становится **принцип единства технической и физической подготовки**. Недостаточная физическая подготовленность метателей становится причиной целого ряда ошибок: нарушается ритм, теряется связь между предварительным разгоном и финальным усилием, недостаточно обгоняется снаряд, финальное усилие выполняется с уменьшением скорости и т.д. Однако, необходимо помнить, что физическая подготовка, как она ни необходима, подчинена технической. Упражнения для развития физических качеств должны преследовать цель совершенствования гибкости и носить в то же время скоростно-силовой характер.

Следующим важным принципом в подготовке метателей является **принцип ведущего звена** - элемента движения определяющего и характеризующего двигательное действие. В метаниях такими звеньями являются - финальное усилие, сочетание предварительного усилия и специфический ритм.

Обучение технике следует начинать с главного элемента- финального усилия, выполняя метание с легким снарядом и имитируя движение и лишь затем переходить к изучению разбега. Однако для метания копья это правило не совсем подходит. В этом виде нужно несколько раньше включать в занятия метание с нескольких шагов разбега, добиваясь у учащихся ощущения твердой опоры под ногами. Метанию копья следует начинать обучать со вспомогательных снарядов - теннисного мяча, камней, легких ядер (менее 500 гр.)

**Принцип постепенности** - находит своё отражение не только в обучении технике от простого к сложному, но и в последовательности перехода от одних снарядов к другим (по весу), в зависимости от возраста и физической подготовленности занимающихся, что позволит избежать грубых ошибок в технике.

#### **Тренер-преподаватель обязан:**

-тщательно готовиться к занятиям;

- следить за состоянием и подготовкой мест занятий и оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
- учитывать условия погоды, температуру воздуха, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся;
- учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечить соответствующее содержание учебного материала, правильную методику и организацию учебного процесса.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность.

Только на основе этих принципов можно воспитывать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости.

Весь процесс обучения и воспитания должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

При проведении занятий по отдельным видам легкой атлетики **тренеры - преподаватели должны соблюдать правила безопасности :**

во время занятий по бегу на стадионе движения занимающихся должны быть только по часовой стрелке;

после выполнения стартов стартовые колодки должны убираться.

При проведении занятий по прыжкам ямы должны быть тщательно подготовлены (наполнены песком, взрыхлены).

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера, занимающиеся не должны появляться в секторе возможного попадания снаряда, приучить занимающихся никогда не поворачиваться спиной к месту, из которого производится метание.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты и обучение технике легкоатлетических видов должны применяться в начале основной части занятия.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида легкой атлетики. В арсенале используемых упражнений у начинающих спортсменов значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Несмотря на специализированную направленность в избранном виде спорта, следует в тренировочном процессе сохранить достаточное разнообразие применяемых средств.

Многолетний учебно-тренировочный процесс может быть успешно осуществлен при условии тщательного учета возрастных особенностей развития ребенка, уровня его подготовленности, специфики избранного вида спорта, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков.

### **Особенности многолетней тренировки юных спортсменов:**

1. Необходимость в строгой последовательности преемственности задач, средств и методов тренировки.
2. При подготовке юных спортсменов важное значение имеет принцип целенаправленной разносторонней специальной подготовки, без реализации которого невозможно создать предпосылки для достижения высоких спортивных результатов. Успешное решение задачи целенаправленной специальной разносторонней подготовки юных спортсменов по многом зависит от умелого подбора средств физической подготовки, правильного соотношения общей и специальной подготовки в процессе многолетних занятий спортом.
3. Строгое соблюдение постепенности в процессе роста тренировочных нагрузок. Постепенное увеличение тренировочных нагрузок способствует улучшению функциональных возможностей и совершенствованию

приспособляемости организма спортсмена к выполнению физических упражнений различной продолжительности и интенсивности.

4. Необходимость одновременного воспитания физических качеств у спортсменов различного возраста. Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость, необходимо развивать на всех возрастных этапах.

### **Практическая работа**

Социально- биологические основы физической культуры и здоровый образ жизни.

**Понятие здорового образа жизни. Какие формы занятий физической культурой он в себя включает?**

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание физического и психического здоровья. Здоровье является важнейшей ценностью человека. Всемирной организацией здравоохранения принято следующее определение здоровья: «Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков».

Слагаемые здорового образа жизни - это: гигиена, правильный режим дня, рациональное питание, закаливание, чередование труда и отдыха, организация целесообразного режима двигательной активности, занятий физическими упражнениями и спортом.

Соблюдение режима дня - залог здоровья и нормальной работы всех систем организма. Режим дня приучает к организованности и дисциплине.

Если ежедневно заниматься умственным или физическим трудом в одни и те же часы, организм как бы «подводится» к повышенной работоспособности именно в эти часы нагрузок.

Здоровый образ жизни включает все известные формы занятий физической культуры: урочные, внеурочные.

Урок - основная форма учебных занятий в физическом вос-. питании. На уроках физической культуры упражнения могут быть различного типа.

Различают: учебный урок (преобладает обучение новым физическим упражнениям); тренировочный урок (преобладают упражнения, направленные на совершенствование усвоенных двигательных умений и развитие двигательных качеств); учебно-тренировочный и контрольный (проверка усвоенных знаний, умений, навыков, уровня развития двигательных качеств).

Из разнообразных внеурочных форм физических упражнений в практике физического воспитания наиболее широко используются самостоятельные занятия, состязания, экскурсии и походы, массовые подвижные игры.

Чтобы повысить результаты тренировок, нужно соблюдать правила гигиены. Занятия должны проводиться систематически, физическая нагрузка увеличиваться постепенно. Спортивная одежда и обувь должны также отвечать гигиеническим правилам. Физическая культура личности человека, физическое развитие, физическое воспитание, физическая подготовка и подготовленность, самовоспитание. Сущность и ценности физической культуры. Влияние занятий физическими упражнениями на достижения человека жизненного успеха. Дисциплина «Физическая культура» в системе среднего профессионального образования.

Физическая культура - это часть общей культуры общества. Она включает систему физического воспитания, специальные научные знания по анатомии, психологии и другим отраслям, спортивные достижения. В понятие физической культуры входят общественная и личная гигиена быта и труда, правильный режим труда и отдыха, оздоровление и закаливание.

В настоящее время физкультурное движение охватывает в той или иной мере всех людей и имеет непосредственную связь с общей культурой общества. На занятиях физической культурой люди не только совершенствуют свои физические умения и навыки, но воспитывают нравственные и волевые качества. Возникающие во время тренировок и соревнований ситуации закаляют характер спортсменов, учат их правильному отношению к окружающим.

Таким образом, физическая культура, являясь важной составляющей общей культуры общества, служит мощным и эффективным средством физического воспитания всесторонне развитой личности.

### **Социально-биологические основы физической культуры.**

Анатомо- морфологические особенности и физиологические функции организма. Костная и мышечная системы организма и их функции. Мышечная работоспособность при динамической и статической нагрузках. Основы знаний о физиологических механизмах энергообеспечения мышечной деятельности человека. Нагрузка и отдых как важнейшие элементы воздействия на организм человека физическими упражнениями. Кровеносная, дыхательная, нервная, эндокринная, лимфотическая, пищеварительная и выделительная системы организма и их функции. Изменения в системах кровообращения и дыхания при интенсивной физической нагрузке. Утомление и восстановление в процессе занятий умственной деятельности и физическими упражнениями. Двигательная активность как биологическая потребность организма. Здоровье: физическое, психическое, нравственное и его составляющие. Методы самоконтроля состояния здоровья и физического развития.

Характеристика изменений, происходящих в организме под воздействием выполнения физических упражнений, в процессе регулярных занятий. Эффекты физических упражнений. Нагрузка и отдых в процессе выполнения упражнений. Характеристика некоторых состояний организма: разминка, вработывание, утомление восстановление. Влияние занятий физическими упражнениями на функциональные возможности человека, умственную и физическую работоспособность, адаптационные возможности человека.

Вопрос о поддержании репродуктивной функции человека средствами физической культуры на первый взгляд кажется наивным и несколько некорректным, как бы ещё и нескромным. Но это только на первый взгляд, а на самом деле вопрос достаточно серьёзный. Стоит только на минуту

задуматься над очень простой ситуацией: возможно ли повлиять на собственную наследственность, и если да, то каким образом и при помощи чего? Характер наследования таких признаков, как вес, рост, уровень артериального давления, устойчивость иди предрасположенность к различным заболеваниям, определяется сложным взаимодействием генов. В то же время в значительной степени развитие указанных признаков зависит от влияния и воздействия окружающей среды. Человек, предрасположенный к худощавости, в случае избыточного питания может повлиять на свою наследственность и сделать организм предрасположенным к полноте.

Проявление наследственности до возраста, когда человек начинает осознавать самого себя, протекает как бы автоматически, полностью под влиянием окружающей среды, которую обеспечивают родители. С момента осознания себя человек приобретает способность оказывать воздействие на ход собственного развития, умственную и двигательную деятельность. Наследственность человека невозможно рассматривать отдельно от целостности его физической сущности, поэтому использование средств физической культуры в той или иной мере, несомненно, оказывает влияние на поддержание репродуктивной функции человека. Вопрос состоит лишь в том, как определить достаточность использования средств физической культуры, чтобы не нанести вреда.

Вспомним основные средства физической культуры. Это гигиена, физические упражнения, закаливающие процедуры. Необходимо помнить, что гигиена - не только залог здоровья и бодрости, а ещё и необходимое условие предупреждения травм, получения от каждого тренировочного занятия максимальной пользы.

Личная гигиена - это уход за кожей, гигиена одежды, обуви и другие составляющие повседневного быта. Уход за кожей имеет большое значение для сохранения здоровья. Кожа - не только орган осязания, она защищает тело от внешних вредных воздействий, играет важную роль в терморегуляции организма, в процессе дыхания. Для эффективного выполнения кожей вышеперечисленных функций необходимо её содержать в

чистоте и хорошо за ней ухаживать: регулярно мыть тело горячей водой с мылом, ежедневно обтирать его прохладной водой с последующим растиранием кожи полотенцем. Лицо, шею, руки следует мыть не реже двух раз в день - утром и вечером. Умываться утром лучше холодной водой, она придаёт бодрость, способствует закаливанию. Особенно тщательным должен быть уход за кожей при занятиях физическими упражнениями.

Когда занятия физическими упражнениями построены разумно, нагрузки увеличиваются постепенно, интервалы отдыха обеспечивают нормальное и своевременное восстановление сил и энергии, то они не могут быть причиной возникновения болезней и травм. Только при неправильном режиме и методике тренировки, использовании чрезмерных нагрузок, тренировок в болезненном состоянии или других нарушениях режима (сочетания больших физических и умственных напряжений, употребление алкоголя и наркотиков, нарушение сна, режима питания и т.д.) могут возникнуть различные нарушения, сопровождающиеся снижением работоспособности, ухудшением состояния здоровья, что отрицательно сказывается и на репродуктивной функции человека.

### **Практические занятия:**

1. Выполнение комплексов дыхательных упражнений.
2. Выполнение комплексов утренней гимнастики.
3. Выполнение комплексов упражнений для глаз.
4. Выполнение комплексов упражнений по формированию осанки.
5. Выполнение комплексов упражнений для снижения массы тела.
6. Выполнение комплексов упражнений для наращивания массы тела.
7. Выполнение комплексов упражнений по профилактике плоскостопия.
8. Выполнение комплексов упражнений при сутулости, нарушения осанки, в грудном и поясничном отделах, упражнений для укрепления мышечного корсета, для укрепления мышц брюшного пресса.
9. Проведение студентами самостоятельно подготовленных комплексов упражнений, направленных на укрепление здоровья и профилактику нарушений работы органов и систем организма.

Здоровый образ жизни следует рассматривать как активную и целенаправленную форму поведения, которая обеспечивает сохранение и длительное поддержание психического и физического здоровья. Понятие «здоровый образ жизни» включает в себя: соблюдение рационального режима дня, чередование труда и отдыха; следование правилам личной гигиены, закаливание; рациональное питание; оптимальную двигательную активность (занятия физическими упражнениями и спортом). Двигательная активность - это естественная потребность человека в движении. Количество движений, которые совершает человек в течение какого-либо периода времени, составляет объём двигательной активности. Учёные установили: если потребность в движении не удовлетворяется, то наступает гиподинамия — недостаточная двигательная активность. Она отрицательно сказывается на деятельности всех органов и систем организма, на физической и умственной работоспособности.

Важное значение для полноценной жизни имеет определённый распорядок дня (режим дня): правильное чередование трудовой деятельности с физическими упражнениями, с играми, при условии регулярного питания и отдыха. Соблюдение рационального режима дня способствует повышению физической и умственной работоспособности. А происходит это потому, что при соблюдении распорядка дня вырабатывается определённый ритм функционирования-организма, благодаря чему у человека возрастает способность выполнять различные виды деятельности с наибольшей эффективностью. При составлении суточного режима необходимо учитывать условия жизни человека и его индивидуальные особенности. По этим причинам нецелесообразно устанавливать единый для всех суточный режим. Однако основные составляющие распорядка дня должны быть едиными. Они перечислены вначале. Режим дня для школьников устанавливается с учётом возраста, их индивидуальных особенностей, а также условий, в которых они учатся и живут. Соблюдение режима дня постоянно оказывает большое воспитательное значение.

Систематические занятия разнообразными физическими упражнениями, воздействующими на различные группы мышц, оказывают положительное влияние на все системы организма и тем самым способствуют укреплению здоровья, профилактике различных заболеваний. Сочетание физических упражнений с закаливанием повышает защитные функции организма. Большое значение в ведении здорового образа жизни имеют семейные традиции. Если же этого в семье нет, то человек сам должен позаботиться о своём здоровье и вовлечь в занятия физическими упражнениями своих близких.

Утренняя гимнастика (зарядка) выполняется ежедневно в домашних условиях при открытой форточке или на свежем воздухе. Утренняя гимнастика воспитывает привычку к занятиям физическими упражнениями. Она состоит из упражнений, которые можно выполнять без специальных предметов либо с предметами (скакалками, гантелями, резиновыми бинтами, эспандерами). Примерная продолжительность занятий составляет 10-15 минут. После утренней гимнастики необходимо принять душ. Комплексы упражнений нужно регулярно менять. При этом следует постепенно повышать нагрузку, усложняя упражнения, увеличивая их количество и темп выполнения. Дозировка нагрузки должна быть такой, чтобы занимающиеся испытывали бодрость, а не усталость. Примерная продолжительность использования одного и того же комплекса 12-15 дней.

### **Комплекс упражнений без предмета**

1. И. п. - основная стойка. 1. Левая рука вперёд-вверх, правая начал-правая нога на носок. 2. И. п. То же другой рукой. Повторить 4-6 раз.

2. И. п. - ноги врозь, руки за спиной в замок. 1. Наклониться влево, правую руку поднять вверх, левую за спину. 2-3. Сделать два пружинящих наклона влево. 4. И. п. То же в другую сторону. Повторить 6-7 раз.

3. И. п. - упор лёжа на животе. 1 -2. Захватить руками голень. 3. Прогнуться. 4. И. п. Повторить 6-7 раз.

4. И. п. - упор лёжа. Толчком ног принять упор стоя согнувшись. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

5. И. п. - упор лёжа боком (для девушек); упор лёжа кисти вместе (для юношей). 1. Согнуть руки. 2. И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. - выпад левой ногой вперёд, руки в стороны. 1-2. Пружинящие покачивания (вверх и вниз). 3. Выпрямиться, разгибая в колене левую ногу; руки вперёд, ладони книзу. Махом правой ноги коснуться стопой ладони. Опустить правую ногу. 4. И. п. Повторить 5-7 раз.

7. И. п. г- упор сидя, ноги прямые. 1. Поднять ноги (носки оттянуть). 2-3. Развести в стороны. 4. И. п. Повторить 4-6 раз.

8. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1. Поднять ноги с хлопком в ладони под обоими бёдрами. 2. И. п. Повторить 3-5 раз.

9. И. п. - ноги врозь, руки на пояс. 1. Присесть на левой ноге, коленом правой коснуться пола, руки вперёд. 2. И. п. То же на другой ноге. Повторить 3-5 раз.

10. И. п. - основная стойка. 1. Выпад левой ногой, поворот туловища налево, руки влево. 2. И. п. То же с правой ноги. Повторить 7-8 раз.

11. И. п. - основная стойка. 1-3. Подскоки на обеих ногах, руки на поясе. 4. Высокий подскок. 5-8. Ходьба на месте. Повторить 4-6 раз.

Гибкость. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется гибкостью.

Гибкость у детей интенсивно увеличивается в возрасте 6-11 лет, причём показатели гибкости у мальчиков ниже, чем у девочек. При систематических занятиях можно добиться хороших результатов в развитии этого качества и в 12-15 лет. Различают активную и пассивную гибкость. Пассивная гибкость - способность достигать наибольшей амплитуды движений под воздействием внешних сил (при помощи партнёра и т.п.). Гибкость активная - способность достигать необходимой амплитуды движений за счёт напряжения соответствующих собственных мышц.

Проявление гибкости зависит от эластичности связок и мышц, а также от температуры окружающей среды. К упражнениям для развития гибкости можно приступить только после того, как все мышцы хорошо разогрелись. Чем теплее воздух в помещении или погода на улице, тем

меньше затрачивается времени на разминку. Гибкость существенно снижается под влиянием утомления.

Для развития гибкости используют маховые движения руками и ногами, рывковые движения руками, пружинистые приседания и наклоны назад, вперёд, в стороны. Все эти упражнения выполняются с захватом (самопринудительно) или с партнёром. Перед выполнением упражнений на гибкость рекомендуется сделать несколько наклонов, приседаний и т. д., размах движений надо увеличивать постепенно. При появлении болезненных ощущений в мышцах упражнение следует прекратить.

### **Примерный комплекс упражнений для развития гибкости.**

Для развития гибкости рук и плеч: 1. Руки сцепить перед грудью. Выпрямить руки вперёд, влево, вправо, поворачивая ладони вперёд. 2. Наклоны вперёд, руки на спинке стула. Пружинистые покачивания, добиваясь максимального отведения рук. 3. В упоре лёжа пружинистые сгибания ног, в результате чего руки отводятся назад.

Для гибкости мышц туловища: 1. В стойке ноги врозь наклон к правой ноге, коснуться руками правой пятки. То же к левой ноге. 2. Наклоны вперёд, взяться руками за голени. Пружинистые наклоны вперёд, помогая себе руками и стараясь головой коснуться ног. 3. Лёжа на животе, держась руками за голени согнутых назад ног, пружинистые прогибания, оттягивая ноги назад.

Для гибкости мышц ног: 1. Стоя на левой, подтянуть руками правую согнутую ногу к груди. Затем ноги сменить. 2. Стоя на правой, согнуть левую ногу и подтянуть её назад. Затем сменить ноги. 3. Махи вперёд, назад и в сторону расслабленной правой, затем левой ногой. Каждое упражнение повторяется по 8-16 раз, а весь комплекс 2-3 раза с отдыхом до одной минуты.

### **Двигательно-координационные способности.**

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е.

наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

К числу координационных способностей, развитию которых следует уделять особое внимание в подростковом возрасте, можно отнести способности к быстрой перестройке и согласования двигательных действий, способность к произвольному расслаблению мышц, вестибулярную устойчивость. В ходе урочных, внеурочных и самостоятельных занятий необходимо совершенствовать ещё и такие координационные способности, как ориентирование в пространстве, быстрота реакций в сложных условиях, способность к равновесию.

Для оценивания уровня развития координации применяются следующие тесты:

- варианты челночного бега (3 x 10 м и 4 x 10 м из и. п. лицом и спиной вперёд, а также разница во времени выполнения между ними; в первом случае оценивается абсолютный показатель КС (координационных способностей) применительно к бегу, во втором - относительный;

- разность между высотой подскока, стоя на возвышении, например, на скамеечке высотой 50 см и шириной 20 см, и на полу;

- метание предметов (например, теннисных мячей из и. п. сед ноги врозь из-за головы) ведущей и неведущей рукой на дальность - определяется КС к баллистическим движениям с акцентом на силу и дальность метания.

Для оценивания уровня развития координации существуют и другие тесты (упражнения).

## **Развитие и совершенствование основных жизненно- важных физических и профессиональных качеств (Основы физической подготовки)**

### **Легкая атлетика**

#### **Практическая работа**

#### **Физические качества и способности человека и основы методики их воспитания.**

Средства, методы, принципы воспитания быстроты, силы, выносливости, гибкости, координационных способностей. Возрастная динамика развития

физических качеств и способностей. Взаимосвязь в развитии физических качеств и возможности направленного воспитания отдельных качеств. Особенности физической и функциональной подготовленности

### **Практические занятия.**

1. Построение в колонну, шеренгу.
2. Перестроение из одной колонны в две (три) в движении, из одной шеренги в две (три).
3. Различные виды ходьбы
4. Комплексы общеразвивающих упражнений с предметами и без предметов, в том числе в парах.
5. Спортивно-подвижные игры

Почти с рождения человек начинает знакомиться с играми. Играя в подвижные игры, можно соревноваться в беге, прыжках, но, в отличие от спортивных игр, подвижные игры не требуют специальной подготовки, для них нет единых правил. Одни и те же игры могут проводиться в разных условиях с большим или меньшим числом участников. Среди игр, в которые играют сегодня дети и подростки, есть и те игры, в которые играли ещё мамы и папы и даже бабушки и дедушки: «Салочки», «Лапта», «Третий лишний» и др.

Подвижные игры помогают человеку совершенствоваться в беге, прыжках, метком и далёком метании, а также стать более ловким и сильным, быстрым и сообразительным. Подвижные игры нетрудно организовать во дворе, на даче, у реки, так как они не требуют специально оборудованных площадок и дорогостоящего инвентаря. Можно использовать для игры повязки, флажки, кегли, мелкие камешки, мячи, еловые шишки, скакалки.

Любую игру следует объяснять по схеме: название и правила игры; роли играющих и их расположение на площадке; ход игры; цель игры (кто будет назван победителем). Заканчивается объяснение игры ответами на вопросы игроков. Для проведения лучше всего подобрать такую игру, которую хорошо знаешь сам: её легче объяснить и легче судить.

### **Правила игры «Ловля парами»**

Подготовка к игре: для игры подойдёт площадка размером с волейбольную или чуть больше. Двое водящих игроков выходят за её пределы, а остальные произвольно разбегаются в разные стороны по площадке. Проведение игры: водящие, взяв друг друга за руки, по команде руководителя игры выбегают на площадку и начинают ловить играющих. Настигнув кого-нибудь, они соединяют руки так, чтобы пойманный оказался между ними. Пойманный выходит за пределы площадки, а ловцы стараются окружить ещё одного игрока. Когда пойманных станет двое, они образуют вторую пару ловцов. После того как будут пойманы ещё двое, составляется третья пара и т.д. Заканчивается игра, когда будут все переловлены, кроме двух игроков. Как самых ловких, их назначают новыми водящими.

Правила: играющих можно ловить, только окружив их руками. При ловле запрещается хватать игроков руками или тащить силой. Игроки, избежавшие за границу площадки, считаются пойманными.

Обычно выделяют пять видов физических качеств: силу, быстроту, выносливость, ловкость и гибкость. Для того чтобы судить о различии между скоростными и силовыми качествами человека, рассмотрим их подробнее.

Способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий называется силой. Двумя способами оценивают силовые возможности человека. Первый способ основан на использовании специальных измерительных приборов - динамометров. Вторым заключается в выполнении специальных контрольных заданий на силу: подтягивание на перекладине, сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, приседания со штангой и т.д. Для развития силы надо правильно подбирать величины дополнительного сопротивления (отягощения). Его рассчитывают в зависимости от конкретных задач силовой тренировки. Вначале определяют максимальные силовые возможности, а затем в соответствии с конкретной задачей определяют вес дополнительного отягощения. Величины таких отягощений выражаются в процентах к максимальным показателям силы занимающихся. Выполнение упражнений с индивидуально дозированной нагрузкой позволяет даже самым слабым

занимающимся наглядно видеть свои успехи. На начальном этапе силовой тренировки рекомендуется использовать метод неопределенных отягощений.

Способность человека выполнять движения в минимально короткой отрезок времени называется быстротой. Быстрота проявляется через скоростные способности, которые выражаются в элементарных и комплексных формах. К элементарным формам относятся быстрота движений реакции, скорость одиночного движения, частота (темп) движений. Комплексные формы проявляются во всех спортивных движениях. Это быстрота бега, движений волейболиста, футболиста и т.д. В процессе занятий необходимо развивать все формы проявления быстроты. Так, для совершенствования времени реакции можно использовать подвижные игры с внезапной остановкой, бег из различных исходных положений по внезапному сигналу. Рекомендуется менять длительность пауз между предварительной и исполнительной командами при выполнении стартов из различных исходных положений. Для поддержания высокого темпа движений большое значение имеет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы, для чего используется повторное выполнение движений с возможно большей частотой, без излишнего напряжения. Чтобы выполнять эти движения технически правильно надо предварительно хорошо их разучить. Выполнять упражнения, развивающие быстроту, можно не более 6-10 с, отдых после выполнения упражнений должен составлять 20-25 с. Большое количество повторений надо делить на серии. Отдых между сериями должен составлять 2-3 мин.

### **Комплекс упражнений для профилактики и коррекции начальных форм плоскостопия**

1. Удерживая мяч между ногами, идти, стараясь не уронить его.
2. Сидя на полу, опереться в пол руками и как можно выше поднять мяч стопами ног.
3. Заложив руки за голову, пройти боком по палке, лежащей на полу.
4. Поднять пальцами ног с пола ткань размером с носовой платок.
5. Стопой вращать мяч на полу.

б. Сидя на стуле, брать пальцами ног разбросанные на полу различные предметы (игрушки, карандаши, ластик и т. д.) и складывать их в одно обозначенное место.

7. Ходьба вниз по наклонной плоскости.

8. Ходьба попеременно на носках и пятках.

## **Практическая работа**

### **Легкая атлетика**

Техника бега на короткие дистанции, средние и длинные дистанции, бега по прямой и виражу, на стадионе и пересеченной местности. Эстафетный бег. Техника метания гранаты. Прыжки в длину. Прыжки в высоту.

#### **Практические занятия по легкой атлетике.**

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники бега на короткие дистанции.

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники высокого старта.

2. Обучение, закрепление, совершенствование техники старта и стартового разгона.

3. Обучение, закрепление, совершенствование техники бег на средние и длинные дистанции.

4. Бег по пересеченной местности

5. Обучение, закрепление, совершенствование техники эстафетного бега.

6. Обучение, закрепление, совершенствование техники метания гранаты.

7. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в длину с места способом «согнув ноги»

8. Обучение, закрепление, совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание»

9. Развитие физических качеств:

- воспитание быстроты в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание скоростно-силовых качеств в процессе занятий легкой атлетикой;
- воспитание выносливости в процессе занятий легкой атлетикой;

- воспитание координации движений в процессе занятий легкой атлетикой.

### **Развитие скорости бега. Упражнения, их последовательность, дозировка и режимы нагрузки**

Длина и частота шагов - компоненты скорости бега на любые дистанции. На длину шага оказывают влияние два момента: первый - длина ног, а второй - скорость перемещения в пространстве.

В беге на короткие дистанции повышение скорости достигается главным образом за счёт темпа. Но вместе с тем чрезмерное увеличение темпа, как и длины шага, ведёт к снижению скорости.

Лучшее время для занятий - вторая половина дня, через 1,5 - 2 часа после еды. Занятия должны состоять из вводной и подготовительной части, основной части и заключительной. На первых занятиях не следует увлекаться сложными и трудными упражнениями.

План по развитию скорости бега

#### **Вводная и подготовительная части**

1. Бег в медленном темпе - 6 - 8 мин.
2. Бег с преодолением различных препятствий - 3-5 мин.
3. Упражнения в движении:
  - а) подскоки на двух ногах с незначительным продвижением вперёд и круговым вращением рук (с нарастающим темпом) - 10-20 м;
  - б) подскоки с ноги на ногу с продвижением вперёд - 15-20 м;
  - г) подскоки на левой ноге с продвижением вперёд - 15-25 м.
4. Специальные беговые упражнения:
  - а) бег с высоким подниманием бедра;
  - б) семенящий бег;
  - в) прыжкообразный бег (2 серии по 15 м с переходом на бег с ускорением по 15-20 м).
5. Упражнения на гибкость и растягивание.

#### **Основная часть**

1. Бег из различных положений (стоя, лёжа, стоя на коленях, сидя) на 60 м с максимальной скоростью 4-6 раз (2-5 серий. Отдых между сериями 2-5 мин).

2. Челночный бег 2х 10 м, 3 х.10 м, 4х Юм От линии старта бежать 10 м, заступить за линию, ограничивающую отрезок, повернуться кругом и бежать обратно (2 х 10 м, 3 х10 м и т. д. означает пробегание дистанции 2-3 раза без остановки).

3. Прыжки с места в длину (5-8 прыжков).

4. Прыжки со скакалкой в темпе (2-3 раза по 10-15 с).

5. Метание теннисных мячей в цель, находящуюся на расстоянии 6-8 м. Цель - круг, нарисованный на стене (диаметром 20-50 см).

6. Броски и ловля набивного мяча одной и двумя руками (6-8 раз).

7. Выпрыгивание вверх, из низкого приседа (6-8 раз). Отдохнуть 1-2 мин. и снова повторить.

### **Заключительная часть**

1. Бег в медленном темпе - 3-5 мин.

2. Упражнения на расслабление.

### **Особенности выполнения прыжка в высоту с разбега способом «перешагивания» и подводящие упражнения**

Обычно прыгун перед прыжком способом «перешагивания» располагается справа или слева от стоек под углом 35 - 40°, в зависимости от того, какая у него толчковая нога (отталкивание выполняется дальней от планки ногой).

Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание» состоит из четырёх фаз: разбег, подготовка к отталкиванию, переход через планку и приземление. Ускоряющийся разбег с 7-9 шагов завершается отталкиванием ноги с пятки на носок по линии разбега. При этом перед отталкиванием предпоследний шаг удлиняется, а последний укорачивается, что позволяет вывести таз и продвинуть тело на толчковую ногу. Руки на замахе отводятся назад через стороны, и из этого положения выполняется быстрое движение маховой ноги вверх с выносом согнутых в локтевых суставах рук вверх. В полёте некоторое время прыгун сохраняет вертикальное положение и, достигнув высшей точки взлёта, выполняет быстрое движение маховой ногой

вдоль планки. Сначала маховая нога переносится через планку, а затем, после опускания её за планку - толчковая, при этом туловище наклоняется вперёд к планке. Толчковая нога переносится через планку дугообразным движением с повёрнутой стопой наружу, и это помогает повернуть туловище при переходе через планку в сторону планки и отвести таз за неё. Приземляться нужно на маховую ногу, с последующей постановкой толчковой ноги. Перед выполнением прыжков в высоту с разбега надо подготовить место для приземления - уложить маты, чтобы они не разъезжались, не располагались вблизи стены или снарядов. Нельзя перебегать дорогу учащемуся, который выполняет прыжок. Прежде чем приступить к прыжкам в высоту с разбега, необходимо представить технику прыжка в целом. Затем опробовать прыжок через планку, установленную на небольшой высоте (50 - 60 см).

#### **Подводящие упражнения:**

1. Полуприседания и приседания.
2. Приседание на одной ноге в положении «Пистолетик».
3. Движения маховой ногой, стоя у гимнастической стенки.
4. Упражнение «Мячик» (прыжки из низкого приседа вверх- вперёд).
5. Выполнение маха ногой и руками с подскоком вверх из и. п., стоя на толчковой ноге, маховая сзади на носке, руки отведены назад.
6. Прыжок с доставанием предмета, отталкиваясь одной ногой.
7. Прыжок вверх в сочетании с маховой ногой из и.п., стоя на согнутой маховой ноге, толчковая впереди на пятке, руки отведены назад.
8. Прыжки через препятствия разной высоты.
9. Переход через планку с места, стоя в и. п. на толчковой ноге.
10. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с одного шага разбега.
10. То же (последовательно) с трёх, пяти, семи, девяти шагов разбега.

#### **Техника выполнения упражнений.**

Роль спортивной техники в различных видах спорта различна. Исходя из особенностей двигательного действия и способов оценки спортивных

достижений, выделяют следующие группы видов спорта с характерной для них спортивной техникой:

1. Скоростно-силовые виды (спринтерский бег, прыжки, метания и др.). Характерная особенность этих видов - кратковременность и максимальная мощность усилий. Техника направлена на то, чтобы обеспечить спортсмену возможность в процессе решения двигательной задачи развивать наиболее мощные усилия в основной фазе движения, в нужном направлении, при полноценном использовании внутренних и внешних сил, действующих на его тело.

2. Виды с преимущественным проявлением выносливости (бег на длинные дистанции, лыжные гонки и др.). Техника направлена на экономизацию расхода физических сил и повышение эффективности оптимальных рабочих усилий.

3. Виды спорта, связанные с оценкой результатов соревнований на точность и выразительность движений по заданной программе (спортивная гимнастика, фигурное катание на коньках и др.). Техника здесь приобретает самостоятельную роль, становясь предметом оценки спортивного достижения. Физическая подготовка тут играет подсобную роль и служит лишь для совершенствования техники движений.

4. Виды, характеризующиеся активным взаимодействием спортсменов (личного и командного характера} при переменных условиях двигательной деятельности (баскетбол, футбол, волейбол и др.). Техника призвана решать ряд следующих сложных задач: повышение эффективности использования максимальных усилий, экономизации рабочих усилий, повышение быстроты, точности действий в условиях меняющейся обстановки спортивной борьбы.

Условно различают три этапа в построении процесса освоения двигательного действия:

- 1) начальное разучивание;
- 2) углубленное, детализированное разучивание;

3) закрепление и дальнейшее совершенствование двигательного действия.

Целью первого этапа освоения двигательного действия является изучение основы техники двигательного действия, формирование умения выполнять его в «грубой» форме, второго - довести первоначальное «грубое» владение техникой действия до относительно совершенного, а третьего - обеспечить совершенное владение техникой действия в соревновательных условиях.

## **Практическая работа**

### **Атлетическая гимнастика**

Особенности составления комплексов атлетической гимнастики в зависимости от решаемых задач.

Особенности использования атлетической гимнастики как средства физической подготовки к службе в армии.

Упражнения на блочных тренажерах для развития основных мышечных групп.

Упражнения со свободными весами: гантелями, штангами, бодибарами, набивными мячами.

Упражнения с собственным весом. Техника выполнения упражнений.

Методы регулирования нагрузки: изменение веса, исходного положения, количества повторений.

Комплексы упражнений для акцентированного развития определенных мышечных групп. Круговая тренировка. Акцентированное развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой на основе включения специальных упражнений и их сочетаний.

### **Практические занятия по атлетической гимнастике**

1. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц спины и брюшного пресса.
3. Упражнения с набивными мячами 3 кг и 5 кг.

4. Упражнения с бодибарами.
5. Прыжки со скакалкой.
6. Комплекс упражнений для развития гибкости.
7. Развитие физических качеств:
  - воспитание силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой ;
  - воспитание силовой выносливости в процессе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий атлетической гимнастикой;
  - воспитание гибкости через включение специальных комплексов упражнений.
8. На каждом занятии выполняется разученный комплекс упражнений различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.
9. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведение занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду.

Влияние упражнений на развитие телосложения.

**упражнения на гимнастической стенке и перекладине:**

- подтягивание;
- висы на согнутых руках со статическим удержанием;
- выход силой;
- подъем переворотом.

**Упражнения у гимнастической стенки:**

- сгибание и разгибание рук в упоре с различным положением ног (на 2 рейке, 3 –ей и т.д.) и рук;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади.

Упражнения в движении:

- ходьба в упоре лежа;

- ходьба у упоре сзади («каракатица»)
- передвижение по кругу в упоре лежа

#### **Упражнения на месте:**

- в упоре лежа поочередное отведение рук в сторону, вперед или назад;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа с поочередным отведением ноги назад-вверх;
- тоже с разгибанием рук;
- в упоре стоя ноги врозь, сгибание и разгибание рук, локти в стороны;
- сгибание и разгибание рук на 4 счета (со статическим удержанием).

Упражнения для мышц спины и брюшного пресса на гимнастической стенке:

- поднимание ног в висе;
- поднимание ног в висе до касания перекладине;
- статическое удержание согнутых ног в коленях по углом 90 гр. (с мячом 1 кг.);
- «ножницы» (горизонтальные и вертикальные).

Упражнения на гимнастических матах:

- поднимание туловища из различных исходных положений с отягощением и без отягощения;
- поднимание туловища и статическое удержание;
- поднимание ног из различных исходных положений (с отягощением);
- поднимание ног и статическое удержание;
- поднимание туловища из положения лежа на спине с различным положением рук;
- статическое удержание.

Объем и интенсивность нагрузки зависит от возраста и подготовленности студентов.

10. На каждом занятии выполняется разученная комбинация аэробики различной интенсивности, продолжительности, преимущественной направленности.

11. Каждым студентом обязательно проводится самостоятельная разработка содержания и проведения занятия или фрагмента занятия по изучаемому виду аэробики.

### **Базовые упражнения для развития различных мышечных групп**

Содержание упражнения	Дозировка	Методические указания
1	2	3
<b>Для развития мышц брюшного пресса</b>		
1 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги скрещены на весу. Медленно приподнять голову и плечи, затем вернуться в и.п. (рис.2,1)	25 раз	Следить, чтобы поясница оставалась прижатой к полу
2 И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Поднимая голову и плечи, потянуться левым плечом к правому колену. Затем правым плечом - к левому (рис.2,2)	по 10 раз в каждую сторону	Локти держать в стороны
3.И.п. - лежа на спине, руки за головой. Поднимать и опускать скрещенные ноги (рис.2,3)	10 раз	Опуская ноги, делать вдох, поднимая - выдох
4.И.п.- лежа на спине, руки в стороны, ноги подняты вертикально вверх. Согнуть ноги в коленях (голень    полу), положить на пол попеременно слева и справа (рис.2,4)	20 раз	Следить, чтобы голень была параллельна полу
5.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Делать вращательные движения ногами вперед и назад (рис.2,5)	30 с	Фиксировать спину и поясницу, прижимая их к полу

6.И.п. - упор, сидя сзади. Согнутые ноги подтянуть к груди, затем выпрямить и опустить, не касаясь ими пола (рис.2,6)	20 раз	Опускать ноги медленно
<b>Для развития мышц ног, таза и поясницы</b>		
1.И.п. - упор на коленях. Поднять одну ногу до уровня одной линии с позвоночником. Выполнять небольшие махи вверх прямой ногой (рис.2,7)	20 раз с левой и правой ноги	Поясница не должна прогибаться. Ощущать напряжение в мышцах
2. И.п. - упор на одном колене, другая прямая нога назад. Согнуть ногу под углом 90° и выпрямить (рис.2,8)	20 раз с правой и левой ноги	Делать акцент на разгибание, колено вниз
3.И.п. - упор на одном колене, другая нога отведена в сторону. Согнуть ногу и вновь выпрямить (рис.2,9)	20 раз с правой и левой ноги	Прямая нога отведена под углом 90° к туловищу.
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
4.И.п. - упор на коленях. Подтянуть одну ногу вперед к груди, затем разогнуть, забросив ее назад (рис.2,10)	10 раз с каждой ноги	Ногу разгибать с усилием
5.И.п. - лежа на правом боку. Поднять левую ногу вверх и опустить (рис.2,11)	30-40 раз с каждой ноги	Нога двигается в одной плоскости с туловищем
6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела, ноги согнуты, стопами упираются в пол. Приподнять таз и затем вернуться в и.п. (рис.2,12)	30 раз	Животом тянуться вверх
7. И.п. - лежа на спине, ноги подняты вверх, слегка согнутые в коленях. Выполнять разведение и сведение ног (рис.2,13)	30 раз	Акцент на сведение

8. И.п. - упор, сидя сзади. Махи вверх правой ногой, затем левой (рис.2,14)	20 раз с каждой ноги	Выполнять махи вверх, ощущая напряжение в мышцах
9. И.п. - стойка, ноги шире плеч, руки на бедрах. Выполнить полуприсед, задержаться на 20 секунд, затем вернуться в и.п. (рис.2,15)	10 раз	Спину держать прямо, следить за осанкой
<b>Для развития мышц спины</b>		
1.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Поднять руки вверх; прогибаясь в пояснице, отвести назад плечи и голову и вернуться в и.п. (рис.2,16)	20 раз	В и.п. расслаблять мышцы плеч и шеи
2.И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. Правой рукой потянуться вдоль туловища и наклониться вправо, затем в другую сторону	20 раз	Плечи и голову приподнять вверх и прогнуться
3.И.п. - лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять ноги на 45° от пола и выполнить движение - ноги врозь - ноги скрестно (рис. 2,17)	10 раз	Не задерживать дыхание
4.И.п. - лежа на животе, руки перед грудью, согнутые в локтях. Разгибая левую руку и сгибая левую ногу, прогнуться и коснуться правой рукой носка левой ноги. Вернуться в и.п. Выполнить в другую сторону (рис.2,18)	10 раз в каждую сторону	Прогниваясь, поднимать голову вверх

1	2	3
<b>Для развития мышц рук</b>		
1.И.п. - о.с. Выпад назад одной ногой, руки согнуть в локтях перед собой, кисти сжать в кулаки. Вернуться в и.п. Тоже с другой ноги (рис.2,19)	20 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
2.И.п. – о.с. Руки в стороны, кисти на себя, бег на месте, руками выполнять малые круги вперед и назад	30 с	Руки в локтях не сгибать
3.И.п. - упор, лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, 10-12 раз принять упор лежа прогнувшись. Сгибая руки, вернуться в и.п. (рис.2,20)	10-12 раз	В и.п. - голову опустить вниз, в положении прогнувшись голову поднять вверх
4.И.п. - упор, лежа. Сгибание рук	10-12 раз	Сгибая руки, ощущать напряжение в мышцах
5. И.п. - упор, сидя сзади. Сгибание рук одновременно и поочередно (рис.2,21)	20 раз	Следить за осанкой, локти направлены назад

Правильно организованные занятия физическими упражнениями накладывают заметный отпечаток на внешний облик человека. Те люди, которые с детства занимаются различными физическими упражнениями, отличаются красивым, соразмерно развитым телом.

Вопрос о пропорциях тела издавна интересует учёных. Ещё в древности считали, что пропорциональным следует считать телосложение, при котором ширина разведённых рук равняется росту тела. Высота головы должна, по мнению некоторых учёных, укладываться в длину тела взрослого человека восемь раз, ширина плеч - составлять четверть роста, окружность груди - равняться удвоенной окружности талий.

Занятия тем или иным видом спорта накладывают свой отпечаток на формы тела. Бегуны на средние и длинные дистанции худощавы, стройны, с нерезко выраженной мускулатурой, с хорошо развитой грудной клеткой. Прыгуны обычно обладают высоким ростом, относительно небольшим весом, тонким строением скелета, значительной окружностью бёдер при сравнительно небольшой их длине. Пловцы характеризуются высоким или средним ростом, хорошей подвижностью грудной клетки и высокой жизненной ёмкостью лёгких. Они имеют правильно и равномерно развитое тело с мягкими, нерезко выраженными линиями мускулов. Чтобы иметь хорошее телосложение, надо регулярно заниматься физическими упражнениями.

## **Практическая работа**

### **Спортивные игры**

#### **Баскетбол**

Стойка баскетболиста. Перемещения. Ведение мяча. Передача мяча: двумя руками от груди, с отскоком от пола, одной рукой от плеча, снизу, сбоку. Ловля мяча: Двумя руками на уровне груди, «высокого мяча», с отскоком от пола. Броски по кольцу с места, в движении. Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, групповые и

командные действия игроков Тактика игры в защите. Тактика игры в защите.  
Групповые и командные действия игроков. Двусторонняя игра.

### **Волейбол.**

Стойка волейболиста. Перемещения. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, верхняя прямая, верхняя боковая подачи. Прием мяча. Передача мяча. Нападающие удары. Блокирование нападающего удара. Страховка у сетки. Расстановка игроков. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

### **Футбол.**

Перемещение. Ведение мяча. Передачи мяча. Удары по мячу ногой, головой. Остановка мяча ногой. Прием мяча: ногой, головой. Удары по воротам. Обманные движения. Обводка соперника, отбор мяча. Тактика игры в защите, в нападении. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча. Групповые и командные действия игроков. Взаимодействия игроков. Учебная игра.

### **Практические занятия по баскетболу:**

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке баскетболиста.
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча:
  - двумя руками от груди;
  - одной рукой от плеча, снизу, с боку;
  - с отскоком от пола.
3. Ловля мяча:
  - двумя руками на уровне груди;
  - «высокого мяча»;
  - с отскоком от пола.
4. Обучение, закрепление, совершенствование техники ведения мяча на месте, в движении

5. Обучение, закрепление, совершенствование техники броски в кольцо с места, в движении
6. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча.
7. Тактика игры в нападении.
8. Тактика игры в защите.
9. Групповые и командные действия игроков.
10. Учебная игра.

#### **Практические занятия по волейболу:**

1. Обучение, закрепление, совершенствование техники перемещения в стойке волейболиста;
2. Обучение, закрепление, совершенствование техники подачи мяча:
  3. нижняя прямая подача;
  4. верхняя прямая подача;
  5. боковая подача.
6. Обучение, закрепление, совершенствование техники приема мяча.
7. Обучение, закрепление, совершенствование техники передачи мяча
8. Обучение, закрепление, совершенствование техники Нападающего удара.
9. Обучение, закрепление, совершенствование техники блокировки нападающего удара.
10. Страховка у сетки. Расстановка игроков.
11. Тактика игры в защите, в нападении.
12. Индивидуальные действия игроков с мячом и без мяча.
13. Групповые и командные действия игроков.
14. Учебная игра.

**Техника выполнения броска баскетбольного мяча двумя руками от груди и последовательность обучения технике этого действия**

Бросок мяча от груди двумя руками применяется для атак кольца с ближней и средней дистанции. Он напоминает технику передачи мяча двумя руками от груди.

Перед броском носки ног находятся на одной линии или одна ступня выставлена несколько вперёд, колени согнуты, туловище прямое. Мяч, удерживаемый пальцами рук, находится у груди, локти опущены, взгляд устремлён на корзину (кольцо). Одновременно выпрямляя руки и ноги и перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу (или на передние части стоп при другой стойке), игрок выносит мяч вверх- вперёд. В заключительной фазе броска он как бы выдавливает мяч движением кистей вовнутрь. Мяч прокатывается от основания до ногтевых фаланг указательных пальцев и, срываясь с них, получает обратное вращение, при этом указательные пальцы параллельны, а кисти описывают максимально возможную дугу. После броска игрок стоит на носках, перенеся тяжесть тела на впереди стоящую ногу, полностью выпрямив ноги и руки. Кисти рук повернуты ладонями наружу.

Последовательность обучения: 1. Исходное положение. 2. Согласованность движений рук и ног. 3. Выпуск мяча с различной траекторией полёта. 4. Бросок мяча с близкой дистанции (1,5-2 м). 5. Броски мяча со средней дистанции (3-3,60 м). 6. Броски мяча в сочетании с другими техническими приёмами.

Характерные ошибки, встречающиеся в процессе обучения: низкое опускание мяча перед броском; неполное выпрямление рук или ног; несимметричное или незаконченное движение кистями; отсутствие обратного вращения мяча; неправильная траектория полета мяча.

## ЖЕСТЫ СУДЬИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Засчитывающие



**Относящиеся ко времени**



**Административные**



**Нарушения**



Уменьшенная игра ногой



Указание пальцем на ногу

Мен за пределами площадки  
кулаки направлены в атаку



Поднятие пальца  
параллельно боковой линии

Спорный бросок



Поднятие больших пальцев  
рук

### СООБЩЕНИЯ О ФОЛАХ СЕКРЕТАРСКОМУ СТОЛУ

#### Позиция 1 — номер игрока

№ 4



№ 5



№ 6



№ 7



№ 8



№ 9



№ 10



№ 11



№ 12



№ 13



№ 14



№ 15



## Позиция 2 – типы фолов

Неправильная игра  
руками



Удар по  
запястью

Блокировка в  
нападении или  
в защите



Две руки на бедрах

Широко  
расставленные локти



Движение локтем  
в сторону

Задержка



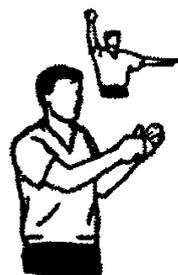
Перехват запястья

Толчок или  
столкновение  
(игрока без мяча)



Имитация толчка

Столкновение  
(игрока с мячом)



Удар кулаком в  
открытую ладонь

Фол команды,  
контролирующей мяч



Сжатый кулак  
указывает на кольцо  
нарушившей  
команды

Обоюдный фол



Скрещенные кулаки  
над головой

Технический фол



Две открытые  
ладони, образующие  
букву «Т»

Неспортивный фол



Перехватывание  
запястья

Неспортивный  
технический фол



Перехват запястья.  
Буква «Т» ладонями

Дисквалифицирующий  
фол



Поднятые вверх  
кулаки

### Позиция 3 – количество назначенных штрафных бросков

---

Один штрафной бросок

Два штрафных броска

Три штрафных броска



Показать один палец

Показать два пальца

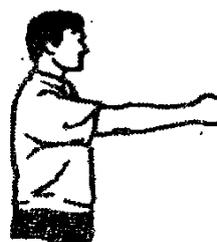
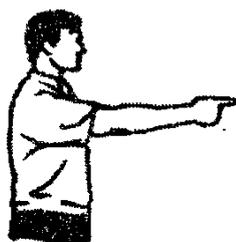
Показать три пальца

---

### Позиция 4 — направление игры

---

После фола команды, контролирующей мяч



Палец параллельно боковой линии

Кулак параллельно боковой линии

---

### ВЫПОЛНЕНИЕ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ (две позиции)

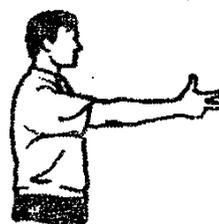
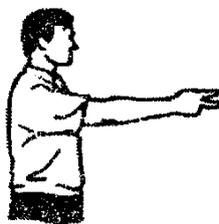
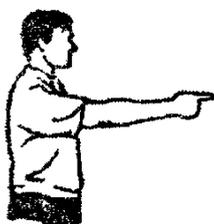
#### Позиция 1 — показ в ограниченной зоне

---

Один штрафной бросок

Два штрафных броска

Три штрафных броска



Один палец горизонтально

Два пальца горизонтально

Три пальца горизонтально

## Позиция 2 – показ вне ограниченной зоны

Один штрафной бросок



Указательный палец

Два штрафных броска



Пальцы вместе

Три штрафных броска



Три пальца (большой, средний, указательный)

### Основные нарушения правил игры в футбол, волейбол, баскетбол

В инструкции о «Нарушении правил и недисциплинированном поведении игроков» говорится о запрещённых приёмах игры, противоречащих самому духу игры в футбол, о других нарушениях, ограничивающих действия игроков, а также о нормах поведения футболистов на поле, нарушение которых квалифицируется как недисциплинированное поведение, за что игроки и команда несут определённое наказание.

Футбол игра атлетическая, и в непосредственной борьбе за мяч в рамках правила игрокам разрешается применять силовые приёмы, но лишь с тем, чтобы овладеть мячом. К таким приёмам относится нападение на соперника, т. е. толчок соперника плечом в плечо или, если он блокирует подход к мячу, в разрешённую область спины.

Перечень нарушений правил, умышленно совершённых одним из игроков, за которые команда наказывается штрафным или 11-метровым ударом, можно разделить на две основные группы:

- I. Нарушения, связанные с игрой мячом руками.
- II. Нарушения, связанные с неправильными приёмами, допущенными в отношении соперника, а именно:

- 1) удар или попытка ударить ногой соперника;

2) попытка свалить соперника при помощи ноги (подножка), УШИ наклонившись перед ним или за ним;

3) прыжок на соперника;

4) грубое или опасное нападение на соперника;

5) толчок плечом сзади не блокирующего соперника;

6) удар или попытка ударить соперника рукой;

7) держание соперника чем-либо (руками, ногами);

8) толчок соперника руками, бедром.

За все перечисленные нарушения, умышленно совершённые игроком команды в пределах своей штрафной площади, противоположная команда получает право на 11-метровый удар. Как штрафной, так и 11-метровый удары назначаются независимо от того, где находился мяч в момент нарушения, лишь бы он был в игре. В зависимости от серьёзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

В случае, если вратарь умышленно бросает мяч в соперника, то вратарь удаляется с поля и назначается 11-метровый удар.

К недисциплинированному поведению игроков может относиться:

1) симуляция повреждения;

2) помеха выполнению свободного, штрафного и других ударов, вводящих мяч в игру;

3) умышленная затяжка времени игры;

4) выражение словами или жестом недовольства любым решением судьи;

5) окрики соперника с тем, чтобы ввести его в заблуждение и самому овладеть мячом;

6) апелляция к зрителям;

7) непристойные и оскорбительные выражения и действия в адрес игроков, судей или любых других лиц и т. д.

Нет нужды перечислять все возможные случаи недисциплинированного поведения. Право оценивать поведение игрока на поле и степень его

виновности предоставлено только судье. В зависимости от серьёзности проступка игрок получает предупреждение или удаляется с поля.

### **Техника передачи волейбольного мяча двумя руками сверху**

Верхняя передача мяча двумя руками представляет собой основной технический приём волейбола. Только этим способом можно наиболее точно передать мяч. Не овладев верхней передачей, невозможно добиться сколько-нибудь значительных успехов в волейболе.

Обязательным условием правильного выполнения передачи является своевременный выход к мячу и выбор исходного положения. Ноги согнуты в коленях и расставлены, одна нога впереди. Туловище находится в вертикальном положении, руки вынесены вперёд-вверх и согнуты в локтях. Руки соприкасаются с мячом на уровне лица над головой, пальцы слегка напряжены и согнуты, они плотно охватывают мяч, образуя своеобразную воронку «ковш» (момент приёма). Основная нагрузка при передаче (собственно передача) падает преимущественно на указательные и средние пальцы. Ноги и туловище выпрямляются, разгибанием в лучезапястных суставах и эластичным движением пальцев мячу придаётся нужное направление.

В зависимости от траектории полёта мяча верхняя передача выполняется в средней или низкой стойке.

### **Футбол.**

Правила игры в футбол и техника владения мячом, техника игры в защите и нападении, тактика игры

Кроссовая подготовка.

Бег по стадиону. Бег по пересеченной местности до 5 км

### **Практические занятия по футболу.**

1. Упражнения для развития силы мышц ног
2. Правила игры в футбол и техника владения мячом:
  - удары по мячу
  - передача мяча

- ведение мяча и обводки противника
  - вбрасывание мяча
3. Техника игры в защите и нападении:
- тактика игры
  - контрольное тестирование
  - двусторонняя игра

### **Практическая работа**

#### **Подготовка к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО**

История развития комплекса ГТО. Исторические предпосылки возрождения комплекса ГТО. Возрастные ступени нормативов и упражнения входящие в комплекс.

1. Комплексы упражнений для развития силы и силовой выносливости.
2. Комплексы упражнений для развития гибкости.
3. Кросс 3-5 км.
4. Пробегание отрезков 5x20 м; 3x30 м; 2x60 м; 100 м
5. Стрельба из пневматической (электронной) винтовки (10 м).
6. Рывок гири 16 кг.

Комплексы упражнений зависят от возраста и подготовленности обучающихся.

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП)**

#### **Практическая работа**

#### **Совершенствование профессионально значимых двигательных умений и навыков**

Использование средств физического воспитания и методов спортивной тренировки для совершенствования индивидуального запаса двигательных умений, навыков и знаний в области физической культуры, необходимых для освоения избранной профессиональной деятельности. Методики и формы

построения занятий в профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП). Изучение профессиограммы профессии или специальности и составление или дополнение спортограммы. Использование в процессе физического воспитания для развития профессионально важных качеств тренажеров и многокомплектного универсального спортивного оборудования. Прикладная значимость рекомендованных видов спорта, специальных комплексов упражнений. Контроль за эффективностью ППФП с помощью специальных тестов.

Значение психофизической подготовки человека к профессиональной деятельности. Социально-экономическая обусловленность необходимости подготовки человека к профессиональной деятельности. Основные факторы и дополнительные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП студентов с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Цели и задачи ППФП с учетом специфики будущей профессиональной деятельности. Профессиональные риски, обусловленные спецификой труда. Анализ профессиограммы.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых двигательных умений и навыков.

Средства, методы и методика формирования профессионально значимых физических и психических свойств и качеств.

Средства, методы и методика формирования устойчивости к профессиональным заболеваниям.

### **Практические занятия по ППФП.**

#### **1. Рекомендуемые виды спорта, средства и методы ППФП:**

**Гимнастика:** упражнения на перекладине, гимнастической стенке, брусьях; лазание по гимнастической стенке; упражнения в равновесии; акробатические упражнения.

**Легкая атлетика:** бег на средние и короткие дистанции; прыжки; метание.

**Баскетбол:** ловля и передача мяча; броски в кольцо; ведение с изменением направления движения; подвижные игры с мячом и эстафеты.

**Упражнения с отягощениями:** набивные мячи; гантели.

1. Разучивание, закрепление и совершенствование профессионально-значимых двигательных действий.

2. Формирование профессионально значимых физических качеств:

- воспитание общей выносливости в процессе занятий ППФП;
- воспитание силовой выносливости в процессе занятий ППФП
- воспитание координации движений и вестибулярной устойчивости в процессе ППФП;
- воспитание скоростно-силовых способностей в процессе занятий ППФП ;
- воспитание быстроты реакции в процессе занятий ППФП

**Подбор упражнений для развития силы мышц плечевого пояса, дозировка и режимы нагрузки при их выполнении (по показателям пульса)**

Силой (или силовыми способностями) называют способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему посредством мышечных усилий. Сила как физическое качество характеризуется степенью напряжения или сокращения мышц. Развитие силы сопровождается утолщением и образованием новых мышечных волокон. Развивая массу различных мышечных групп, можно изменить конфигурацию тела (телосложения).

**Силовая выносливость** — это способность противостоять утомлению, вызываемому относительно продолжительными мышечными напряжениями значительной величины. В зависимости от режима работы мышц выделяют статическую и динамическую силовую выносливость. Динамическая силовая выносливость характерна для циклической и ациклической деятельности, а статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с удержанием рабочего напряжения в определенной позе. Например, при упоре рук в стороны на кольцах или

удержании руки при стрельбе из пистолета проявляется статическая выносливость, а при многократном отжимании в упоре лежа, приседании со штангой, вес которой равен 20—50% от максимальных силовых возможностей человека, сказывается динамическая выносливость.

### **Упражнения для развития силы мышц плечевого пояса**

1. Из о. с. - наклон вперёд, коснуться руками пола и, переступая руками по полу, принять упор лёжа, затем, переступая руками назад, вернуться в и. п. Ноги в коленях не сгибать.

2. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, руки на стуле.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (мальчики). Туловище держать прямо.

4. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа, ноги на стуле (мальчики). Это трудное упражнение можно выполнять после достаточной подготовленности.

5. В положении лёжа на спине разведение рук с гантелями (массой от 0,5 кг до 2 кг - мальчики) в стороны, поднимание прямых рук вперёд.

6. В упоре лёжа передвижение на руках влево и вправо (мальчики). Туловище держать прямо, ноги вместе.

7. Подтягивание в вися лёжа. Для этого упражнения можно положить палку или кусок трубы на сиденье двух стульев (возможны и другие варианты).

8. Лазанье по канату, по горизонтальной лестнице.

9. Подтягивание на перекладине.

Для развития силы можно выполнять самые разнообразные упражнения. Их характерная особенность - наличие отягощения (собственный вес, вес гантелей, сопротивляемость амортизатора), которое необходимо преодолевать. В тренировочном процессе следует правильно дозировать величину отягощения, которая должна быть не больше 60-70% от максимальной, чтобы можно было выполнить упражнение не менее 6-8 раз подряд. В подростковом возрасте предельные нагрузки нежелательны.

Любая физическая нагрузка повышает частоту сокращений сердца, и чем нагрузка больше, тем пульс чаще. Во время лёгкой физической работы пульс достигает 100-120 ударов в минуту. Во время средней нагрузки - 130-150 ударов в минуту. Если нагрузка большая, то пульс повышается до 150-180, а при очень большой - до 200 ударов и выше.

### **Выносливость. Основные правила ее развития в процессе занятий физической культурой**

Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения её эффективности. Выделяют общую выносливость, а также выносливость к деятельности силового и скоростного характера.

Выносливость - важнейшее физическое качество, проявляющееся в профессиональной, спортивной деятельности и в повседневной жизни людей. Она отражает общий уровень работоспособности человека.

Специальная выносливость - это способность к длительному перенесению нагрузок, характерных для конкретного вида профессиональной деятельности. Специальная выносливость - сложное, многокомпонентное двигательное качество. Изменяя параметры выполняемых упражнений, можно избирательно подбирать нагрузку для развития и совершенствования отдельных её компонентов. Для каждой профессии или групп сходных профессий могут быть свои сочетания этих компонентов.

Под общей выносливостью понимается совокупность функциональных возможностей организма, определяющих его способность к продолжительному выполнению с высокой эффективностью работы умеренной интенсивности и составляющих неспецифическую основу проявления работоспособности в различных видах профессиональной или спортивной деятельности.

Для развития выносливости различных видов необходимо выполнять двигательные действия, постепенно увеличивая их длительность до

наступления утомления: воспитывать свою волю для развития способности стойко переносить неприятные ощущения утомления; повторять упражнения или игры после полного восстановления. Распространёнными средствами развития общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, передвижение на лыжах. Эти виды упражнений называются циклическими за непрерывно повторяющиеся движения. Регулярно используя эти средства, легко проследить за объёмом (количеством) и интенсивностью нагрузки, постепенно их увеличивая. При появлении усталости, плохом самочувствии необходимо нагрузку снизить. Можно использовать подвижные и спортивные игры. Однако в этих видах нагрузку самостоятельно регулировать трудно.

Во время самостоятельных занятий физической культурой для развития выносливости рекомендуется выполнять следующие упражнения:

1. Бег на средние и длинные дистанции с постепенным увеличением расстояния: в медленном беге - от 400 до 1000 м, от 1000 м до 3000 м; бег в среднем темпе - 200 м, ходьба - 200 м; постепенное увеличение интервала бега и уменьшение интервала бега (бег - 250 м, ходьба - 150 м и т. д.).

Рекомендуемая нагрузка в неделю: в медленном темпе - до 10-15 км.

2. Плавание. Постепенное увеличение проплывания дистанции избранным стилем без остановок от 25 до 100 м.

Рекомендуемая нагрузка в неделю - 1500 м.

3. Бег на лыжах. Увеличение дистанции бега до 3000 м.

Рекомендуемая нагрузка бега с ходьбой - 20 км.

Способствуют развитию выносливости и групповые занятия:

кросс по пересечённой местности; занятия подвижными (салки, лапта и др.) и спортивными играми (баскетбол, мини-футбол и т. д.) Сначала достаточно играть по 20 - 30 мин., постепенно увеличивая время игры до 40 - 60 мин. В течение недели желательно заниматься играми не менее 4-6 часов. Соблюдая принцип постепенного повышения нагрузки, для развития

выносливости можно использовать прыжки со скакалкой, обычные и спортивные танцы.

#### 4. Оценочные средства для промежуточной аттестации

Предметом оценки служат умения и знания, предусмотренные ФГОС по дисциплине СГ.04 Физическая культура направленные на формирование общих компетенций.

##### Вопросы к дифференцированному зачету

В дифференцированном зачете предполагается дать ответы на вопросы, изученные в БД. 06 «Физическая культура» по следующим разделам и темам:

<b>Раздел 1. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>
Тема 1.1. Бег 100 метров.
Тема 1.2. Метание гранаты.
Тема 1.3. Бег 1000 метров.
Тема 1.4. Прыжки в длину.
Тема 1.5. Кросс 2 и 3 тысячи метров.
Тема 1.6. Выполнение контрольных нормативов.
<b>Раздел 2. Виды спорта по выбору. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах.</b>
Тема 2.1. Развитие силовых способностей.
Тема 2.2. Коррекция фигуры.
Тема 2.3. Круговой метод тренировки общефизической направленности.
<b>Раздел 3. Спортивные игры. Волейбол.</b>
Тема 3.1. Техника игры в защите.
<b>Раздел 4. Спортивные игры. Баскетбол.</b>
Тема 4.1. Ловля и передача мяча.
Тема 4.2. Ведение мяча.
Тема 4.3. Броски в корзину.
Тема 4.4. Техника игры в защите.
Тема 4.5. Техника игры в нападении.
Тема 4.6. Тактика игры в защите.

Тема 4.7. Тактика игры в нападении.
Тема 4.8. Выполнение зачётных упражнений.
<b>Раздел 5. Марш-бросок.</b>
Тема 5.1. Тактика ходьбы и бега.
Тема 5.2. Тактика прохождения дистанции.
Тема 5.3. Выполнение контрольных нормативов.

### **Методические указания**

по приему дифференцированного зачета.

Оценки за зачет выставляются по пятибалльной системе с учетом следующих требований:

учитывается полнота знаний, качество и точность ответов, умение практически принимать приобретенные теоретические знания и практические навыки; учитывается наличие и характер допущенных ошибок.

1. Срок выполнения: Последний урок.
2. Форма контроля знаний: Тестирование, сдача нормативов.
3. Продолжительность: 45 минут
4. Пояснение к выбору ответов: каждый студент выбирает из предложенных вариантов только один правильный ответ.
5. Подведение итогов: По среднему значению сдачи нормативов и ответам на тест

Правильность ответов	Оценка уровня подготовки	
	балл (отметка)	вербальный аналог
5 ответов	5	отлично
4 ответа	4	хорошо
3 ответа	3	удовлетворительно
2 ответа	2	неудовлетворительно

### **Контроль уровня физической подготовленности юношей и девушек**

Вид упражнений	юноши- девушки	оценка 1 курс		
		«3»	«4»	«5»
1	2	3	4	5
1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175
2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
4. - сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол. раз)	ю	7	9	12
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
6. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40
7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25
8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7

### **Баскетбол. Контрольные испытания по технике игры.**

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.
2. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.
3. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.
4. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.
5. Трёхочковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

### **Волейбол. Контрольные испытания по технике игры.**

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество

передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

3. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

4. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трёх; «3» - одна удачная попытка.

5. Подачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые подачи), девушки – нижние прямые (боковые подачи) или верхние прямые (боковые подачи). «5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

#### **Выполнение тестового задания.**

#### **Общие рекомендации по выполнению тестового задания**

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
- а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
- а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
- а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки
6. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7 м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки
11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:
- а. Древний Египет
  - б. Древний Рим
  - в. Древняя Греция
12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:
- а. стрельба
  - б. баскетбол
  - в. бег
13. Мужчины не принимают участие в:
- а. керлинге
  - б. художественной гимнастике
  - в. спортивной гимнастике
14. Самым опасным кровотечением является:
- а. артериальное
  - б. венозное
  - в. капиллярное
15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:
- а. хоккей с мячом
  - б. сноуборд
  - в. керлинг
16. Нарушение осанки приводит к расстройству:
- а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

### Билет №1

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы
- в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

### Билет №2

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
-----------------------------------	---	---	---	---

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

3.

- б. Динамическая сила необходима при:
- а. толкании ядра
  - б. гимнастике
  - в. беге
7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:
- а. 5 м
  - б. 7м
  - в. 6,25 м
8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.
- а. открытый
  - б. закрытый с вывихом
  - в. закрытый
9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:
- а. пятнадцати дней
  - б. десяти дней
  - в. пяти дней
10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:
- а. углеводы
  - б. жиры
  - в. белки

### Билет №3

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
---	---	---	---	----

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

### 3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

### Билет №4

1. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

### 2.

б. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40
---	--------	----------	----------	----------

**3.**

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

### **Билет №5**

**1.** Трёхочковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

**2.**

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

**3.**

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:
  - а. ловкостью
  - б. гибкостью
  - в. силовой выносливостью
2. Плоскостопие приводит к:
  - а. микротравмам позвоночника
  - б. перегрузкам организма
  - в. потере подвижности
3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:
  - а. трех игроков
  - б. четырех игроков
  - в. пяти игроков
4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки

### Билет №6

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
--	---	---	---	---

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

### 3.

б. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

### Билет №7

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» -

отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

**Билет №8**

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

- а. сердца, легких
- б. памяти
- в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

- а. плавание
- б. бег в мешках
- в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

- а. засчитывается
- б. не засчитывается
- в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика,
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях

в. углеводах

### Билет №9

1. Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трёх; «3» - одна удачная попытка.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков
- в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

- а. локтевой, лучезапястный суставы
- б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

### Билет №10

1. Поддачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые поддачи), девушки – нижние прямые (боковые поддачи) или верхние прямые (боковые поддачи).

«5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

б. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

3.

б. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

### Билет №11

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

### Билет №12

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
--	---	---	---	---

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

### Билет №13

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

- а. гандбол
- б. лапта
- в. салочки

**Билет №14**

1. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

б. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры

в. белки

### Билет №15

1. Трёхочковые броски (10) – 4 – 3 – 2.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
---	---	---	---	----

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

## Билет №16

1. Передача мяча над собой (верхние и нижние). 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

б. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д ю	15 25	22 32	30 40
---	--------	----------	----------	----------

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

### Билет №17

1. Передачи от стены (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

а. ловкостью

б. гибкостью

в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

а. микротравмам позвоночника

б. перегрузкам организма

в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

а. трех игроков

б. четырех игроков

в. пяти игроков

4. При переломе плеча шиной фиксируют:

а. локтевой, лучезапястный суставы

б. плечевой, локтевой суставы

в. лучезапястный, локтевой суставы

5. К спортивным играм относится:

а. гандбол

б. лапта

в. салочки

### Билет №18

1. Передача в парах (верхние и нижние) 5 передач верхних и 5 передач нижних. «5» - передачи без перерыва (учитывается качество передач); «4» - отдельно верхние, отдельно нижние передачи (учитывается качество передач); «3» - любой вид передач.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
--	---	---	---	---

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

3.

б. Динамическая сила необходима при:

а. толкании ядра

б. гимнастике

в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

а. 5 м

б. 7м

в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

а. открытый

б. закрытый с вывихом

в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

а. пятнадцати дней

б. десяти дней

в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

а. углеводы

б. жиры

в. белки

### Билет №19

1. . Передачи за спину. а) Стоя спиной к сетке в №6, верхняя передача над собой – нижняя передача за спину на сторону соперника. б) Стоя спиной к сетке в №6, нижняя передача над собой – верхняя передача за спину на сторону соперника. «5» - из трех попыток (либо 2 раза вариант «а» и 1 раз вариант «б», либо наоборот) все три без ошибки; «4» - две удачные попытки из трёх; «3» - одна удачная попытка.

2.

1. прыжки в длину с места (см)	ю	180	190	220
	д	150	160	175

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

а. Древний Египет

б. Древний Рим

в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

а. стрельба

б. баскетбол

в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

а. керлинге

б. художественной гимнастике

в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

### Билет №20

1. Поддачи в площадку. Юноши – верхние прямые (боковые поддачи), девушки – нижние прямые (боковые поддачи) или верхние прямые (боковые поддачи).

«5» - 9, «4» - 7, «3» - 5 подач в площадку из 10 попыток.

2.

2.- подъем переворотом (кол. раз)	ю	1	2	3
5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

- а. гимнастика,
- б. керлинг
- в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

- а. ваттах
- б. калориях
- в. углеводах

### Билет №22

1. Передача мяча у стены на время (30 секунд). Расстояние от стены для юношей-3 м, для девушек – 2,5 м. Количество передач 30-26-20.

2.

3. - подтягивание на высокой перекладине (кол. раз)	ю	6	8	10
---	---	---	---	----

5. - подтягивание из вися лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

3.

1. Способность выполнять координационно-сложные двигательные действия называется:

- а. ловкостью
- б. гибкостью
- в. силовой выносливостью

2. Плоскостопие приводит к:

- а. микротравмам позвоночника
- б. перегрузкам организма
- в. потере подвижности

3. Во время игры в баскетбол игра начинается при наличии на площадке:

- а. трех игроков
- б. четырех игроков

- в. пяти игроков
- 4. При переломе плеча шиной фиксируют:
  - а. локтевой, лучезапястный суставы
  - б. плечевой, локтевой суставы
  - в. лучезапястный, локтевой суставы
- 5. К спортивным играм относится:
  - а. гандбол
  - б. лапта
  - в. салочки

### Билет №23

1. Ведение мяча по тройной восьмерке (центральный круг и два круга спорного броска) дальней от центра круга рукой.

2.

б. - поднимание туловища из положения лежа руки за головой (кол. раз /1мин)	д	15	22	30
	ю	25	32	40

3.

б. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. Расстояние от центра кольца до линии 3-х очкового броска в баскетболе составляет:

- а. 5 м
- б. 7м
- в. 6,25 м

8. Наиболее опасным для жизни является ..... перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Продолжительность туристического похода для детей 16-17 лет не должна превышать:

- а. пятнадцати дней
- б. десяти дней
- в. пяти дней

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

### Билет №24

1. Броски мяча в движении слева и справа от щита по одному разу (3 попытки). «5» - 4 попадания, «4» - 3 попадания, «3» - одно попадание.

2.

7. - отжимание от пола (кол. раз)	д	6	8	10
	ю	15	20	25

3.

11. Страной-родоначальницей Олимпийских игр является:

- а. Древний Египет
- б. Древний Рим
- в. Древняя Греция

12. Наибольший эффект развития координационных способностей обеспечивает:

- а. стрельба
- б. баскетбол
- в. бег

13. Мужчины не принимают участие в:

- а. керлинге
- б. художественной гимнастике
- в. спортивной гимнастике

14. Самым опасным кровотечением является:

а. артериальное

б. венозное

в. капиллярное

15. Вид спорта, который не является олимпийским – это:

а. хоккей с мячом

б. сноуборд

в. Керлинг

### Билет №25

1. Штрафные броски (10) – 5 – 4 - 3.

2.

8- поднимание ног в висе до касания перекладины (кол. раз)	ю	3	5	7
--	---	---	---	---

5. - подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (кол. раз)	д	5	10	15
---	---	---	----	----

3.

16. Нарушение осанки приводит к расстройству:

а. сердца, легких

б. памяти

в. зрение

17. Спортивная игра, которая относится к подвижным играм:

а. плавание

б. бег в мешках

в. баскетбол

18. Мяч заброшен в кольцо из-за площадки при вбрасывании. В игре в баскетбол он:

а. засчитывается

б. не засчитывается

в. засчитывается, если его коснулся игрок на площадке

19. Видом спорта, в котором обеспечивается наибольший эффект развития гибкости, является:

а. гимнастика,

б. керлинг

в. бокс

20. Энергия для существования организма измеряется в:

а. ваттах

б. калориях

в. углеводах