Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 28.10.2026 11:01:06
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Фонд оценочных средств
по учебной дисциплине
ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

по специальности

08.02.10 Строительство железных дорог, путь и путевое хозяйство.

(Базовая подготовка среднего профессионального образования)

Содержание

1.Паспорт фонда оценочных средств.

2.Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

3.Оценка освоения учебной дисциплины:

3.1 Формы и методы оценивания.

3.2 Кодификатор оценочных средств.

4.Задания для оценки освоения дисциплины.

1. Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции (ОК,ПК):

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственно профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 06. Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 4.4 Обеспечивать соблюдение техники безопасности и охраны труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и обучение персонала.

В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативное сложных или

стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

Формой аттестации по учебной дисциплине является: промежуточная аттестация в форме зачета (3,5,7 семестра), дифференцированного зачета(4,6,8 семестры)

2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке.

В результате аттестации по учебной дисциплине осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих и профессиональных компетенций, личностных результатов , осваиваемых в рамках программы:

Код и наименование У, З, ЛР результатов обучения, ОК, ПК	**Показатели оценки результата**	**Форма контроля и оценивания**
У 1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Оценка выполнения аудиторной работы. Определение и динамика уровня физической подготовленности и личных достижений учащихся. Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение №1,2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий.
З 1-о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека; основы здорового образа жизни.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Оценка устных ответов, защита рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.
ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос	Наблюдение на практических занятиях за деятельностью обучающихся. Определение и диагностика уровня физической подготовленности и личных достижений обучающихся(см. приложение №1). Оценка выполнения практических заданий, сдачи контрольных нормативов (см. приложение № 2). Участие в соревнованиях. Наблюдение за практическим выполнением заданий

меняющихся ситуациях		
ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля..	Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций. Оценка выполнения практических заданий.
ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов, презентаций.
ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях.
ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля..	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов
ОК 03. Планировать и реализовывать собственно профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере,	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов

использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.	содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля..	
ОК 06. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля..	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов
ПК 4.4 Обеспечивать соблюдение техники безопасности и охраны труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и обучение персонала.	Знание оздоровительных систем физического воспитания. Опрос. Знание основных принципов построения самостоятельных занятий и их гигиена. Внесение коррекций в содержание занятий физическими упражнениями и спортом по результатам показателей контроля..	Участие в соревнованиях. Наблюдение за деятельностью обучающихся на практических занятиях. Оценка устных ответов и защиты рефератов, сообщений, докладов

3. Оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам)

Элемент УД	Формы и методы контроля					
	Текущий контроль		Рубежный контроль		Промежуточная аттестация	
	Формы контроля	Проверяемые У, З, ЛР,ОК, ПК	Формы контроля	Проверяемые У, З, ЛР,ОК, ПК	Форма контроля	Проверяемые У, З, ПК, ОК, ЛР
Раздел 1. Лёгкая атлетика			КТ	У1, З1, ОК 02.ОК 03, ОК 06, ПК 4.4, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22	ДЗ	
Тема 1.1. Основы знаний.	СР	ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4			ДЗ	У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.2. Бег 100 м с низкого старта	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.3. Прыжки в длину с разбега	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.4. Метание гранаты	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.5. Развитие выносливости. Бег на длинные дистанции	КУ, СР	У1, З1 ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.6 Прыжки в длину с места		У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 ,	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 ,

		ЛР22,ПК 4.4				ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.7 Прыжки в высоту с разбега		У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 1.8 Бег на средние дистанции		У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Раздел 2. Баскетбол			КТ	У1, З1, ОК 02.ОК 03, ОК 06, ПК 4.4, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22	ДЗ	
Тема 2.1. Ведение мяча.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 2.2. Приём и передача мяча от груди двумя руками.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 2.3. Штрафные броски.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 2.4. Броски в кольцо с двух шагов.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Раздел 3. Волейбол.			КТ	У1, З1, ОК 02.ОК 03, ОК 06, ПК 4.4, ЛР9,ЛР19,ЛР21 ,	ДЗ	

				ЛР22		
Тема 3.1. Приём и передача .	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 3.2. Подача мяча.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 3.3Техника игры в нападение	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 3.4Техника игры в в защите	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Раздел 4. Силовая подготовка (атлетическая гимнастика).			КТ	У1, З1, ОК 02.ОК 03, ОК 06, ПК 4.4, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22	ДЗ	
Тема 4.1. Развитие мышц брюшного пресса.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 4.2. Развитие мышц плечевого пояса.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06
Тема 4.3. Развитие мышц спины и ног.	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06

Раздел 5. Футбол			КТ	У1, З1, ОК 02.ОК 03, ОК 06, ПК 4.4, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22	ДЗ	
Тема 5.1.Овладение совершенствование техники приемов игры	КУ, СР	У1, З1, Л1-ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22,ПК 4.4	КН, З			У1, З1,, ЛР9,ЛР19,ЛР21 , ЛР22, ПК 4.4, ОК 02, ОК 03, ОК 06

3.1 Формы и методы оценивания.

Предметом оценки служат умения, знания, а также динамика формирования общих, профессиональных компетенций, осваиваемых в рамках программы воспитания личностных результатов в рамках программы воспитания:

предусмотренные ФГОС по дисциплине Физическая культура

. В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен **уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.

знать:

- о роли физической культуры в общекультурном, социальном и физическом развитии человека;
- основы здорового образа жизни.

В результате освоения учебной дисциплины обучающийся должен сформировать следующие компетенции (ОК,ПК):

ОК 02 Использовать современные средства поиска, анализа и интерпретации информации и информационные технологии для выполнения задач профессиональной деятельности.

ОК 03. Планировать и реализовывать собственно профессиональное и личностное развитие, предпринимательскую деятельность в профессиональной сфере, использовать знания по финансовой грамотности в различных жизненных ситуациях.

ОК 06. Проявлять гражданско - патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения.

ПК 4.4 Обеспечивать соблюдение техники безопасности и охраны труда на производственном участке, проводить профилактические мероприятия и обучение персонала.

В результате освоения программы учебной дисциплины реализуется программа воспитания, направленная на формирование следующих личностных результатов (ЛР):

ЛР 9. Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д.

Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативное сложных или стремительно меняющихся ситуациях;

ЛР 19. Уважительное отношения обучающихся к результатам собственного и чужого труда;

ЛР 21. Приобретение обучающимися опыта личной ответственности за развитие группы обучающихся;

ЛР 22. Приобретение навыков общения и самоуправления.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине является зачёт, формой итоговой аттестации является дифференцированный зачёт.

3.2 Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Дифференцированный зачёт	ДЗ
Зачёт	З
Комплекс упражнений	КУ
Контрольные нормативы	КН
Контрольный тест	КТ
Задания для самостоятельной работы (реферат, доклад, сообщение, презентация).	СР

4. Задания для оценки освоения дисциплины

4.1 Оценка освоения **текущего** контроля дисциплины

предусматривает использование традиционной системы отметок в баллах, полученных обучающимися за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и методико-практическую деятельность, уровень физической подготовленности, на основе которых выставляется зачет.

Условием допуска к зачетным упражнениям является регулярность посещения учебных занятий. Студенты, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий и нормативов, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Примерный комплекс упражнений №1.

Для головы:

- и. п. ноги на врозь, руки на пояс. Наклоны головой. На счёт 1 наклон головы вперёд, на счёт 2 назад, на счёт три 3 в левую сторону, на счёт 4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Повороты головой. На счёт 1,2 поворот головы в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Круговые движения головой. На счёт 1,2,3,4 круговые движения в левую сторону. На счёт 5,6,7,8 в правую сторону.

Для рук:

- и. п. ноги на вместе, правую руку вверх над головой, левую руку вниз . Отведение прямых рук назад. На счёт 1,2 правая рука вверху, на счёт 3,4 левая рука вверху, правая внизу.
- и. п. ноги врозь, руки перед грудью. Отведение рук назад. На счёт 1,2 отведение согнутых рук назад, на счёт 3,4 отведение прямых рук назад с поворотом туловища в левую сторону. На счёт 5,6 отведение согнутых рук назад , на счёт 7,8 отведение прямых рук назад с поворотом туловища в правую сторону.
- и. п. ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения плечами. На счёт 1,2,3,4 круговые движения вперёд. На счёт 5,6,7,8 круговые движения назад.

Для туловища:

-и. п. ноги врозь, руки на пояс. Наклоны туловища. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.

- и. п. тоже. Повороты туловища. На счёт 1,2 повороты туловища в левую сторону, на счёт 3,4 в правую сторону.
- и. п. тоже. Круговые движения туловища. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону.

Для ног:

- и. п. ноги вместе. Руки на пояс. Прыжки на месте.
- и. п. ноги врозь, руки вытянули перед собой. Скрестные махи ногами. На счёт 1,2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3,4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.

Примерный комплекс упражнений №2

1 - сидя на стуле и опираясь на него руками, встают на носки, потягиваясь, руки поднимают в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

2 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя одну ногу назад, разводят руки в стороны - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза с каждой ноги.

3 - стоя возле стула, руки кладут на спинку стула, отставляя правую ногу в сторону, левую руку поднимают над головой - выдох, возвращаются в исходное положение - вдох. Повторяют 5-6 раз для каждой ноги.

4 - стоя спиной к стулу, руки опускают вдоль тела, ноги вместе, поднимают руки вверх - вдох, сгибаясь, опускают руки вниз и назад, и дотрагиваются ими до стула - выдох. Повторяют 3-4 раза.

5 - стоя перед стулом, руки опускают вдоль тела, приседают, держась вытянутыми руками за спинку стула, повторяют 4-5 раз, приседая - выдох, выпрямляясь - вдох.

6 - стоя перед стулом с опущенными вдоль тела руками, поднимают обе вытянутые руки и, поворачиваясь туловищем попеременно вправо и влево, дотрагиваются до спинки стула, при повороте - выдох, при возвращении в исходное положение-вдох. Повторяют 5-6 раз.

7 - сидя на стуле и опираясь руками на него, вытянутые вперед ноги попеременно приподнимают и опускают, повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

8 - сидя на стуле и опираясь на него руками, ноги вытягивают, поднимают руки в стороны и вверх - вдох, возвращаются в исходное положение - выдох. Повторяют 3-4 раза.

9 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, отводят правую ногу в сторону, правую руку поднимают вперед - вдох, возвращаясь в исходное положение выдох. То же для левой руки и ноги, повторяют 5-6 раз в каждую сторону.

10 - стоя боком к стулу, левую руку кладут на спинку стула, правую руку поднимают вверх и кладут на затылок - вдох, возвращаясь в исходное положение - выдох, то же для левой руки. Повторяют для каждой стороны 3-4 раза.



Примерный комплекс упражнений №3.

Исходное положение во всех упражнениях, кроме 4-го, - сидя на скамейке.

1 - скользя пятками по полу, вытягивают ноги вперед, правую руку заводят за голову, левую в сторону - вдох, расслабленно опускают руки вниз - выдох, то же в другую сторону. Повторяют 6-8 раз.

2 - ноги вытягивают вперед, руки перед грудью, туловище поворачивают вправо, руки разводят в стороны, возвращаются в исходное положение, то же в левую сторону. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

3 - скользя по полу пятками, вытягивают ноги вперед, поднимают руки вверх и прогибаются. Затем наклоняются вперед, касаясь руками пола перед собой, выпрямляясь, руки поднимают вверх, ноги соединяют и возвращаются в исходное положение. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

4 - стоя лицом к столу, берутся за него руками, левую ногу отводят назад, затем приседают на носках, выпрямляются, то же с другой ноги. Повторяют 8-10 раз, дыхание произвольное.

5 - ноги вытягивают вперед, руки на поясе. Поочередно оттягивают и поднимают носки, слегка сгибая ноги в коленях, затем развертывают ноги вправо, носками касаясь пола. То же в другую сторону. Повторяют 10-12раз, дыхание произвольное.

6 - сидя на стуле, руки вытягивают вдоль тела, затем, прогибаясь назад, поднимают руки вверх, ноги также несколько приподнимают, носками касаясь пола. Наклоняясь вперед, делают хлопок руками под вытянутой ногой, возвращаются в исходное положение. То же с другой ноги. Повторяют 6-8 раз, дыхание произвольное.

- сидя на стуле, руки приставляют к плечам, левую ногу вытягивают вперед, возвращаются в исходное положение и руки отводят в стороны, затем расслабленно.



Примерный комплекс упражнений №4.

1. Руки к плечам, ноги на врозь. Поднимая руки вверх, посмотреть на кисти - сделать вдох, вернуться в и.п. делая выдох. Выполнить 4-5 раз.
2. Руки поднять вперёд и поднимаясь на носках сделать вдох, руки опустить и отвести назад, наклоняясь вперёд, задержаться на 4-8 секунд - выдох.
3. Руки на поясе, ноги вместе, делаем наклон влево, правую руку сгибаем над головой, кисть положить на затылок - вдох, вернуться в и.п. — выдох.

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. Ноги на ширине плеч, правую руку поднять, левая опущена. Делать круговые движения руками вперёд, назад. Дыхание равномерное. Выполнять упражнение без напряжения, 5-7 раз.
5. Руки в стороны, приседая на носках, колени врозь - вдох, вставая - выдох. Присесть 10-12 раз. Пожилым людям выполнять 2-3 раза.
6. Ноги на ширину плеч, руки к плечам - на выдохе делать движения руками, как при плавании стилем брасс — 5-6 раз.
7. Руки поднять в стороны, одну ногу отводить в сторону - вдох, возвращаясь в и. п. - выдох. Упражнение выполняется расслабленно — 6-8 раз каждой ногой.
8. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Делать движения ногами, как при езде на велосипеде — 16-20 раз.
9. Лечь на спину, руки выпрямить над головой. Приподнять ноги на 10-15см от пола и держать 4-6 секунд - выдох, вернуться в и.п. - вдох, выполните 4-7 раз.
10. Только для мужчин! Сесть на пол, руки сзади на полу. Опереться на кисти и стопы, поднять таз и держать 4-5 секунд - вдох, вернуться в и.п. - выдох, повторить 4-7 раз.

11. Руки на поясе. Сначала обычная ходьба, затем ходьба с пятки на носок. Затем, на каждый шаг делать махи руками влево, вправо в течение 1 минуты..

12. Делать махи одной ногой и руками вперёд-назад — 10-14 раз каждой ногой. Дыхание произвольное.

13. Ноги вместе, руки на поясе. Выполнять невысокие прыжки, изменяя положение ног: вперёд, назад, в стороны - в течение 30-95 секунд. Дыхание произвольное.

14. Закончить утреннюю гимнастику 2-3 минутной ходьбой с глубоким дыханием, делая акцент на полном выдохе.

После зарядки нужно обязательно проверить частоту сердечных сокращений. Независимо от возраста она не должна превышать 110-120 ударов в минуту. Это значит, что цель гимнастики взбодрить вас, а не выложиться до седьмого пота.

Через 2 недели после начала занятий здоровые люди могут выполнять часть этих упражнений с гантелями (1-1,5кг) или с эспандером. Следует помнить, что при использовании гимнастических предметов, число повторов снижается на 2530%.

После утренней гимнастики очень полезно закаливание. Самая простая процедура — 30-секундный душ. Первые дни при температуре воды 35-36 градусов, а затем каждые 3-4 дня снижать её на 1 градус.

Примерный комплекс упражнений в движении №5

1. Медленный бег до 3минут.

2. Упражнения на восстановления дыхания.

Руки вверх вдох, руки опустить выдох.

3. Упражнения на осанку:

-Руки в стороны - ходьба на носках.

-Руки на пояс - ходьба на пятках.

-Руки вверх ладонями вовнутрь - ходьба на прямых ногах. (Ноги в коленях во время ходьбы не сгибать)

-Руки за спину - ходьба на внутренних и внешних сводах стопы.

-Руки в замок за голову локти в стороны - ходьба в полуприсиде. (Спину держать ровно).

-Руки на колени ходьба в полном приседе.

-Ходьба «Крабиками». (Повернуться спиной вперед, присесть, руки ладонями на пол, ноги согнуты в коленях).

Примерные упражнения для утреннего комплекса №6.

1. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. Круговые вращения головой

1- 8 влево, 1-8 вправо.

2. И.П. ноги врозь (узкая стойка), руки за спину. 1 -наклон головы влево, 2- вправо, 3- вперед,4- назад.

3. И.П. ноги врозь (узкая стойка), пальцы в замок 1-8 вращательные движения кистями вперед, 1 -8 назад, 1 -8 волнообразно.

4. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в стороны - локтевой сустав расслабить, круговые вращения предплечьями , 1- 4 вовнутрь, 1- 4 расслабить,

1- 4 наружу, 1- 4 расслабить.

5. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки к плечам. 1- 4 круговые

вращения вперед, 1- 4 круговые вращения назад.

6. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки на пояс (наклонить туловище вперед) 1 -8 круговые вращения туловищем вправо,1 -8 круговые вращения туловищем влево (прогнуться максимально).

7. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки в замок за голову, 1 -8 круговые вращения в тазобедренном суставе вправо, 1 -8 круговые вращения в тазобедренном суставе влево (прогнуться максимально).

8. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка), руки на коленях. 1-4 присед сводим колени вовнутрь, 1 -4 присед разводим колени наружу.

9. И.П. Руки за спину, правая нога на носке 1-4 вращаем голеностоп вправо, 5-8 вращаем голеностоп влево. Тоже левую ногу.

10. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), пальцы в замок ладонями к груди.1- руки вперед ладонями наружу, 2- И. П. 3- руки вверх ладонями наружу, 4- И.П..

11. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), правая рука вверху левая внизу 1- 4 рывки руками. Меняем положение рук.

12. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки перед грудью согнуты в локтях 1-4 рывки согнутыми руками, 1 -4 рывки прямыми руками.

13. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) руки в стороны, пальцы расслаблены. 1- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 2- руки вверх пальцы расслабить, 3- руки к плечам пальцы сжать в кулаки, 4- руки в стороны пальцы расслабить.

14. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), руки вперед 1- пальцы с силой сжать, 2- расслабить 3-4 тоже.

15. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед ладонями вниз. Ножницы 1-8 малая амплитуда, 1 -8 большая амплитуда.

16. И.П. Ноги врозь (узкая стойка), руки вперед с крестно ладонями во внутрь (ладони повернуты друг к другу), пальцы соединить в замок. 1- выполняются вращательные движения снизу вверх (кисти рук движутся к туловищу верх и выпрямляются вперед). 2-И.П. (выполняется вращательное движение в обратную сторону). 3-4 тоже.

17. И.П. Ноги врозь (средняя стойка), стопы параллельно руки на поясе. 1-2 наклон влево, 3-4 наклон вправо.

18. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки в замок за голову. 1- поворот влево, 2- И.П., 3- поворот вправо, 4-И.П..

19. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки на поясе. 1- 3 плавные наклоны вперед (ноги в коленях не сгибать, стараться коснуться пола руками) ,4- прогнуться назад.

20. И.П. Левая нога прямая, стоит на пятке носок на себя, правая согнута в колене, левая рука за спину. 1 -4 пружинистые наклоны к левой прямой ноге, стараясь ладонью коснуться пальцев ног. Меняем положение ног. Тоже выполняем к другой ноге.

21. И.П. Ноги вместе, руки впереди опущены, ладонями к ногам. Не сгибая ног в коленях, переставлять поочередно руки по ногам вниз, затем по полу вперед до упора лежа, отжаться, и не сгибая ног в коленях переставляя руки поочередно подняться в И.П..

22. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки согнуты в локтях (правая

ладонь к левому локтю, левая ладонь к правому локтю). 1 -3 пружинистые и плавные наклона вперед, 4- прогнуться назад.(стараться коснуться локтями пола).

23. И.П. Ноги вместе, руками взять за икры ног и потянуться лбом к коленям, 1-8 держать. Плавно выпрямиться, немного прогнувшись назад и расслабиться.

24. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки ладонями на пол.

« Медведь» Делаем несколько шагов вперед (правая рука правая нога, левая рука левая нога), остановка руки и ноги параллельно (делая опору на руки, отталкиваясь обеими ногами и поднимая ноги вверх) «взбрыкиваем» ходьба назад (так же), остановка и «взбрыкивание».

25. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руками взять за голеностоп и расслабиться (отдых).

26. И.П. Ноги врозь (широкая стойка), руки в стороны пальцы сжаты в кулаки.

« Мельница». Наклониться вперед, 1- правой рукой достать левой ноги, 2-И.П. 3- левой рукой достать правой ноги 4-И.П.

27. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка) - руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно.1-3 пружинистые приседания, 4- И.П.

28. И.П. Ноги вместе - руки вперед ладонями вниз. Полуприсед, спина ровно. 13 пружинистые приседания, 4- И.П..

29. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка)- руки вперед ладонями вниз. 1-3 пружинистые приседания,4- И.П..

30. И.П. Правая рука согнута в локте, пальцы сжаты в кулак (кулак на уровне плеча), левая нога назад на носок.1 - поворот в сторону руки, 2-И.П., 3- поворот в сторону руки, 4-И.П.. Меняем положение рук и ног.

31. И.П. Ноги врозь (средняя стойка) стопы параллельно, руки за спиной пальцы соединены (правая рука сверху, локоть за головой, левая рука снизу локоть за спиной).

1- присесть (спина ровно)
2- И.П..
3- присесть (спина ровно)
4- И.П.

Меняем положения рук.

1-4 тоже.

32. И.П. Руки за спину, ноги врозь стопы параллельно (узкая стойка).

1- движение тазом влево
2- движение тазом вправо
3- движение тазом вперед
4- движение тазом назад.

Спину держать ровно.

33. И.П. Ноги врозь стопы параллельно, руки в замке за головой (узкая стойка - полуприсед).

1-4- круговые движения тазом влево.

1-4 круговые движения тазом вправо.

Спину держать ровно.

34. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (средняя стойка)

1-8- плавный вдох (выполняется вдох по максимуму).

Во время вдоха растягиваем позвоночник и на задержке дыхания держим мышцами растянутый позвоночник по возможности долго.

1-8 выдох и расслабиться.

35. И.П. Ноги врозь стопы параллельно (широкая стойка).

1-2- руки развести в стороны и сделать плавный вдох.

1-2 -руки свисти полудугами вперед ладони повернуть вовнутрь, одновременно подняться на носки, сделать плавный выдох и выполнить полуприсед при этом оставаться на носках. На задержке дыхания (максимально) остаться в таком положении.

1-4 плавный вдох, одновременно опуститься на всю ступню и выпрямившись расслабиться.

36. И.П. правая нога впереди, левая сзади (широкая стойка), носки ног смотрят вперед, руки на колене впереди стоящей ноги.

1-4- пружинистые раскачивания с опусканием вниз до болевых ощущений.

- меняем положения ног.

37. И.П. Ноги врозь (широкая стойка) стопы параллельно.

Вес тела переносим на правую ногу, руки на колени правой ноги 1-4 пружинистые раскачивания в правую сторону.

1-4 в левую сторону.

38. И.П. Полный присед на правой ноге, левая нога прямая в сторону на пятку, руки вперед.

1,3 выполняется перекат с правой ноги на левую ногу.

2,4 выполняется перекат с левой ноги на правую ногу.

Примерный комплекс упражнений в положении сидя №7.

1. И.П. Сед ноги врозь, 1-наклон к левой ноге, 2- наклон к правой ноге,3-наклон посредине, 4- выпрямиться и, слегка прогнувшись назад расслабиться.

2. И.П. Сед ноги вместе ,1-3- наклон вперед, 4- выпрямиться.

3. И.П. В положении сидя, одна нога согнута в колене, голень повернута наружу, голеностоп развернут вперед, вторая прямая, 1 -4 наклоны к прямой ноге, 1-4 к согнутой ноге. Меняем положение ног и выполняем наклоны.

4. И.П. Сед на полу ноги вместе, руки в упоре сзади. 1- правую нога согнуть в колене, 2-выпрямить ногу вверх. 3- согнуть в колене,4- И.П.1-4-левую ногу.

5. И.П. Сед на полу ноги вместе, упор руками сзади.1- ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, 2- выпрямить вверх.3-согнуть в коленях и подтянуть к себе,4- положить на пол.

6. Лечь на спину ноги врозь и расслабиться.

Примерный комплекс упражнений в положении лежа №8.

1. И.П. Лежа на спине поднять ноги вверх поддерживая поясницу руками. «Велосипед».1-10 выполнить движения ногами вперед.1-10 выполнить движения ногами назад.

2. И.П. Лежа на спине поднять прямые ноги вверх. Поддерживая поясницу

руками 1- ноги развести в стороны, 2 ноги скрестить - правая нога впереди левая сзади. 3 ноги развести в стороны. 4 скрестить - левая нога впереди, правая сзади.5- развести в стороны. 6-правая вперед левая назад, 7- левая вперед, правая назад . 8- ноги развести в стороны.

3. И.П. Лежа на спине руки в замок за голову. 1- соединить правый локоть и левое колено, 2-И.П.3- соединить левый локоть и правое колено,4-И.П.

4. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.

5. И.П. лежа на спине, руки в замок за голову.1-соединить оба локтя и оба колена. 2-И.П., 3- соединить оба локтя и оба колена 4- возвратиться в исходное положение.

6. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

7. И.П. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.1-правую ногу, согнутую в колене подтянуть к себе, 2- повернуть влево, 3- подтянуть к себе, 4- повернуть вправо, 5- подтянуть к себе, 6-положить. 1-6 левую ногу.

8. И.П. Лежа на спине 1-подтянуть обе ноги согнутые в коленях к себе,2- повернуть вправо,3-повернуть влево, 4-подтянуть к себе и положить на пол.

9. И.П. Лежа на спине ноги врозь расслабиться.

10. И.П. Лежа на спине, руки в замок за голову. 1-поднять туловище, стараясь коснуться лбом коленей. 2- И.П. 3-4 тоже.

11. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

12. И.П. Лежа на спине ноги врозь руки вдоль туловища. 1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить,3- 4 то же.

13. И.П. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.1- поднять прямые ноги, стараясь коснуться пола за головой. 2- плавно опустить. 3-4- тоже.

14. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

15. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе. 1- поднять прямые ноги коснуться пола за головой, 2- выпрямить вверх, 3- коснуться пола за головой, 4- выпрямить вверх (выполняется 6-10 серий).

16. И.П. Лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища расслабиться.

17. И.П. Лежа на спине руки вдоль туловища, ноги вместе.1- напрячь мышцы ягодиц, 2- расслабить, 3- напрячь мышцы груди, 4- расслабить.

18. И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища - поднять прямые ноги на 5см. от пола и удерживать до 30 секунд. Повторять 3-4 раза.

19. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

20. И.П. Лежа на правом боку, правая нога согнута в колене, левая прямая.

1- Мах левой ногой вверх, 2- опустить, 3- мах вперед,4- мах назад.

Выполнять15-20 раз.

21. И П. Лежа на правом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и удерживать 10-15секунд.

Выполнять 3-4 раза.

22. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

23. И.П. Лежа на левом боку, левая нога согнута в колене, правая прямая.

1- мах правой ногой вверх,2- опустить, 3-мах вперед, 4- мах назад.

Выполнять 15-20 раз.

24. И.П. Лежа на левом боку поднять обе ноги на 5-7см. от пола и

удерживать 10-15 секунд.

Выполнять 3-4 раза.

25. И.П Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

26. И.П. Лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях. Выпятить лопатки - ходьба на лопатках вперед и назад.

27. И.П. Лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища, расслабиться.

Примерный комплекс упражнений у стенки №9.

И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь (или просто у стены) спина прямая. 1- поднять правую ногу, согнутую в колене, 2- повернуть вправо. 3- повернуть влево. 4- поставить. 1-4 левую ногу.

Выполняется 10-15 раз.

1. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке спина прямая, пятку левой ноги поставить к средине стопы правой ноги. 1- ногу, согнутую в колене поднять и отвести в сторону назад. 2- ногу, согнутую в колене вперед. 3- в сторону назад, 4- И.П. 1 -4 тоже правой ногой.

Выполняется 8-10 раз каждой ногой.

2. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. 1- присесть на всю стопу, 2- перекатиться на носки 3-на пятки, (выполняем 5-6 перекатов), подняться на носках, потянуться (растянуть позвоночник), 4- плавно опуститься на всю ступню.

Выполняется 6-8 раз.

3. И.П. Стоя лицом к гимнастической стенке, руками держаться за жердь. Поперечные махи.1-4 правой ногой,1-4 левой ногой.

Выполняется 3-4 серии по 8-10 махов на каждую ногу.

4. И.П. Стоя боком к гимнастической стенке, рукой держаться за жердь. Продольные махи.1-4 правой ногой.1-4 левой ногой.

Выполняется по 8-10 махов, 3-4 серии для каждой ноги.

5. Прыжки на скакалках. Вращая скакалку вперед, прыжки на 2-х ногах. (30100 прыжков)

6. Кувырки вперед.

7. Вращение обруча.

8. Стойка на голове. (С помощью и у стены).

Примерный комплекс упражнений на восстановление №10.

1. И.П. Лежа на спине 1-правый локоть и левое колено соединить , держать 5 - 10секунд, 2- расслабиться. 3- левый локоть и правое колено соединить и держать

5-10 секунд, 4- расслабиться.

Выполнять по 8-10 раз на каждую ногу.

2. И.П. лежа на спине. 1- оба локтя и оба колена соединить, держать 5-10 сек. 2- расслабиться. 3-4 тоже.

Выполнять 8-10 раз.

3. И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить.1- ноги и руки развести. 2- соединить. 3-4 тоже.

Выполняется 8-10 раз.

4.И.П. Лежа на спине, ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног

и рук соединить.1-выполнить движение вперед (имитация ходьбы) 15-20 раз. 2-выполнить движение назад 15-20 раз (имитация ходьбы). 3-4 тоже.

4. И.П. Лежа на спине ноги согнутые в коленях подтянуть к себе, пальцы ног и рук соединить. Выполнить перекаты на спине вперед и назад (8-10 раз).

5. И.П. Лежа на спине мышцы расслаблены.1- плавный вдох. 2- не дышать (3060 секунд) 3-плавный выдох. 4-расслабиться. Выполняется 3-4 раза.

6. И.П. Лежа на спине ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-все мышцы тела напрячь и держать 5-10 секунд . 2-расслабиться. 3-4 тоже. Выполняется2-3-раза.

7. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Массажировать мочки ух и наружный край уха сверху вниз и снизу вверх 3-4 раза.

8. И.П. Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стопы соединены. Вращательными движениями ладоней вперед и назад. Ладонями массажировать

оба уха сразу.

7 опускают их вниз. Повторяют 5-6 раз, дыхание произвольное.

4.2 Задания для оценки освоения дисциплины для **рубежного** контроля.

МЕТАНИЕ ГРАНАТЫ.

Для тестирования используются спортивный снаряд весом 500 гр. и 700 гр.

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

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

Участнику предоставляется право выполнить три броска. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления снаряда.

Участники выполняют метание спортивного снаряда весом 700 и 500 г.

Ошибки:

1) Заступ за линию метания;

2) Снаряд не попал в «коридор»;

ПОДНИМАНИЕ ТУЛОВИЩА ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ.

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

Участник выполняет максимальное количество подниманий за 1 мин., касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП.

Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Для выполнения тестирования создаются пары, один из партнеров выполняет упражнение, другой удерживает его ноги за ступни и голени. Затем студенты меняются местами.

Ошибки:

1) отсутствие касания локтями бедер (коленей);
2) отсутствие касания лопатками мата;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) смещение таза;
5) пальцы разомкнуты "из замка".

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

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

Высота грифа перекладины 110 см.

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

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) разновременное сгибание рук.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА ЛЕЖА НА НИЗКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

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

Высота грифа перекладины для участников 110 см.

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

Ошибки:

1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
4) разновременное сгибание рук. Попытка выполнена без разрешения судьи. хват рук ширине плеч;
5) Приседания.

ПОДТЯГИВАНИЕ ИЗ ВИСА НА ВЫСОКОЙ ПЕРЕКЛАДИНЕ.

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

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

Ошибки:
1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
3) отсутствие фиксации на 0,5 с ИП;
разновременное сгибание рук.

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С МЕСТА ТОЛЧКОМ ДВУМЯ НОГАМИ.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения.

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

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

ПРЫЖОК В ДЛИНУ С РАЗБЕГА.

Прыжок в длину с разбега выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника, до линии отталкивания. Участнику предоставляется три попытки. В зачет идет лучший результат.

Правила оценки испытания.

Судья определяет правильность выполнения прыжка, судьи-измерители измеряют результат или устанавливают планку. Секретарь ведет протокол тестирования.

Участник при выполнении испытания имеет право разметить свой разбег предоставленными отметками, или собственными. Не допускается делать отметки мелом или краской. Участник имеет право выполнить пробные попытки под руководством судей до начала проведения испытаний в случае наличия достаточного времени.

С момента начала проведения испытаний проводить разминку в секторах для прыжков не допускается. Во время тестирования каждому участнику предоставляется по три попытки. Все попытки участники выполняют поочередно.

Участник приступает к выполнению попытки только по приглашению судьи. На подготовку и выполнение попытки в прыжках предоставляется 1 минута.

Отсчет времени начинается с момента приглашения судьей участника для выполнения попытки. Между попытками участник имеет право на трех-четырех минутный перерыв. Если тестируемый умышленно затягивает время выполнения попытки, то он может быть лишен данной попытки; если в момент выполнения попытки участнику помешали, то старший судья имеет право предоставить ему заменяющую попытку. Участник имеет право отказаться от очередной попытки, не теряя права на выполнение последующих.

После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг.

Результаты всех удачных попыток измеряются и вносятся в протокол тестирования установленной формы. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат.

Если проведение испытаний прерваны по метеоусловиям или другим объективным причинам, то главный судья может разрешить провести тестирование заново с теми же участниками или с момента прерванной попытки. При переносе испытаний на другой день они начинаются с первой попытки.

Отталкивание в прыжках выполняется одной ногой от поверхности бруска или дорожки, не заступая за линию отталкивания.

Результаты прыжков измеряются по ближайшей точке следа, оставленного любой частью тела (в т.ч. руки), по прямой, перпендикулярной к линии измерения.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- участник не выполнив прыжка, пробежал через брусок (или сбоку от него) через линию измерения;
- участник допустил заступ или наступил на линию измерения;
- участник выполнил отталкивание сбоку от бруска;
- участник во время приземления коснулся любой частью тела о поверхность сектора за пределами бокового края ямы, оказавшись при этом ближе к бруску отталкивания, чем след, оставленный при приземлении;
- после совершения прыжка участник возвратился назад через яму для приземления;
- при прыжке участник применил любую форму сальто;

- участник просрочил время, выделенное ему на попытку.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ РУК В УПОРЕ ЛЕЖА НА ПОЛУ.

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводится с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Ошибки:

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

ЧЕЛНОЧНЫЙ БЕГ 3Х10 М.

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии - «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

НАКЛОН ВПЕРЕД ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ С ПРЯМЫМИ НОГАМИ НА ПОЛУ ИЛИ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЬЕ.

Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 сек.

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

Ошибки:

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

БЕГ НА КОРОТКИЕ ДИСТАНЦИИ.

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 100 м — с низкого старта. Участники стартуют по 2 — 6 человек. Бег выполняется строго по своим дорожкам.

На старт!

По команде «На старт» спортсмены должны занять такую позицию: стопы упираются в специальные колодки, колено ноги, стоящей сзади, упирается в пол, а руки ставятся к линии старта (упирать кисти рук необходимо на большой и указательный палец). Спина при этом должна быть ровной, а руки – выпрямлены в локтях. Участнику необходимо быть максимально собранным, взгляд следует направить на 1 м за линию старта.

Внимание!

Как только спортсмен услышит эту команду, ему следует поднять таз (он должен быть выше уровня плеч на 7-15 см) и оторвать колено ноги, которая стоит сзади, от опоры. Опирается бегун теперь только на кисти рук и на колодки. При этом важна величина угла между бедром и голенью. Этот угол для ноги, опирающейся о переднюю колодку, должен быть равен 92-105°, а для второй ноги – 115-138°.

Марш!

При команде «Марш» или при выстреле из стартового пистолета бегун должен одновременно оттолкнуться от дорожки руками и ногой, стоящей сзади, и быстро двигаться к финишу.

Ошибки.

Главная задача бегуна на короткие дистанции – как можно скорее прийти к финишу. Помешать этому может не только недостаточная физическая подготовка спортсмена, но и неправильное положение туловища или головы в начале. По этой причине бегун может споткнуться, упасть или взять недостаточный разгон.

БЕГ НА ДЛИННЫЕ И СРЕДНИЕ ДИСТАНЦИИ.

Условно процесс техники бега на средние и длинные дистанции можно разделить на:

- старт и стартовый разгон
- бег по дистанции
- финиширование.

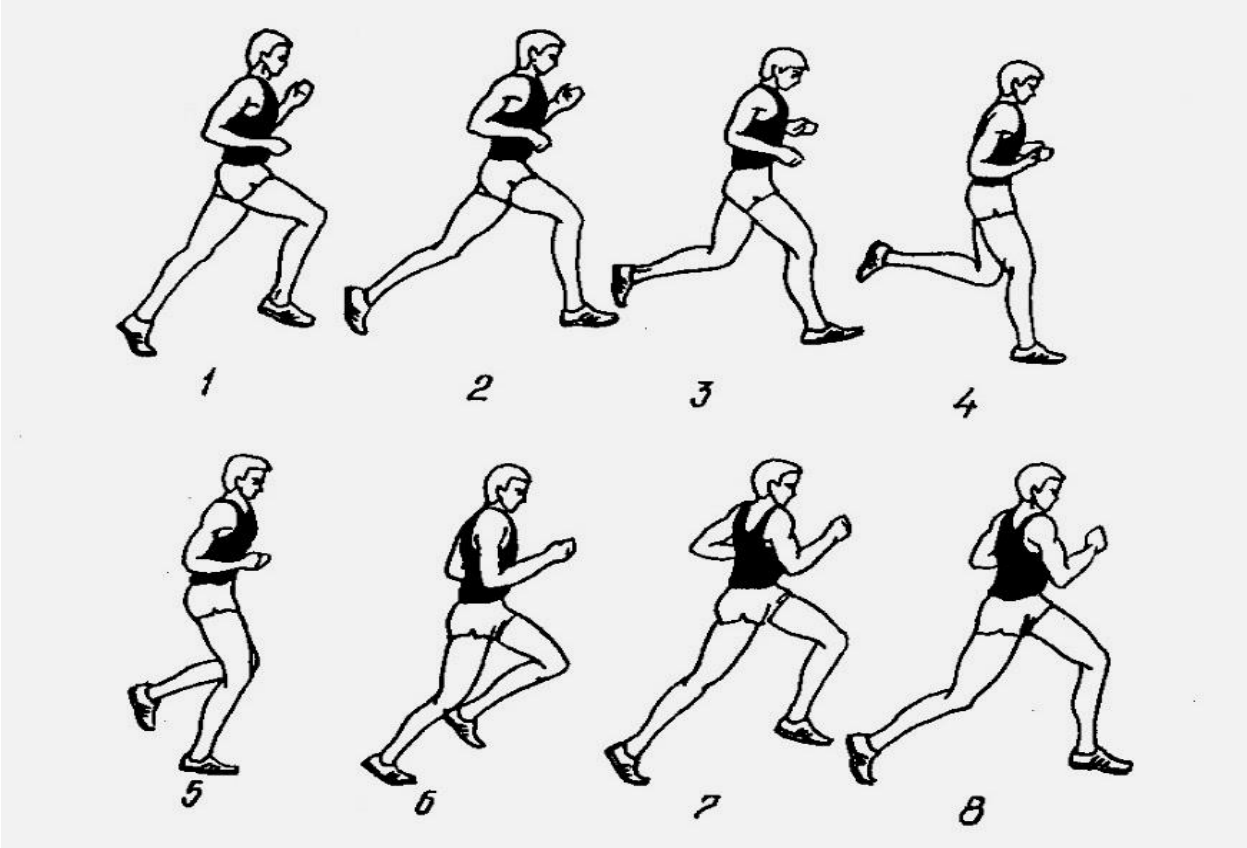
Старт.

По команде «На старт» бегуны быстро подходят к линии старта, выстраиваются пред ней в одну или несколько шеренг и занимают наиболее выгодное положение для начала бега — высокий старт. При этом одна нога, обычно сильнейшая, ставиться у самой линии старта носком по направлению бега, а вторая оставляется на полшага носком назад, развернутым немного наружу, с упором на его внутреннюю часть. Тяжесть тела смещена больше на впереди стоящую, согнутую в коленном суставе ногу, туловище наклонено вперед, плечи и таз выведены в предельно возможное передние положение, руки согнуты в локтевых суставах и отведены: одноименная впереди стоящей ноге — назад, а разноименная вперед. Пружинистое сгибание ног и наклон туловища вперед делаются с таким расчетом, чтобы к концу выдержки стартера до команды «Марш» бегун мог вывести общий центр тяжести в предельно возможное переднее положение и удерживать при этом равновесие. По команде «Марш» или по выстрелу, сохраняя наклон туловища и сильно отталкиваясь ногами с одновременным энергичным движениям рук вперед-назад, спортсмен начинает бег. Первые шаги до старта выполняются упругой постановкой ноги на переднюю ее часть, под себя, при наклоненном туловище. В дальнейшем туловище постепенно выпрямляется, длина шагов увеличивается и бегун переходит на бег маховым шагом. Основная задача старта — выход вперед и захват места у внутренней бровки беговой дорожки, для чего на первых метрах бегуну необходимо развить достаточно высокую скорость.

Бег по дистанции.

Рассмотрим движение ног и постановку стоп на грунт, положение туловища и головы, движение рук, ритм бега и дыхание (рис.1). Опускаясь сверху вниз (кадры 2-4) на грунт, правая нога ставится на внешний свод передней части стопы (кадр 4) немного впереди от проекции ОЦТТ. Это способствует уменьшению тормозного действия переднего толчка. При движении тела вперед правая нога проходит момент опорной вертикали (кадр 5), испытывая давление, равное геометрической сумме веса бегуна и силы инерции движения. Нога опускается с передней части стопы почти на всю стопу и слегка сгибается в коленном и голеностопном суставах, что обеспечивает выполнение основной рабочей фазы (заднего толчка) под более острым углом. От момента опорной вертикали и до отрыва ноги от грунта (кадры 5-7) длится основная рабочая фаза, так называемый задний толчок, который обеспечивается полным выпрямлением в тазобедренном, коленном и голеностопных суставах, а также поворотом таза вокруг вертикальной оси в сторону толчковой (правой) ноги (кадр 7). При этом бедро маховой (левой) ноги энергично выносится вперед-вверх, голень ее расслаблена и опущена вниз- назад параллельно

голени толчковой ноги. Параллельность голеней толчковой и маховой ног является одним из внешних признаков эффективного отталкивания и хорошей согласованности рабочих движений бегуна. При беге по дистанции спортсмен держит туловище прямо с небольшим наклоном (4-6 град) вперед, голова его продолжает линию туловища, взгляд направлен прямо вперед, плечи не напряжены и мягко опущены. Руки согнуты в локтевых суставах под прямым и более острым углом и свободно движутся обратно движению одноименных ног в переднем-заднем направлении. При этом кисти продолжают линию предплечья, пальцы мягко сведены в кулак и в переднем положении как бы касаются плоскости симметрии на уровне чуть ниже ключицы, при обратном движении локти активно посылаются назад и немного в стороны до отказа. Бег по повороту (виражу) выполняется так же, как и по прямой, но имеет некоторые отличия. Левая нога ставится больше на внешний свод передней части стопы, носком по направлению бега, правая — на внутренний свод передней части стопы, пяткой наружу. Следует отметить, что особое значение при беге поп повороту имеет наклон туловища. Обычно бегуны наклоняются влево, но такой наклон не способствует продвижению вперед и вызывает отвал туловища назад, особенно при выходе из поворота. Наиболее целесообразно наклонять туловище вперед -влево под углом около 45 градусов к радиусу дуги поворота.



При беге по виражу локоть левой руки, прижатый к туловищу, движется строго вперед-назад, локоть правой руки — назад- вправо. Степень отведения правого локтя вправо и наклон туловища вперед- влево зависит от скорости бега и крутизны поворота: чем больше скорость бега и круче поворот, тем больше отведение правого локтя вправо и наклон туловища вперед- влево. На средних и особенно на длинных дистанциях необходимо добиваться плавности бега и избегать больших вертикальных колебаний ОЦТТ.

Финиширование.

Обычно его начинают за 200-300 м до окончания бега на средние дистанции и за 300-400 м в беге на длинные дистанции. При этом бегуны усиливают темп бега, а на последней прямой иногда переходят на предельно быстрый бег, стремясь финишировать первым. Более выгодно полное расходование сил равномерно на всей дистанции или же на последних 200-300 м. Закончив дистанцию, бегун не должен резко останавливаться. Ему следует продолжать бег по инерции с постепенным переход на ходьбу.

БАСКЕТБОЛ. ШТРАФНЫЕ БРОСКИ.

Штрафной бросок в баскетболе выполняется с позиции, обозначенной как штрафная линия. Игрок должен встать внутри полукруга, на соответственной линии. Может бросить мяч в корзину одной или двумя руками, от груди ,из-за головы ,с прыжком и без прыжка. Ступни игрока не должны пересекать штрафную линию, в противном случае бросок не будет засчитан. Мяч должен попасть в корзину сверху или рикошетом от кольца. . Не должен касаться штрафной линии или площадки за ее пределами до тех пор, пока мяч не окажется в корзине или не дотронется до кольца. Не имеет права имитировать бросок. Выполняется 5 бросков. 1 попадание- оценка «3», 2 попадания- оценка «4», 3 попадания - оценка «5».

БАСКЕТБОЛ. БРОСКИ В КОЛЬЦО С ДВУХ ШАГОВ.

Бросок с двух шагов выполняется после ведения или после ловли на бегу. И в том, и в другом случае после ловли мяча игрок делает два шага и бросает мяч (в баскетболе это называется: используется двухшажная техника плюс бросок). При броске правой рукой в момент ловли мяча баскетболист делает растянутый шаг правой ногой, затем укороченный (стопорящий) левой ногой с одновременным подтягиванием мяча к груди. Второй шаг левой ногой заканчивается сильным отталкиванием и прыжком вверх с выносом правой руки с мячом, поддерживаемой левой, в самую высокую точку. Отсюда мяч мягким движением пальцев кисти правой руки, придав ему обратное вращение, посылается в верхний правый угол квадрата на щите. Отскочив от щита, мяч должен попасть в кольцо. Независимо от того, нацеливается баскетболист в переднюю или заднюю часть кольца или в щит, игрок должен концентрировать свое внимание на заданной точке мишени, во время и после броска.

БАСКЕТБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА.

Быстрота и точность выполнения всех способов передач в значительной мере зависят от энергичной работы кистей и пальцев в основной фазе приема. При передаче мяча нужно в основном с отскоком действовать кистями и пальцами, тогда сопернику трудно определить направление передачи. Партнера, принимающего мяч, надо видеть, но не смотреть прямо на него. При передаче важно сохранять положение равновесия, ибо направление предполагаемой передачи может быть перекрыто соперником, а игрок волей-неволей сделает «пробежку» или мяч перехватят.

БАСКЕТБОЛ. ВЕДЕНИЕ МЯЧА.

В баскетболе дриблингом называют перемещение игрока с мячом по игровому полю, во время которого при помощи одной (ни в коем случае не двух) руки игрок ударяет мяч об пол. Проще говоря, игрок стучит мячом об пол, а мяч отскакивает в руку.

1. Бить мяч о пол можно только одной рукой. Удар двумя руками называется двойным ведением и влечет за собой штрафные санкции.
2. Взяв мяч в руки после ведения, можно сделать только два действия: отдать пас товарищу или бросить мяч в кольцо. Перед этим разрешается двигаться вокруг своей оси, не отрывая одну ногу (опорная нога) с целью поиска товарища, занявшего выгодное положение. Также разрешается сделать с мячом два шага, после которых обязательно должен проследовать бросок в корзину или пас. В противном случае игрок получает штраф за пробежку.

3.Передавать мяч с одной руки в другую, не ударяя его о пол, запрещено.

4. Подпрыгнуть с мячом в руках можно только в том случае, если вы приземлитесь без мяча.

Взяв мяч в руки после паса или отобрав его у противника, можно начать ведение или сделать бросок. Вращаться на опорной ноге после получения мяча разрешается в обоих случаях, а сделать два шага с мячом только во втором.

ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ.

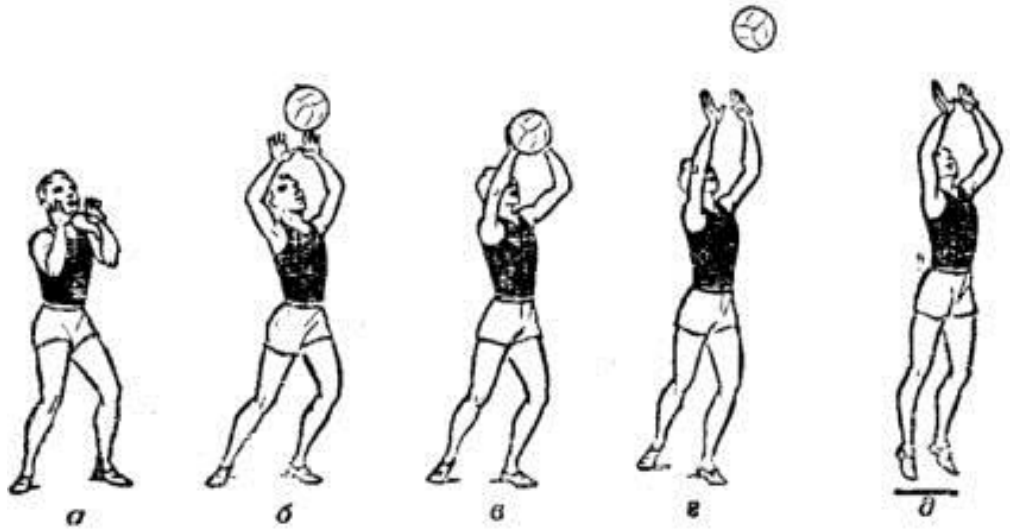
Это основной приём в волейболе, позволяющий наиболее точно направить мяч товарищу по команде.

Принцип верхней передачи мяча состоит в действиях:

- Исходная позиция — стоя ровно, на полусогнутых ногах, с вынесенными вперёд и вверх руками, согнутыми в локтях.

Во время приёма мяча кисти поворачиваются ладонями вверх, пальцами друг к другу.

- Подача принимается чуть напряжёнными пальцами кистей, плотно охватывающими мяч. Приём мяча происходит на уровне лица.
- Для выталкивания мяча в нужном направлении происходит распрямление коленных, локтевых и запястных суставов.



ВОЛЕЙБОЛ. ПРИЁМ И ПЕРЕДАЧА МЯЧА СНИЗУ.

Приём мяча снизу осуществляется тогда, когда он летит настолько низко, что верхней передачей его не получится принять.

Техника нижнего приёма мяча двумя руками выполняется следующим образом:

- Волейболист перемещается к месту приёма мяча, присев на одно колено и выставив вторую ногу вперёд для торможения. Вес тела переносится вперёд, на стоящую ногу. Руки направлены параллельно полу и сомкнуты кистями, большие пальцы плотно прижаты друг к другу.
- Мяч принимается движением сомкнутых кистей вперёд-вверх, приседая под мяч. Мяч принимается основанием больших пальцев, ближе к запястному суставу. Локти при этом должны быть выпрямлены.

Такой точности передачи, как при верхней передаче мяча, добиться сложно, но дальность его полёта выше.

ПРИЁМ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ СНИЗУ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ.

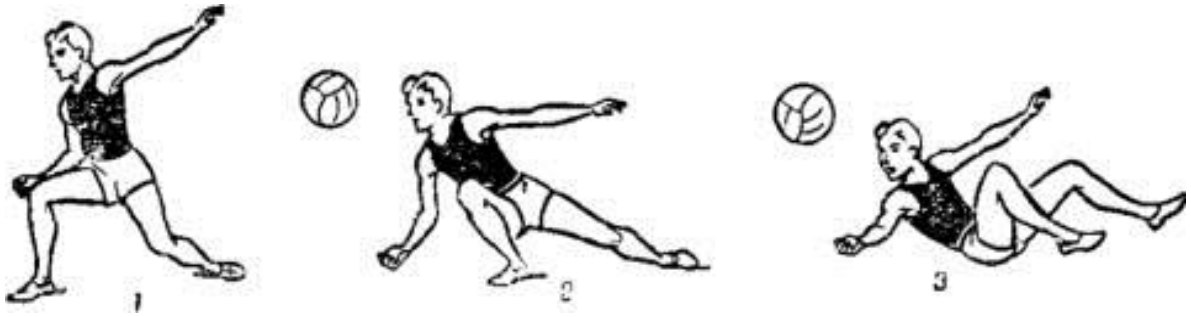
Способ применяется для того, чтобы принять далёкий мяч, если никаким другим способом уже не достать.

Техника выполнения приёма:

- Игрок делает выпад в сторону, с которой летит мяч. При этом

выставляется вперёд нога, которая находится со стоны мяча.

- Рука отводится назад и готовится к приёму мяча кистью с согнутыми пальцами.
- После удара производится падение в стону выпада. Плечи



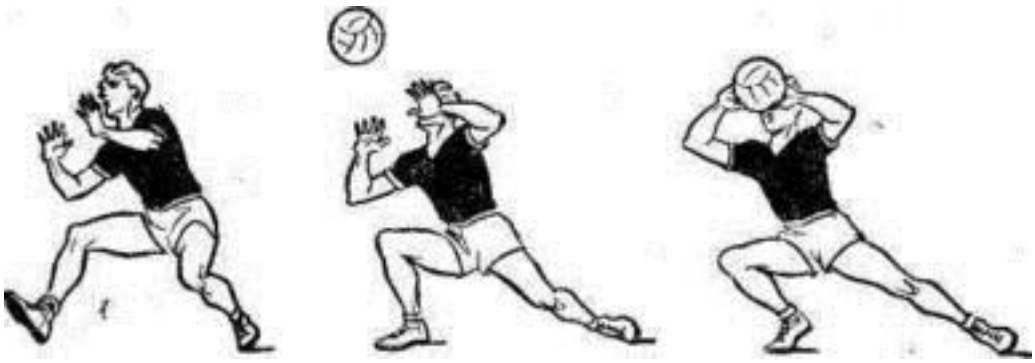
подворачиваются, и осуществляется перекат через плечо.

ПРИЁМ МЯЧА СВЕРХУ ДВУМЯ РУКАМИ С ПОСЛЕДУЮЩИМ ПАДЕНИЕМ НА СПИНУ.

Применяется чаще всего, когда игрок не успевает принять мяч двумя руками сверху. Техника исполнения приёма:

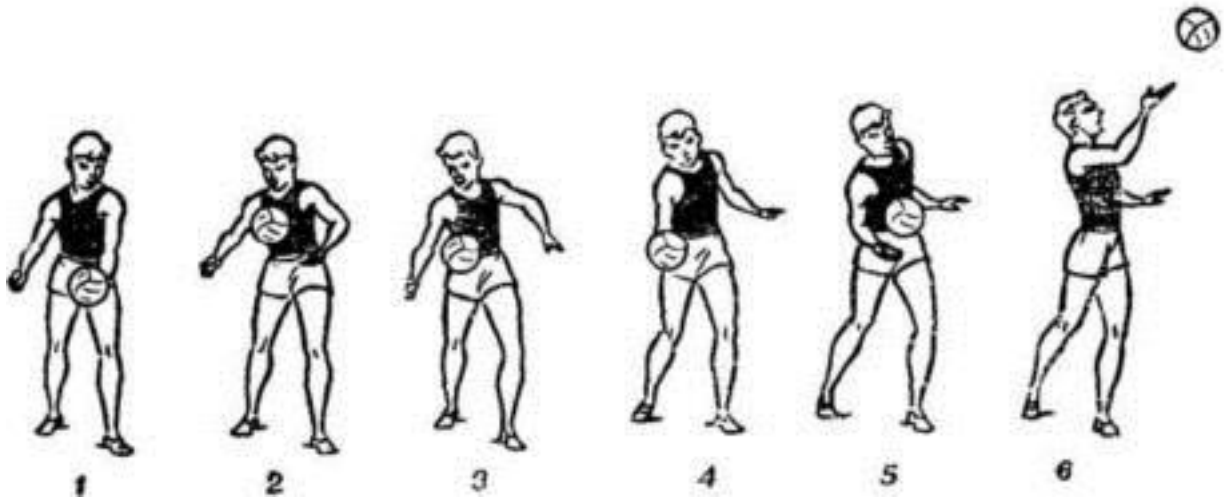
- Исходная позиция схожа с предыдущим способом: игрок перемещается ближе к мячу и делает выпад одной ногой в направлении мяча.
- Руки готовятся принять мяч, по технике приёма двумя руками.
- После приёма мяча равновесие неизбежно смещается назад, поэтому совершается падение назад на ягодицы с перекатом на спину.

Неопытным игрокам важно заранее отдельно отработать технику падения и защитить запястье и коленные суставы наколенниками в целях предотвращения



травмы._Если удар по мячу наносится над головой, такая подача называется верхней, когда удар по мячу наносится снизу — нижней. Если игрок выполняет подачу, стоя лицом к сетке, она называется прямой, если боком к сетке — боковой.

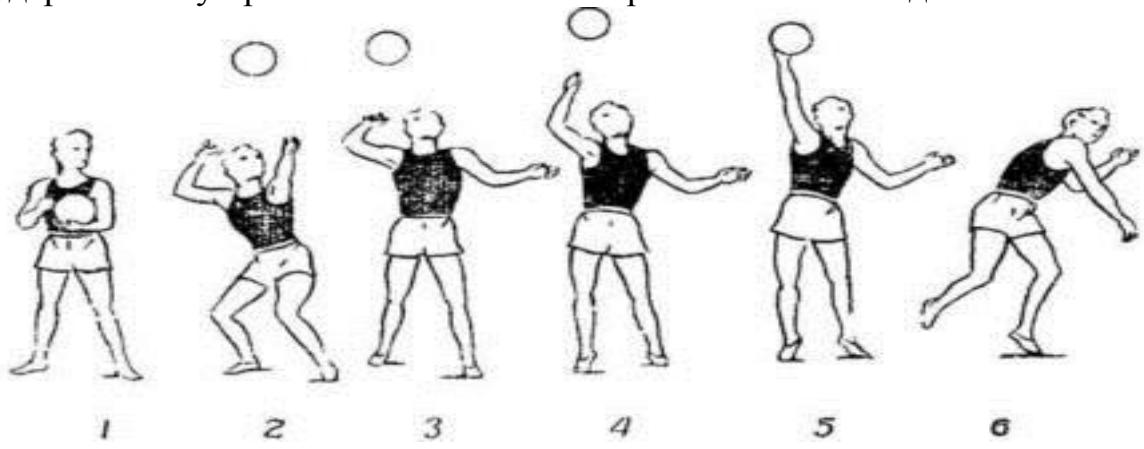
ПОДАЧА.

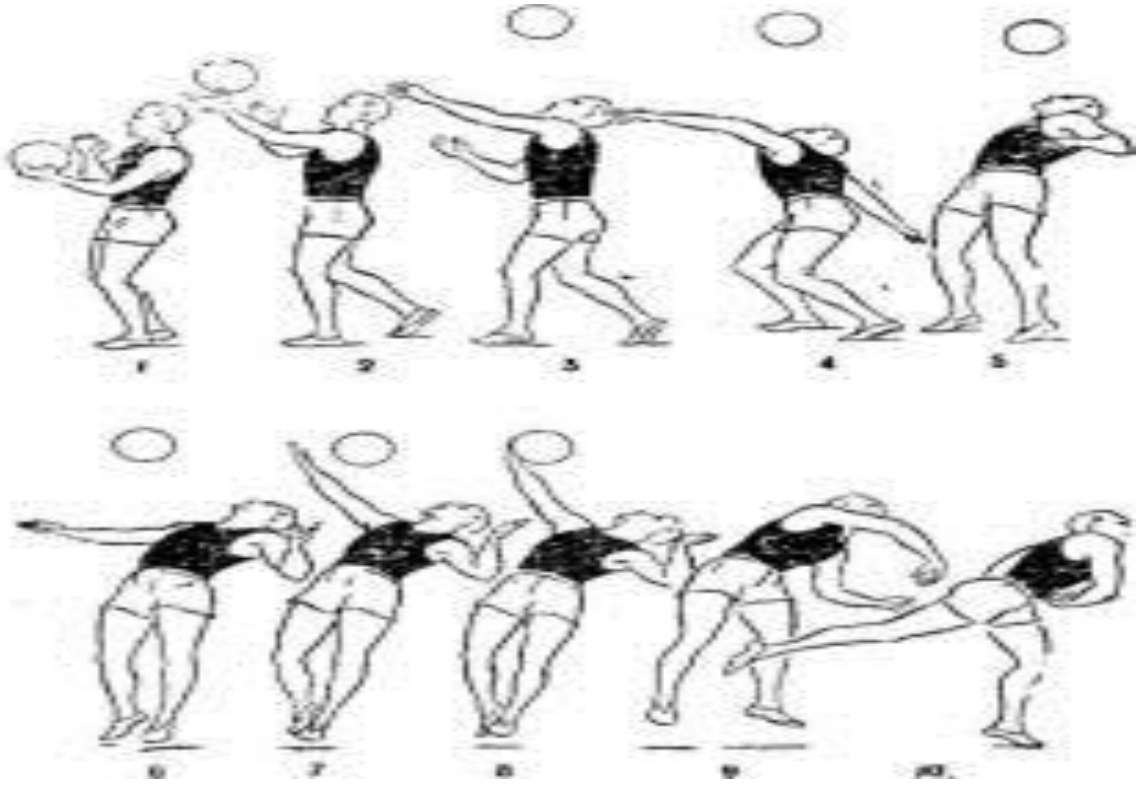


Нижняя прямая подача

Благодаря тому, что данный вид подачи прост и быстр в обучении появляется возможность одновременно совершенствовать навыки приема мяча с подачи и игра в волейбол проходит активнее и веселее.

При нижней прямой подаче подающий видит площадку целиком и мяч можно точнее послать через сетку, чем при нижней боковой подаче. Преимущество нижней прямой подачи еще и в том, что по структуре она сильно отличается от верхней боковой. В то время как нижняя боковая подача может дать отрицательный перенос навыка при последующем разучивании верхней боковой подачи, а именно: удар по мячу будет производиться неправильно, в точке, расположенной где-то между точками удара по мячу при нижней боковой и верхней боковой подачах.





Верхняя прямая подача

Нижняя прямая подача, как правило быстро изучается и уверенно применяется в игре.

На рисунке показано, как правильно выполняется нижняя прямая подача. Удар по мячу нужно выполнять напряженной ладонью прямой руки на уровне пояса, при этом вес тела необходимо перенести на переднюю ногу, а после удара сделать шаг дальней ногой в площадку.

Нижние подачи это один из этапов в овладении навыками игры в волейбол, в настоящей игре практически всегда применяются верхние подачи. Поэтому изучать нижнюю боковую подачу на первых порах не стоит.

Верхняя прямая подача удачно сочетает в себе силу и точность, т.е. игрок может подать мяч в нужную точку площадки точно и в то же время достаточно сильно. Для начинающих изучение верхней прямой подачи не вызывает особых трудностей.

На следующем рисунке показано, как правильно выполнять верхнюю прямую подачу. В момент подбрасывания мяча вес тела необходимо перенести дальнюю ногу и слегка подсесть на нее, туловище отклоняется назад и немного поворачивается в сторону ударяющей руки. Одновременно с движением туловища бьющая рука, согнутая в локте, отводится за голову.

Заключительное движение кистью направляет мяча в нужную точку. Мяч подбрасывается над собой, чуть впереди. Если мяч опускается далеко впереди игрока, то подача скорее всего не получится и мяч попадет в сетку, аналогичная ситуация произойдет и если мяч будет брошен за голову.

Данный вид подачи можно рекомендовать новичкам в качестве нацеленной подачи, но удар по мячу нужно наносить ладонью с согнутыми пальцами. При этом замах должен быть коротким, а при ударе предплечье и кисть должны представлять единое целое, кисть напряжена.

Верхняя боковая подача

Верхняя боковая подача одна из самых сложных, она известна как силовая. Несмотря на то, что эта подача имеет высокую результативность, на нее же выпадает наибольшее количество ошибок, с учетом того, что ошибка при подаче равна проигранному очку сегодня она практически не используется.

Для выполнения упражнения даётся 5 попыток. Попасть в площадку соперника 1раз- оценка «3», 2раза-оценка «4», 3раза-оценка «5».

Контрольный тест по физической культуре (45мин.)

Вариант 1

1. Кто являлся первым секретарем МОК?

а. Алексей Бутовский;

б. Пьер де Кубертен;

в. Деметриус Викелас;

г. Теодор Левальд.

2. Из скольки фаз состоит техника прыжка в высоту способом перешагивания?

а. 3;

б. 4;

в. 2;

г. 5.

3. Какие технические приемы бывают в баскетболе?

а. Передача двумя сверху;

б. Верхняя прямая подача;

в. Прием мяча снизу;

г. Подача снизу.

4. Какое физическое качество развивают прежде всего спортивные игры?

а. Гибкость;

б. Ловкость;

в. Силу;

г. Быстроту.

5. Первая помощь при открытом переломе голени?

а. Звонок 03;

б. Наложение шины;

в. Наложение жгута;

г. Введение сердечных препаратов.

6. Дать определение “физической культуры”.

7. Что такое физические упражнения?

8. Выносливость - это способность выполнять упражнения...

9. ППФП - это...

10. Перечислить не меньше 3-х признаков переутомления.

Вариант - 2

1. Кто является основоположником современных Олимпийских игр?
- а. Алексей Бутовский;
- б. Пьер де Кубертен;
- в. ДеметриусВикелас;
- г. Ирина Роднина.

2. Какое физическое качество развивает прежде всего легкая атлетика?
- а. Быстроту;
- б. Гибкость;
- в. Силу;
- Ловкость

3.Какой вид прыжка в высоту самый распространенный?
- а. Перекидной;
- б. Фосбери-флоп;
- в. Перешагивание.

4. С чего начинается игра в баскетболе?
- а. с жеребьевки;
- б. со свистка;
- в. с вбрасывания мяча;
- г. с включения секундомера.

5. Первая помощь при потере сознания?
- а. Звонок 03;
- б. Приведение в чувство с помощью нашатырного спирта;
- в. Введение сердечных препаратов;
- г. Помещение пострадавшего в тень.

6. Главная цель занятий физической культурой?

7. Что понимается под физической культурой личности?

8. Быстрота движений - это способность выполнять движения...

9. Средства ППФП - это...

10. Перечислить не меньше 3-х признаков утомления.

Вариант 3

1. В какой стране впервые возник баскетбол?
- а. Во Франции;
- б. В России;
- в. В США;
- г. В Германии.

2. Что является ошибкой в баскетболе?
- а. Ведение одной рукой;
- б. Передача от груди;
- в. Двойное ведение;
- г. Бросок по кольцу.

3. С чего начинается игра в волейболе?
- а. С разминки;
- б. Со свистка;
- в. С подачи;

- г. С выбрасывания из-за боковой линии.

4. Сколько игроков одной команды должны находиться на игровом поле в волейболе?

- а. 5;

. б. 6;

- в. 7;
- г. 8.

5. Какое физическое качество развивает прежде всего лыжный спорт?

- а. Быстроту;
- б. Ловкость;
- в. Выносливость;
- г. Гибкость.

6. Выносливость - это способность организма выполнять упражнения...

- а. Преодолевая наступающее утомление;
- б. С большой амплитудой;
- в. До переутомления;
- г. Сложные по координации движения.

7. Перечислите основные признаки закаливания организма.
8. Дать определение “физическому совершенствованию”
9. Перечислить виды утомления.
10. Гигиенические требования к спортивной одежде.

Вариант 4

1. В какой стране возник футбол?

- а. Во Франции;
- б. В Англии;
- в. В Канаде;
- г. В России.

2. Сколько секунд можно находиться в штрафной зоне у противника в баскетболе, если мяч находится за штрафной зоной?

- а. 5 сек;
- б. 24 сек;
- в. 3 сек;
- г. 10 сек.

3. Что является ошибкой в волейболе?

- а. Передача мяча через сетку двумя сверху;
- б. Прием мяча снизу;
- в. Передача мяча над собой двумя руками;
- г. Подача мяча через сетку.

4. Какое физическое качество развивает прежде всего волейбол?

- а. Быстроту;
- б. Гибкость;
- в. Силу;
- г. Ловкость.

5. Чем отличается техника прыжка через “козла” “согнув ноги” от прыжка “ноги врозь”?

- а. Фазой отталкивания и полета;
- б. Фазой отталкивания;
- в. Фазой приземления;
- г. Фазой разбега.

6. Гибкость - это способность выполнять упражнения...
- а. До наступающего утомления;
- б. До переутомления;
- в. С большой амплитудой;
- г. Сложные по координации движения.

7. Перечислите основные типы телосложения.
8. Дать определение “работоспособности”.
9. Перечислить основные составляющие суточного режима.
10. Перечислить средства закаливания организма.

Вариант 5

1. На дистанции бег 3000м. (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?
- а. 15,20;
- б. 14,30;
- в. 13,00;
- г. 13,20.

2. Какой вид массажа не относится к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности?
- а. Спортивный;
- б. Лечебный;
- в. Косметический;
- г. Гигиенический.

3. Быстрота - способность организма ...
- а. Преодолевать внешнее сопротивление;
- б. Выполнять движение за короткий отрезок времени;
- в. Выполнять сложные по координации движения;
- г. Выполнять упражнения до переутомления.

4. Какой вид спорта развивает прежде всего быстроту?
- а. Волейбол;
- б. Легкая атлетика;
- в. Лыжный спорт;
- г. Гимнастика.

5. Первая помощь при обморожении
- а. Звонок 03;
- б. Поместить пострадавшего в теплое помещение;
- в. Введение сердечных препаратов;
- г. Наложение повязки.

6. В каком году был принят последний Федеральный закон о физической культуре в Российской Федерации?
- а. 2000 г;
- б.1999

- в. 1998 г;
- г. 1997 г.

7. Дать определение “физической культуры”.
8. Что является физической нагрузкой на уроках физической культуры?
9. Перечислить основные принципы закаливания.
10. Что такое “физическое качество”?

Вариант - 6

1. На дистанции бег 100 м (юноши) какое время показывает высокий уровень физической подготовки?
   - а. 14.8 сек;
   - б. 14.7 сек;
   - в. 14.9 сек;
   - г. 15.4 сек.
2. Что не является закаливающей процедурой?
   - а. Бег на свежем воздухе;
   - б. Обливание холодной водой;
   - в. Игра в шахматы;
   - г. Принятие солнечных ванн.
3. Выносливость - это способность организма...
   - а. Преодолевать внешнее сопротивление;
   - б. Выполнять движения за короткий отрезок времени;
   - в. Выполнять сложные по координации движения;
   - г. Преодолевать наступающее утомление.
4. Какой вид спорта развивает прежде всего выносливость?
   - а. Лыжный спорт;
   - б. Гимнастика;
   - в. Настольный теннис;
   - г. Волейбол.
5. Первая помощь при солнечном ударе
   - а. Звонок 03;
   - б. Положить пострадавшего в тень;
   - в. Наложить холод;
   - г. Привести в чувство при помощи нашатырного спирта.
6. Сколько статей на сегодняшний день включает в себя Федеральный закон о физической культуре и спорте в Российской Федерации?
   - а. 42 ст.;
   - б. 43 ст.;
   - в. 44 ст.;
   - г. 45 ст..
7. Дать понятие ППФП.
8. Дать понятие работоспособности.
9. Перечислить средства закаливания.
10. Перечислить 5 основных физических качест

ПРИМЕРНЫЕ ТЕМЫ РЕФЕРАТОВ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ОСВОБОЖДЁННЫХ ОТ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СТУДЕНТОВ ИМЕЮЩИХ СПЕЦИАЛЬНУЮ МЕДИЦИНСКУЮ ГРУППУ ОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ, И СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ.

1. Формирование ценностных ориентаций обучающихся на физическую культуру и спорт.
2. Роль физической культуры и спорта в духовном воспитании личности.
3. Характеристика основных компонентов здорового образа жизни.
4. Средства физической культуры в повышении функциональных возможностей организма.
5. Физиологическая характеристика состояний организма при занятиях физическими упражнениями и спортом.
6. Лечебная физкультура. Роль физических упражнений в профилактике заболеваний позвоночного столба.
7. История возникновения волейбола. Правила игры.
8. Легкая атлетика. Техника бега на короткие дистанции. Эстафетный бег.
9. Волейбол. Техника приема и передачи мяча (снизу, сверху).
10. Волейбол. Виды и техника подач мяча.
11. История возникновения баскетбола. Правила игры.
12. Самоконтроль в процессе физического воспитания.
13. Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний.
14. Физическая культура в профилактике сердечно - сосудистых заболеваний.
15. Физическая культура в профилактике опорно-двигательного аппарата.
16. Способы улучшения зрения.
17. Баскетбол. Командные действия защиты.
18. Физические качества человека. Средства и методы их воспитания.
19. Баскетбол. Техника и тактика командного нападения.
20. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в длину с разбега.
21. Легкая атлетика. Виды и техника прыжков в высоту с разбега.
22. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры.
23. Основы профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста.
24. Возникновение и развитие легкой атлетики.
25. Здоровый образ жизни.
26. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
27. Виды бега и их влияние на здоровье человека.
28. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.
29. История Олимпийских игр как международного спортивного движения.
30. Лечебная физическая культура: комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний.
31. Физическая культура как средство борьбы от переутомления и низкой работоспособности.

32. Основы методики и организация самостоятельных занятий физическими упражнениям.

Тема реферата должна соответствовать порядковому номеру обучающегося по списку группы.

Содержание реферата

Реферат, как правило, содержит следующие структурные элементы:

1. титульный лист
2. оглавление
3. введение
4. основная часть
5. заключение
6. список использованных источников
7. приложения (при необходимости)

Титульный лист оформляется в соответствии с требованиями учебного заведения

В оглавлении приводятся наименования структурных частей реферата,

глав и параграфов его основной части с указанием номера страницы, с которой начинается соответствующая часть, глава, параграф

Внимание! Заголовка "ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ" в содержании реферата быть не должно.

Во введении дается общая характеристика реферата: обоснование темы реферата, ее актуальность, значимость; перечисление вопросов, рассматриваемых в реферате; определение целей и задач работы; обзор источников и литературы. Введение должно быть кратким.

В основной части излагается содержание темы. Эту часть рекомендуется разделить на 2 - 4 вопроса, раскрывающие сущность проблемы. Увеличивать число вопросов не следует, так как это приведет к их поверхностной разработке или значительному превышению объема реферата. Изложение каждого вопроса надо четко ограничивать с тем, чтобы можно было ясно видеть, где начинается и где заканчивается их освещение.

Содержание основной части должно точно соответствовать теме реферата и полностью её раскрывать.

Обязательным для реферата является логическая связь между главами и последовательное развитие основной темы на протяжении всей работы, самостоятельное изложение материала, аргументированность выводов. Также обязательным является наличие в основной части реферата ссылок на использованные источники.

В заключении подводятся итоги и даются обобщенные основные выводы по теме реферата. Заключение должно кратко характеризовать решение всех поставленных во введении задач и достижение цели реферата. В заключении студент также может

изложить собственные впечатления и мнения, указать те проблемные вопросы, которые остались невыясненными и заслуживают дополнительного исследования.

Список использованных источников является составной частью работы и отражает степень изученности рассматриваемой проблемы. Количество источников в

списке определяется студентом самостоятельно, для реферата их должно быть не менее 5-7

В приложения следует относить вспомогательный материал, который при включении в основную часть работы загромождает текст (таблицы, графики, схемы, инструкции, формы документов и т.п.). При написании реферата *ВАЖНО* учитывать следующие моменты:

Реферат НЕ копирует дословно книги и статьи и НЕ является конспектом.

Реферат НЕ пишется по одному источнику и НЕ является докладом.

При цитировании необходимо соблюдать следующие правила: текст цитаты заключается в кавычки и приводится без изменений, без произвольного сокращения цитируемого фрагмента (пропуск слов, предложений или абзацев допускается, если не влечет искажения всего фрагмента, и обозначается многоточием, которое ставится на месте пропуска) и без искажения смысла;

каждая цитата должна сопровождаться ссылкой на источник, библиографическое описание которого должно приводиться в соответствии с требованиями библиографических стандартов.

Для наглядности изложения можно сопровождать текст рисунками, таблицами. Фотографии, рисунки, карты, схемы, таблицы могут содержаться как в самом тексте, так и в виде приложения к работе. Все иллюстрации и таблицы нумеруются. Если они находятся в приложении, то в тексте обязательно делается на них ссылка.

При оформлении реферата необходимо соблюдать следующие требования:

- реферат выполняется на листахА4, на одной стороне листа,
- шрифт– Times New Roman , размер 14,
- междустрочный интервал – 1,5,
- выравнивание по ширине страницы,
- отступ красной строки одинаковый по всему тексту,
- поля на странице: левое – 2 см, правое – 1 см, верхнее – 2 см,
нижнее-2см,
- объем реферата 10-15 листов.

Все страницы работы нумеруются арабскими цифрами. Нумерация должна быть сквозной, от титульного до последнего листа текста. На титульном листе нумерация страниц *не проставляется*.

Заголовки разделов и подразделов печатать на отдельной строке с прописной буквы без точки в конце, не подчеркивая, выравнивание – по центру.

Внимание! Каждый новый раздел (параграф) начинается с новой страницы.

Информационное обеспечение реализации программы

Основная литература:

1. Виленский, М.Я. Физическая культура [Электронный ресурс]: учебник / Виленский М.Я., Горшков А.Г. — Москва: КноРус, 2021. — 214 с. — ISBN 978-5-406-08169-3. — URL: https://book.ru/book/939387. — Текст: электронный. – Режим доступа: https://www.book.ru/book/939387 по паролю.

Дополнительная литература:

1. Барчуков, И. С. Теория и методика физического воспитания и спорта : учебник / И. С. Барчуков. – 5-е изд., стер. – Москва : КноРус, 2019. – 366 с. – (СПО). – ISBN 978-5-406-06683-6. – Текст : электронный // Book.ru : электронно-библиотечная система. – URL: https://book.ru/book/931285. – Режим доступа: для зарегистр. пользователей.

Интернет-ресурсы:

1.https://www.gto.ru/

Приложение № 1

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

по Физической культуре студентов РТЖТ

Курс	Оценка	Бег 100 м.		Кросс				Виды упражнений								Подтягивания	
				1000	500	3000	2000	Прыжок в длину с разбега		Прыжок в длину с места		Прыжок в высоту		Метание гранаты			
		юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.	юн.	дев.
1	3	15.5	18.0	4.00	2.05	16.00	12.30	380	280	205	140	120	100	28	15	6	15
	4	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	9	20
	5	14.5	16.5	3.35	1.55	15.20	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
2	3	15.0	17.5	3.50	2.00	15.30	12.00	400	300	210	145	125	105	30	17	8	20
	4	14.5	16.5	3.35	1.55	15.00	11.30	420	340	215	165	130	110	32	18	10	25
	5	14.2	16.2	3.30	1.50	13.20	10.30	450	360	235	180	135	115	36	23	12	35
3	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45
4	3	14.5	17.0	3.35	1.55	15.00	11.40	420	330	215	150	130	110	32	18	9	35
	4	14.2	16.5	3.30	1.50	13.20	11.00	445	350	235	170	135	115	38	22	10	40
	5	13.5	16.0	3.20	1.45	12.10	10.30	480	380	245	185	140	120	40	25	13	45