Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Чирикова Лилия Ивановна
Должность: Директор филиала
Дата подписания: 09.11.2026 16:17:30
Уникальный программный ключ:
750e77999bb0631a45cbf7b4a579c1095bcef032814fee919138f73a4ce0cad5

Приложение
к ППСЗ по специальности
13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

КОМПЛЕКТ КОНТРОЛЬНО-ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

ОГСЭ.04 Физическая культура

для специальности

13.02.07 Электроснабжение (по отраслям)

(квалификация техник)

год начала подготовки 2023

Паспорт комплекта контрольно-оценочных средств

1.1 Область применения контрольно-оценочных средств

Результатом освоения междисциплинарного комплекса «Физическая культура» является формирование знаний, умений и навыков, общекультурных компетенций.

1.2 Требования к результатам освоения учебной дисциплины

В результате изучения учебной дисциплины «Физическая культура» обучающийся должен:

уметь:

У1 использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

знать:

З1 о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З2 основы здорового образа жизни

1.3 Компетенции:

ОК 04 Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, коллегами.

ОК 08 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.

2. Модели контролируемых компетенций

- указываются компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины;
- указываются требования для освоения дисциплины.

Таблица 2.1 Модели контролируемых компетенций

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Требования для освоения дисциплины
ОК8 Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.	**Знать:** **З1** - основы здорового образа жизни; **З2** - знание содержания и направленности различных систем физических упражнений, понимать их оздоровительную и развивающую эффективность;
	Уметь: **У1** – использовать навык повышения своей физической подготовленности, совершенствования спортивного мастерства;

Таблица 2.2 - Контроль и оценка освоения дисциплины по разделам (темам)

Элемент учебной дисциплины		Промежуточная аттестация (промежуточный контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	**Результаты освоения (знания, умения, компетенции)**
Раздел 1.	**Научно-методические основы формирования физической культуры личности**		
Тема 1.1.	Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.	-	З1, З2, У1, ОК8;
Раздел 2.	**Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.**		
Тема 2.1.	**Общая физическая подготовка.** Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов. Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов. Выпрыгивание вверх с отягощением. Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс. Эстафета без предметов. Работа с весом собственного тела. Статическая работа на основные мышечные группы. Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера. Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела. Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.	ПЗ; ВСР	З1, З2, У1, ОК8
Тема 2.2.	**Легкая атлетика.** Создание правильного представления о технике бега. ОФП. Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону. ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности. Развитие быстроты и прыгучести.	ПЗ; ВСР	З1, З2, У1, ОК8

Элемент учебной дисциплины		Промежуточная аттестация (промежуточный контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	**Результаты освоения (знания, умения, компетенции)**
	Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок). ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления. Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега. Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки. Бег на короткие дистанции:100 м.. Развитие координации движений, подвижности, гибкости. Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции. Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м. Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике Техника бега на короткие дистанции. Техника бега на средние дистанции. Техника бега по прямой. Низкий старт. Обучении техники бега по прямой. Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот. Прием нормативов. Бег 100 м на время. Обучение низкому старту с бегом по прямой. Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов. Обучение метанию гранаты. Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику. Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу. Кроссовая подготовка. Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта. Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см). Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега. ОФП. Толкание набивного мяча с места.	ПЗ; ВСР	

Элемент учебной дисциплины		Промежуточная аттестация (промежуточный контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	**Результаты освоения (знания, умения, компетенции)**
Тема 2.3.	**Спортивные игры. Волейбол.** Правила игры. Общие правила. Подача. Действия без мяча. Перемещения и стойки. Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед. Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения; Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее Отбивание мяча подброшенного партнером. Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу). Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи. Прием снизу двумя руками: отбивание мяча наброшенного партнером- на месте и после перемещений. Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3. Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3. Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к	НС; ПЗ; ВСР	З1, З2, У1, ОК8;

Элемент учебной дисциплины		Промежуточная аттестация (промежуточный контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	**Результаты освоения (знания, умения, компетенции)**
	которому передающий обращен лицом. Защита (приём атаки). Атака. Блокирование. Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства. Прием контрольных нормативов. **Баскетбол** Броски, ведение мяча, выбивание мяча. Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча. Ловля и передачи мяча одной двумя руками. Различные виды ведения мяча. На месте и в движении. Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек. Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита. Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча. Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Прием контрольных нормативов. **Футбол.** Ведение мяча. Жонглирование мячом. Остановки мяча. Передачи мяча. Удары по мячу. Обманные движения – финты. Упражнения для вратарей.	НС; ПЗ; ВСР	З1, З2, У1, ОК8;
Промежуточная аттестация (4,6,8):			**ДЗ**

Принятые сокращения, З – зачет, ДЗ – дифференцированный зачет, НС – накопительная система оценивания, Э – экзамен, РЗ – решение задач, ТР – написание и защита творческих работ(устно или с применением информационных технологий) ЛЗ – итоги выполнения и защита лабораторных работ, ПЗ – итоги выполнения и защита практических работ, ПР – проверочная работа, ВСР – выполнение внеаудиторно самостоятельной работы (домашние работы и другие виды работ или заданий), РЗ – решение задач, ЗАЧ – устные или письменный зачет, КПР – выполнение и защита курсового проекта. Для результатов освоения указывают только коды знаний, умений и компетенций

3.Промежуточная аттестация студентов.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме контрольных мероприятий (*сдача контрольных нормативов*), оценивание фактических результатов обучения студентов осуществляется преподавателем.

Объектами оценивания выступают:

– учебная дисциплина (активность на занятиях, своевременность выполнения различных видов заданий, посещаемость всех видов занятий по аттестуемой дисциплине);

– степень усвоения теоретических знаний;

– уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы;

– результаты самостоятельной работы.

Активность студента на занятиях оценивается на основе выполненных студентом работ и заданий, предусмотренных данной рабочей программой междисциплинарного курса.

Типовые задания для промежуточной аттестации.

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности.

Тема 1.1. Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Вопросы для устных опросов:

1. Понятие здорового образа жизни?
2. Физическая культура как феномен социо-культурного развития личности студента?
3. Гигиенические факторы средств физической культуры?

Тема 1.2. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Вопросы для устных опросов:

1. Значение физических упражнений для здоровья человека?
2. Есть ли разница в понятиях: физическое развитие и физическая подготовленность?
3. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями?
4. Правила безопасности при выполнении физических упражнений?
5. Правила самостоятельных занятий физическими упражнениями?

Критерии оценки

«отлично» - ставится за такие знания, когда:

- студент обнаруживает усвоение всего объема программного материала;
- выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала.

«хорошо» - ставится, когда:

- студент знает весь изученный материал;
- отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
- в устных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

«удовлетворительно» - ставится за знания, когда:
- студент обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднение при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя,
- предпочитает отвечать на вопросы, воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы,

«неудовлетворительно» - ставится, когда у студента имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена.

Тема 2.1 Общая физическая подготовка.

Контрольные нормативы:

1. Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд.
2. Приседания за 1 минуту (количество).
3. Отжимание в упоре лежа за 30 секунд

Критерии оценки

«отлично» - ставится за такие знания, когда:
- студент обнаруживает усвоение всего объема программного материала;
- выделяет главные положения в изученном материале и не затрудняется при ответах на видоизмененные вопросы;
- не допускает ошибок в воспроизведении изученного материала.

«хорошо» - ставится, когда:
- студент знает весь изученный материал;
- отвечает без особых затруднений на вопросы преподавателя;
- в устных ответах не допускает серьезных ошибок, легко устраняет отдельные неточности с помощью дополнительных вопросов преподавателя.

«удовлетворительно» - ставится за знания, когда:
- студент обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднение при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя,
- предпочитает отвечать на вопросы, воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы,

«неудовлетворительно» - ставится, когда у студента имеются отдельные представления об изученном материале, но все же большая часть материала не усвоена.

4. Самостоятельная работа студентов

Раздел 1. Научно-методические основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1 Общекультурное и социальное значение физической культуры. Здоровый образ жизни.

Тематика рефератов

1 Какие психологические черты личности формируются в процессе физического воспитания?

2 Физическая культура для всех и для каждого.

3 История и организация физической культуры.

4. Шахматы

1. Социально-биологические основы физической культуры.
2. Международное спортивное студенческое движение

Тема 1.2. Понятие о здоровье и здоровом образе жизни. Физическая культура студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.

Тематика рефератов

1. Коварные разрушители здоровья.
2. Вода для здоровья.
3. Активный отдых.
4. Влияние вредных привычек на состояние организма.
5. Гармония здоровья.
6. Основы здорового образа жизни.
7. Если хочешь быть здоров
8. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.
9. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии)

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка.

Самостоятельная работа студентов:

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности.

2. Физиологические основы оздоровительной тренировки

3. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок

4. Формы занятий физическими упражнениями

5. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки

Тематика рефератов

1. Профилактические меры по предупреждению травматизма во время занятий
2. Влияние занятий физических упражнений на функциональные возможности человека.

3. Физическая культура и спорт ,как социальное влияние ,как явление культуры.
4. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второе дыхания».

Тема 2.2. Легкая атлетика.
Самостоятельная работа студентов
1. Краткие сведения развития легкой атлетики в России и за рубежом
2. Рекорды и рекордсмены
3. Техника низкого старта
4. Техника прыжка в длину с места
5. Виды легкоатлетических соревнований
6. Техника выполнений специальных упражнений
7. Организация проведения соревнований по легкой атлетике
8. Составить комплекс специальных беговых упражнений
9. Техника низкого старта
10.Техника прыжка в длину

Тематика рефератов
1. Самоконтроль при занятиях легкой атлетики
2. Какие бывают разновидности легкой атлетики
3. Гигиенические требования для занятий при различных погодных условиях
4. Физические качества человека(быстрота , выносливость, гибкость, сила, ловкость)
5. Взаимодействие физической и умственной деятельности человека

Тема 2.3. Спортивные игры.
Волейбол
Самостоятельная работа студентов
1. Краткие сведения развития волейбола
2. Максимальный состав игроков команды в волейболе
3. Подача в прыжке техника в волейболе
4. Техника нижней подачи в волейболе
5. Техника прямого нападающего удара в волейболе
6. Техника приема подачи в волейболе
7. Правила и организация соревнований по волейболу
8. Совершенствование техники в двухсторонней игре в волейболе

Баскетбол
Самостоятельная работа студентов
1. Краткие сведения развития баскетбола
2. Максимальный состав игроков команды в баскетболе
3. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди
4. Техника ведения мяча правой, левой, рукой
5. Техника кистевого броска
6. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы
7. Правила и организация соревнований по баскетболу

8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
9. Биологические ритмы и работоспособность
9. Совершенствование техники в двухсторонней игре

Футбол

Самостоятельная работа студентов

1. Краткие сведения развития футбола
2. Максимальный состав игроков команды в футболе
3. Техника ведения мяча
4. Техника передачи мяча
5. Техника удара по воротам
6. Техника перемещения по площадке
7. Правила и организация соревнований по футболу
8. Совершенствование техники в двухсторонней игре

Тематика рефератов

3. Международное спортивное студенческое движение.
4. Современная система физических упражнений прикладной направленности (в выбранной профессии).
5. Подвижные игры.
6. Комнатная гимнастика.
7. Краткие сведения и развития баскетбола (в России, за рубежом)
8. Краткие сведения и развития футбола(в России, за рубежом)
9. Краткие сведения и развития волейбола(в России, за рубежом)
10.

Гимнастика для глаз.

11. Настольный теннис
12. Олимпийские игры и их развитие.
13. Общая физическая подготовка, её цели и задачи
14. Физическое качество ловкость. Её значение и средства для ее развития.
15. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры.
16. Правила организация соревнований по баскетболу
17. Правила организация соревнований по футболу
18. Правила организация соревнований по волейболу
19. Лыжные гонки

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.

«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.

«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.

«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

5.Задания на практические занятия

Раздел 2. Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.1 Общая физическая подготовка

Практическое занятие №1

Тема: Поднимание туловища из положения лежа. Прием контрольных нормативов.

Цель: Ознакомить с подниманием туловища из положения лёжа и создать у занимающихся представление о технике этого упражнения.

Задание для студентов:

2. Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер
3. Упражнения для мышц живота (сгибателей): поднимание одной или обеих ног сидя на полу (прямой или слегка согнутой ногой, в различном темпе – индивидуально), махи ногами вперед, в сторону в положении полулежа на полу боком (поочередно каждой ногой)
4. Упражнение для мышц живота: взмахи ногами поочередно в стойки у опоры в направлении вперед, вперед в сторону, поднимание ног в положение, лежа на спине, поднимание туловища в том же направлении (руки за головой или в другом посильном положении).
2. Упражнения для мышц спины (разгибателей): в положении лежа на животе на полу ритмические прогибания тела (руки за головой или вверх) , то же каждой ногой поочередно, то же лежа на животе на гимнастической скамейке, со свободным движением маховой ноги вниз до уровня пола и подниманием плечевого отдела туловища; в положении лежа животом на возвышении поднимание туловища вверх до предела и опускание (руки у пояса, за головой или вверх – по индивидуальному выбору); то же с поворотом туловища влево – вправо. В стойке ноги врозь повороты корпусом влево и вправо (можно с гантелями в руках)
3. Упражнения для ягодичных мышц; те же упражнения, но с подчеркнуто активной работой бедра с его разгибанием до предела. Дополнительно: ритмические наклоны вперед и выпрямление тела (с круглой спиной) в стойке на ногах; то же в положении лежа на животе на возвышении (ноги фиксированы); то же на наклонной опоре (ноги ниже плеч) со свободным движением туловища снизу-вверх на широкой амплитуде; аналогичное упражнение, но в положении плечи ниже таза (ноги свободно свисают и могут двигаться вверх).
4. Упражнения для развития гибкости туловища: традиционные упражнения для сгибания и разгибания тела.

Приём норматива: поднимание туловища из положения лежа согласно нормативам.

Практическое занятие №2
Тема: Спортивно-силовые занятия: прыжковые работы без предметов.
Цель: Обучение техники прыжка в «шаге» с ускоренного разбега. Обучение техники прыжка способом «согнув ноги» с 3-х, 5-ти беговых шагов. Обучение техники прыжка способом «согнув ноги» с 5-ти, 7-ми шагов разбега.
Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.
Задание для студентов:
Прыжки в длину с места и с разбега.
Прием норматива: прыжок в длину с места.

Практическое занятие №3
Тема: Выпрыгивание вверх с отягощением.
Цель: Воспитывать силовые способности посредством, прыжковых упражнений.
Задание для студентов:
Прием норматива: выпрыгивание вверх с отягощением согласно нормативам.

Практическое занятие №4
Тема: Работа на тренажерах в тренажерном зале. Занятия на плечевой пояс.
Цель: - развитие правильной осанки;
- коррекция различных проблем позвоночника;
- жиросжигающие тренировки;
- снижение избыточного веса;
- улучшение функциональных возможностей организма;
- занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.
Задание для студентов:
Упражнения на мышцы груди.
Упражнение мышц грудной клетки (тренажер для мышц спины)
Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)
Упражнение для мышц спины, живота, ног.
Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки.

Практическое занятие №5
Тема: Эстафета без предметов.
Цель: Ознакомить с эстафетным бегом и создать у занимающихся представление о технике передачи эстафеты.
Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету.
Обучить технике эстафетного бега в целом.

Задание для студентов:

1. Линейная эстафета (движение до ориентира и обратно с выполнением определенных заданий);
2. Встречная эстафета (команда делится пополам и участники становятся на противоположных сторонах площадки);
3. Круговая эстафета (участники становятся на этапах и по сигналу пробегают свою дистанцию: 4 х 30 м; 4 х 60 м, 4 х 100 м (без передачи эстафетной палочки);
4. Комбинированная эстафета (команда выполняет игровое задание, последовательно переходя от этапа к этапу. Пример: туристическая эстафета, военизированная эстафета, эстафета по гражданской обороне и т.д.).

Практическое занятие №6

Тема: Работа с весом собственного тела.

Цель:

- Развить симметричное развитие мышечных групп.
- Развить общую выносливость и повысить силовые показатели.
- Избавление от жировых отложений.
- Достичь четкой "прорисовки" рельефа мышечной массы.

Задание для студентов:

Грудные мышцы:

1.Отжимания в упоре лежа на полу. Для усиления воздействия на грудные мышцы постепенно увеличиваем ширину постановки кистей, а также поднимаем ноги выше. Чем выше ноги, тем сильнее воздействие на верхние пучки грудных мышц и переднюю долю дельтовидных мышц.

Для увеличения амплитуды работы грудных мышц можно использовать подставки в виде брусков, стопок книг, табурет и т.п., чтобы торс «проваливался» при отжиманиях пониже. Вдох при опускании, выдох при отжимании при всех упражнениях подобного характера.

2. Отжимания в упоре спереди на перекладине. Упражнение трудное, оно развивает также координацию и силу хвата.

3. Отжимания на брусьях (или на спинках двух стульев), хват от широкого до среднего, колени подтянуты к животу, подбородок опушен на грудь. При этом акцент передвигается на нижние пучки грудных мышц.

Мышцы ног:

4. Приседания на одной ноге, другая вытянута вперед («пистолет»).
5. Приседания на одной ноге, стоя на табурете, стуле, другая опущена. Вдох при опускании, выдох при подъеме.
6. Подъемы на носок одной ноги, другая приподнята и зафиксирована. Руки удерживают равновесие. Дыхание произвольное, но в такт движениям.

Мышцы спины:

7. Подтягивания на перекладине широким хватом до касания ее шеей. Выдох при подтягивании, вдох при опускании (так дышать во всех подобных упражнениях).

8. Подтягивания на перекладине хватом ладони внутрь (вариант — держась за переброшенную через перекладину толстую веревку.
9. Подтягивания на перекладине узким хватом с прогибанием корпуса и касанием перекладины животом.
10. Подтягивания «из-под стола», не отрывая ступней от пола.

Мышцы плечевого пояса:

11.Отжимания в стойке на руках у стены. Упражнение трудное, его нужно осваивать постепенно, вначале проделывая в сокращенной, затем во все более полной амплитуде. Вдох при опускании, выдох при отжимании.

Мышцы рук:

12. Подтягивания на перекладине хватом к себе, кисти сомкнуты.
13. Отжимания на спинках двух стульев или брусьях, ноги согнуты, пятки к ягодицам.
14. Отжимания в упоре сзади на скамейке, ноги на стуле или другом возвышении. Ощущать растягивание в мышцах груди и передней части плечевых мышц.
15. Отжимания от пола в узком (сомкнутом) упоре.
16. Отжимания на брусьях хватом изнутри. Дыхание везде, как в упражнении 7 и др.

Мышцы пресса:

16. Подъемы туловища из положения лежа, ступни закреплены.
17. Подъемы ног в положении лежа, руки удерживают тело неподвижно на полу. Выдох при всех упражнениях на пресс производится при сокращении мышц.

Практическое занятие №7

Тема: Статическая работа на основные мышечные группы.

Цель:

- коррекция различных проблем позвоночника;
- жиросжигающие тренировки;
- улучшение функциональных возможностей организма;
- занятия при различных отклонениях в состояниях здоровья.

Задание для студентов:

1) Для грудных мышц. Исходное положение – стоя. Вытянув вперед слегка согнутые руки, упереть ладонь в ладонь и давить друг на друга. Максимальное внимание – на грудные мускулы.
2) Для бицепсов. Стоя, положить ладони на голову. Локти «смотрят» в стороны. Давить ладонями вниз на голову. Все внимание – на бицепсы.
3) Для трицепсов. Стоя на коленях перед скамейкой, положить ребра сжатых в кулаки ладоней на скамейку, руки согнуты в локтях. Давить ребрами кулаков на скамейку. Акцент – на трицепсы.
4) Для дельтовидных мышц. Стоя, сцепить руки в замок на уровне живота, ладони «смотрят» вверх. Пытаться разорвать замок движением локтей в стороны. Внимание – на плечи.
5) Для брюшного пресса. Лежа на спине, ноги согнуты и широко расставлены, ступни – на полу. Оторвать плечи от пола, напрячь пресс и вытянутыми вперед

руками максимально тянуться вперед. Внимание – напряжению брюшного пресса.
6) Для косых мышц живота. Стоя, руки согнуты в локтях. Наклониться в одну сторону, потом – в другую. Акцентировать внимание на напряжении косых мускулов живота и «крыльев».
7) Для мышц спины. Лечь на живот на полу. Ладони – на затылке. Прогнуться в поясничном отделе позвоночника спины. Внимание – на напряжении мускулов спины в поясничном отделе и ягодиц.
8) Для ног. Стать спиной к стене. Одна нога выдвинута вперед на расстояние длины ступни. Давить «задней» ногой в стену, потом поменять ноги местами. Сосредоточиться на напряжении квадрицепса и бицепса бедра.

Практическое занятие №8

Тема: Формирование навыка правильной осанки за счет упражнений силового характера.

Цель:

- Формировать навык правильной осанки.
- Профилактика заболеваний ОДА.
- Выявление нарушений тонуса в отдельных мышечных группах.

Задание для студентов:

1. И.П. стоя прямо. Руки опущены вдоль туловища, далее, отведя их назад свести в «замок». После этого выполняем пружинистые движения, одновременно прогибая спину. Повторить 8-10 р.

2. И. П. на коленях. Встать на четвереньки, образую телом прямоугольные ворота, расстояние между руками и между ногами - одинаковое. При вдохе делайте взмахи, вначале правой рукой и левой ногой, затем И.П., после - смените ногу и руку. Воспроизвести 8-10 р.

3. И.П. лёжа на спине. Опираясь на полную стопу, ноги согнув в коленях немного их разведим. Руки, сгибаем в локтях и прижмитесь к полу. Далее оттолкнуться, резким движением - садимся, прислонившись грудью к бёдрам. Движения должны быть не быстрыми, подряд один за другим - 5 р.

4. И.П. лёжа на спине. Примите И.П. 3-его упражнения. Упор на локти, и выгнуть спину, приподнять грудь вверх. Во время действия, откинуть назад голову, и зажать кулаки. Упражнения выполняется не торопясь, без перерыва.- 5 р.

5. И.П. сидя. Сесть на пол, и ноги располагаем прямо перед собой, соединив их вместе. Руки располагаем сзади. Воспользовавшись ими как рычагом, прогибаем тело наверх, при этом приподнимая таз и запрокидывем голову назад. Пауза на 4-5 сек., после чего возвращайтесь в И.П. Повторение 8 р.

6. И.П. лёжа на животе. Лечь лицом вниз, при этом локти слегка сгибаем, ладонями на пол, расположив их по ширине плеч. Выпрямить руки, поднять верхнюю часть туловища, делать прогиб спиной, при этом несколько откинуть голову кверху. Через 3-5 сек. опустить в И.П. Повторить 8 р.

7. И.П. стоя у стены. Встать лицом к стенке, и прислониться к ней ладонями. Затем, не отрываясь от стены, постараться прогнуться назад, на сколько возможно удержать равновесие. Пауза в такой позе 4-6 сек. встать в И.П. Делайте 5-7 р.

8. И.П. стоя у стены. Для правильной осанки прижаться спиной к стене всем туловищем, как можно плотнее. При этом стоять ровно. Сохраните положение 8-10 сек. Повторить 5-7 р.

9. И.П. стоя прямо. Взять гимнастический шест и, встать прямо, прижать к спине, так чтобы верхний его конец касался затылка, а нижний край прижимался к ягодицам. В таком положение поочередно сделать следующие движения: а) присесть; б) встать в И.П.; Затем наклоны поочерёдно - вперёд, вправо, влево. В промежутках между наклонами в И.П. Пройдите весь процесс 4-7 р.

10. И.П. стоя. Встать прямо руки на поясе. На голову положить какой-либо предмет, например книгу. Приподняться на цыпочки на 3-4 сек., удержать равновесие и не уронить предмет. Встаньте в И.П. Повторить 5-7 р.

11. И.П стоя. Ноги поставить вместе, руки перед собой. В подобном положении, с предметом на голове, приседать, чуть-чуть выставляя вперёд сначала правую ногу, потом встать в И.П., вслед за тем другую ногу, в И.П. Приседайте 6-8 р.

12. И.П. стоя. Положить на голову книгу, поставив руки на пояс, делайть приседания, после каждого раза возвращайтесь в И.П. Проделайте 10 р.

13. И.П. стоя у стены. Прислониться к стене спиной, упор на ладонями. Затем по очереди приподнимать ноги к груди, согнутыми в коленях. Повторить 10 р.

14. И.П. вис на перекладине. Вис на перекладине обеими руками, ноги вместе, сделать качающие движения в разные стороны, словно маятник. Повторите 18 р. (по 9 р. в каждую сторону).

15. И.П. вис. Повиснув на турнике двумя руками, круговыми движениями поворачивать тело. Вначале в одну сторону, затем в другую. Ноги вместе, прямые. Повороты максимальные.

16. И. П. на коленях. Сесть на коленки с вытянутыми вверх руками. Спину и голову держать прямо, ладони вперёд. Не изменяя позы, неторопливо, сделать вперёд наклон, медленно сесть на пятки. Как только грудь прикоснётся к коленям, расслабиться и наклонить голову. После чего напрячь спинные мышцы и, упираясь ладонями об пол, принять И.П. Затем руки опустите вдоль тела. Постараться во время упражнения не сбить дыхание: наклон - выдох, подъём - вдох. Повторяйте 5-8 р.

Практическое занятие №9

Тема: Работа на формирование межмышечной координации с весом собственного тела.

Цель:

Совершенствование согласованной работе мышц.

Задание для студентов:

- Круги ногами. Выполнять круг одной ногой, согнув вторую в колене и поставив стопу на пол. По 3 круга в каждую сторону каждой ногой.
- Скручивание вверх и раскручивание вниз. Выполнять каждое упражнение, придерживая себя руками за бедра или обхватив бедра полотенцем. По 3 подхода.

- Вытяжение шеи. От 5 до 15 вдохов и выдохов во время вытяжения. Без скручивания с пола, упражнение начинается из позиции сидя.
-Перекаты на спине. От 3 до 5 повторов.
-Растягивание ног поочередно. По 3 повтора на каждую ногу.
- Растягивание ног одновременно. Поднимайте плечи от пола, руки держите в 45 градусах над полом, а ноги вытягивайте ровно вверх. По 3 подхода.
-Скручивание спины. По 3-5 пружинящих движений корпусом в каждую сторону и в наклоне к каждой ноге.

Практическое занятие №10

Тема: Упражнения на баланс, подтягивание на перекладине хватом снизу.

Цель: Тренировать силу и уравновешенность, самоконтроль, и развитие концентрации, сосредоточенность, внимание.

Задания для студентов:

Упражнение 1. Стоим прямо, руки вдоль туловища. Медленно поднимаем вверх одну ногу, согнутую в колене, выводим голень до параллели с полом. Одновременно поднимаем вперед прямые руки до уровня груди. Задержались в этом положении. Далее отводим ногу в сторону, руки одновременно разводим в стороны. Задержались в этом положении. Опустили ногу, опустили руки. Выполняем это же упражнение с другой ноги.

Упражнение 2. Стоим прямо, руки вдоль туловища. Пятку одной ноги закидываем на колено другой. Поднимаем прямые руки на головой. Задержались в этом положении, балансируем. Далее, не меняя положения ног, наклоняемся в сторону, прямые руки отводим в эту же сторону (одна рука под головой, вторая – над головой). Задержались в этом положении, балансируем. Заключительный элемент связки – наклоняемся вперед, голова и прямые руки уходят вниз, опять же положения ног не меняем. Задержались в этом положении, балансируем. Выпрямились. Выполняем это же упражнение с другой ноги.

Упражнение 3. Стоим прямо, руки вдоль туловища. Делаем глубокий вдох, поднимаем над головой прямые руки, поднимаемся на носочки. Задержались в этом положении. Закрыли глаза. Стоим спокойно, не раскачиваясь. Кстати, с помощью этого упражнения легко проверить свои биоритмы. Время суток, когда Вам удается лучше всего это упражнение, совпадает с периодом Вашей наивысшей работоспособности.

Упражнение 4. Садимся на пол, одна нога согнута, колено смотрит прямо, вторая нога согнута и лежит на полу, ее колено смотрит наружу. Ладонью одной руки с широко растопыренными пальцами (для меньшей нагрузки на кисть) делаем себе опору. Поднимаемся на одной опорной руке, выпрямляя при этом обе ноги. Балансируем в таком положении некоторое время.

Далее скручиваемся вовнутрь, оставаясь на все той же опорной руке. Свободная рука уходит в диагональ с ногами. Балансируем так некоторое время. Возвращаемся в предыдущий элемент и затем в исходное положение. Выполняем это же упражнение с другой опорной руки.

Упражнение 5. Упор локтями в пол. Одна нога закинута за пятку другой. Медленно отрываем одну руку от пола, выпрямляем ее в сторону. Балансируем в таком положении. Выполняем это же упражнение с другой ноги.
Упражнение 6. Стоим на полу, руки вдоль корпуса. Медленно наклоняемся вперед, касаемся ладонями пола и медленно, перебирая руками по полу, продвигаемся вперед. Копчик смотрит в потолок. Далее одну прямую ногу отрываем от пола и выводим ее в одну прямую линию с корпусом. Балансируем на одной ноге. Приставили ногу. Возвращаемся руками к стопам и медленно через согнутую спину выпрямляемся наверх. Повторяем упражнение с другой ноги.

Раздел 2.Учебно-практические основы формирования физической культуры личности.

Тема 2.2Легкая атлетика

Практическое занятие №11

Тема: Создание правильного представления о технике бега.

Цель: Сформировать правильный зрительный стереотип движений, повышение мотивации к занятиям легкой атлетикой.

Задание для студентов:

Посещение городских соревнований по легкой атлетике.

Практическое занятие №12

Тема: ОФП (общефизическая подготовка). Специальные упражнения. Обучение стартовому разгону.

Цель: Обучение технике старта и стартового ускорения в беге на средние дистанции.

Обучение технике бега на средние дистанции в целом.

Изучение техники финиширования в беге на короткие и средние дистанции.

Укреплять опорно-двигательный аппарат, системы и функции организма.

Задание для студентов:

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

Прием норматива: бег 60 м.

Практическое занятие №13

Тема: ОФП. Бег на выносливость. Бег по пересечённой местности.

Цель: Изучение техники бега по пересеченной местности

Обучение технике бега по пересеченной местности (в гору, с горы).

Совершенствование техники специально-беговых упражнений.

Развитие общей выносливости (равномерный бег).

Задание для студентов:

Разминка-комплекс ОРУ на месте, специально-беговые упражнения.

Бег с горы 2-5 градусов и в гору.

Практическое занятие №14

Тема: Развитие быстроты и прыгучести.

Цель: развить быстроту и своевременность прыжка;

- выполнить прыжки с места или короткого разбега, в вертикальном и горизонтальном направлении;
- неоднократное повторение прыжков (серийная прыгучесть).
-управление своим телом в безопорном положении;
- точность приземления и готовность к немедленным последующим действиям.

Задание для студентов:

А) беговая работа рук в макс. темпе (2-4 серии по 8-10 сек с интервалом 30-40 сек).

Б) бег на месте (в упоре) в максимальном темпе (3-4 серии по 8-10сек с интервалом 45-60 сек)

В) упражнения на расслабление.

Г) броски набивного мяча (1-2кг) в быстром темпе (в стену с отскоком или партнеру) 2-3 серии по 12-15 бросков с отдыхом 60 сек. (можно использовать поточный метод)

Упражнения для развития прыгучести.

А) подскоки на прямых ногах (3-4 серии по 30-40 сек. с интервалом 60 сек.);

Б) прыжки через препятствия различной высоты на одной и двух ногах (поточный метод 2-3 мин);

В) упражнения на расслабление;

Г) подскоки на одной и двух ногах с места и с разбега доставая руками высокого подвешенный предмет (3-4 серии по 15-20 прыж. с отдыхом 1 мин)

Практическое занятие №15

Тема: Прыжок в длину способом «согнув ноги» (без обязательного попадания на брусок).

Цель: Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

Задание для студентов:

1. Дать зрительное представление (показ) о технике прыжка в длину способом «согнув ноги». Словесное объяснение техники.
2. Выполнение прыжков по зрительному восприятию.
3. Обучение полету «в шаге».
4. Обучение полету «в шаге» в сочетании с разбегом и отталкиванием.
5. Обучение полету «в шаге» с подтягиванием толчковой ноги (группировке).
6. Обучение приземлению с выбросом ног вперед в сочетании с работой рук.
7. Подбор разбега индивидуально. 8. Совершенствование техники прыжка в длину способом «согнув ноги»

Практическое занятие №16

Тема: ОФП. Техника выполнения прыжка с разбега в песок. Фаза полёта и приземления.

Цель: Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

Задание для студентов:

Задача атлета— достигнуть наибольшей горизонтальной длины прыжка с разбега. Прыжки в длину проводятся в секторе для горизонтальных прыжков по общим правилам, установленным для этой разновидности технических видов. При выполнении прыжка атлеты в первой стадии совершают разбег по дорожке, затем отталкиваются одной ногой от специальной доски и прыгают в яму с песком. Дальность прыжка рассчитывается как расстояние от специальной метки на доске отталкивания до начала лунки от приземления в песке.

Расстояние от доски отталкивания до дальнего края ямы для приземления должно быть не менее 10 м. Сама линия отталкивания должна быть расположена на расстоянии до 5 м от ближнего края ямы для приземления.

Практическое занятие №17

Тема: Приём контрольных нормативов по прыжкам в длину: с места, с разбега.

Цель: Воспитывать скоростно-силовые способности посредством, прыжковых упражнений.

Задание для студентов:

Прием норматива: прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги».

Практическое занятие №18

Тема: Обучение технике эстафетного бега. Приём и передача эстафетной палочки.

Цель: Обучить технике старта бегуна, принимающего эстафету.

Закрепление техники передачи эстафетной палочки на максимальной скорости.

Закрепление техники бегуна, принимающего эстафетную палочку.

Совершенствование техники передачи эстафетной палочки.

Совершенствование техники эстафетного бега.

Задание для студентов:

Круговая эстафета (участники становятся на этапах и по сигналу пробегают свою дистанцию: 4 х 30 м; 4 х 60 м, 4 х 100 м (с передачей эстафетной палочки).

Практическое занятие №19

Тема: Бег на короткие дистанции:100 м. Контрольный урок

Цель: Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на короткие дистанции.

Задание для студентов:

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях первого уровня - только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м .

Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .

Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.
Прием норматива: бег 100 м.

Практическое занятие №20
Тема: Развитие координации движений, подвижности, гибкости.
Цель: Развить координацию движений, подвижность, гибкость.
Задания для студентов:

1. Наклон вперёд, сидя ноги врозь. Коснуться груди пола и удержать это положение 2-3 секунды. Чтобы успешно выполнить это нормативное требование, рекомендуется освоить следующие упражнения:

а) сидя на полу, ноги вместе, наклон вперёд с помощью тренера, который нажимает руками в области лопаток;
б) стоя в наклоне вперёд, стремиться коснуться ладонями пола, затем лбом, грудью ног;
в) встать спиной к гимнастической стенке, наклониться вперёд, ухватиться за вторую рейку и притягивать к себе, наклоняясь всё глубже и глубже (ноги не сгибать);
г) стоя лицом к гимнастической стенке, поставить правую ногу на рейку на высоте пояса (или груди)и, наклоняясь вперёд, стремиться грудью коснуться ноги;
д) сидя ноги врозь пошире, наклон вперёд с помощью.

2. Мост из положения лёжа.

Умения выполнять мост имеет существенное значение не только для развития гибкости тела, но и для успешного вольными и акробатическими упражнениями.

Практическое занятие №21
Тема: Ознакомление с основами тактики бега на средние и длинные дистанции.
Цель:
Задание для студентов:
Лидирование. Чтобы успешно выступать в этой роли, спортсмен должен быть уверен, что никто из его соперников в данных соревнованиях не в состоянии выдержать предложенный им темп бега. Так, например, Мэри Дэккер однажды в беге на 800 м в 1983 г. преодолела первые 400 м за 57,6 с, второй круг она пробежала за 60,0 с. Но этот забег был выигран ею уже на первых 300 м, так как никто из соперниц не смог выдержать предложенный темп. Себастьян Коэ также успешно использовал этот метод в своих рекордных забегах. На Олимпийских играх отличные примеры тактики «лидирующих бегунов» продемонстрировали однажды Владимир Куц и Рон Кларк. Но все же Кларк в последнем беге на 10 000 м на Олимпийских играх в 1968 г. в Мехико проиграл золотую медаль не столько из-за ошибок в своей тактике лидера, сколько из-за высоты над уровнем моря, на которой проводились соревнования. Лидирующие бегуны в состоянии практически всегда ускориться на дистанции и опережать своих соперников по забегу, а поэтому они должны быть уверены в своих силах.

Спринтерский финиш. При этом варианте бега на дистанции спортсмены должны уметь спринтовать на второй половине дистанции и эффективно финишировать. Замечено, что такие бегуны не всегда обладают высокими спринтерскими способностями, но они наделены великолепной скоростной выносливостью, т. е. в состоянии эффективно работать как в аэробных, так и в анаэробных условиях одновременно, причем на достаточно высокой скорости.
Тактика «рваного бега». Эта тактика была успешно реализована Б. Фостером (Великобритания) в его победных забегах на 5000 и 10 000 м. Для успешной реализации этого варианта спортсмен должен обладать достаточно высоким уровнем аэробной и анаэробной производительности (сочетания скорости бега и выносливости), а также умением поддерживать и изменять скорость бега по дистанции без особых затруднений.

Практическое занятие №22
Тема: Бег на длинные дистанции.Дев.-2000 м,юн-3000м.
Цель: Совершенствование техники старта и стартового ускорения в беге на выносливость.
Задание для студентов:
Соревнования в беге на выносливость (на 500, 1000, 1500, 2000 и 3000м) проводятся на беговой дорожке стадиона или (на соревнованиях 3 уровня) на любой ровной местности в направлении против часовой стрелки с общего старта.
1. Количество участников в забеге 10-20 человек (от 10 в беге на 500-1000 м до 20 участников в беге на 2000-3000 м).
2. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.
3. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.
4. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.
5. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние , исключающее помеху).
6. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.
Прием норматива: бег девушки -2000 м, юноши -3000м.

Практическое занятие №23
Тема: Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике
Цель: Ознакомить учащихся с основными правилами проведения и организации соревнований по лёгкой атлетике.
Укреплять опорно-двигательный аппарат, системы и функции организма.
Задание для студентов:
Для четкой классификации легкоатлетических упражнений их объединяют в 5 групп по сущности упражнений, каждая из которых имеет свои виды и разновидности:
1. Спортивная ходьба.
2. Бег. На короткие дистанции, на средние, длинные, марафонский, с барьерами, эстафетный.
3. Прыжки. В высоту, в длину, тройной, с шестом.
4. Метания. Толкание ядра, метание копья, диска, молота.
5. Многоборья. Троеборье, семиборье, десятиборье.
По целевым установкам, где определяющим является:
а) скорость передвижения спортсмена.
б) дальность и высота полета спортсмена.
в) дальность полета спортивного снаряда.
По качествам, определяющим результативность упражнений:
а) скоростно-силовые виды;
б) виды, связанные с проявлением выносливости.
Выполнение комплекса упражнений, включающего в себя различные виды легкоатлетических упражнений

Практическое занятие №24
Тема: Техника бега на короткие дистанции
Цель: Совершенствование техники бега на короткие дистанции.
Задание для студентов:
Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.
Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях первого уровня - только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м .
Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .
Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.
Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.
Прием норматива: бег 30 м.

Практическое занятие №25
Тема: Техника бега на средние дистанции
Цель: Совершенствование техники бега на средние дистанции.
Задание для студентов:

Соревнования в беге на средние дистанции (на 500м) проводятся на беговой дорожке стадиона.
1. Количество участников в забеге 10-20 человек (от 10 в беге на 500-1000 м).
2. Расстановка участников на старте проводится согласно стартового протокола в один или два ряда на линии сбора в 3 метрах перед линией старта.
3. По команде «На старт!» участники занимают указанное им стартером или его помощником место перед линией старта. На старте участники должны располагаться так, чтобы не мешать друг другу. Сигнал к началу бега стартер дает выстрелом из стартового пистолета или командой «Марш!», сопровождаемой резким опусканием ранее поднятого стартового флага. Команда «Внимание!» не подается.
4. Во время бега, проводимого по общей дорожке, каждый участник должен двигаться так, чтобы не мешать другим. Обходить соперника нужно справа от него, с левой стороны обход разрешается только в тех случаях, когда бегущий впереди отошел от бровки настолько, что можно переместиться мимо него вперед, не коснувшись его.
5. Участник, обгоняющий бегущего впереди, не должен толкать его, наваливаться туловищем или пересекать ему путь (т.е. занимать место перед ним, не обогнав его на расстояние , исключающее помеху).
6. Участник, бегущий впереди, не должен толкать обгоняющего или каким-либо путем задерживать его продвижение. Участник, допустивший указанные нарушения, подлежит дисквалификации.
Прием норматива: бег 500 м.

Практическое занятие №26
Тема: Техника бега по прямой. Низкий старт.
Цель: Научить основам техники правильного бега.
Задание для студентов:
1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.
2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.
3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя – резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.

Практическое занятие №27
Тема: Обучение технике бега по прямой.

Цель: Научить основам техники правильного бега в медленном (120—140 шагов в минуту) и быстром темпе (положение туловища и головы, постановка ноги на опору, вынос вперед маховой ноги, движение рук).

Научить технике высокого старта.

Задание для студентов:

Технику бега принято условно делить на следующие фазы: старт, стартовый разгон, бег по дистанции и финиширование.

На начальном этапе обучения учащиеся еще плохо понимают детали техники правильного бега. Поэтому объяснение должно сводиться к названию конкретного двигательного действия и к тому, как его нужно выполнить.

1. И. п. — стоя на носках. Ходьба на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы (пятки не касаются опоры).
2. И. п.— стоя на носках. Бег на месте с постановкой ног на переднюю часть стопы.
3. Бег на месте на передней части стопы, с последующим переходом на бег с продвижением вперед: а) в медленном темпе; б) в быстром темпе; в) чередуя упражнения в медленном и быстром темпе.
4. Бег в коридоре шириной 50 см (с целью обучения прямолинейному бегу).
5. Бег по разметкам: 60, 70, 80 см (с целью обучить бегать с различной длиной шага).
6. Бег по разметкам 60, 70, 80 см в коридоре шириной 50 см.
7. Бег на месте с различной частотой движений в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).
8. Бег с продвижением вперед с разной частотой шага в единицу времени (например, за 10 с выполнить 10 и 15 шагов, 8 и 10 шагов).

Методическая последовательность обучения технике высокого старта

1. Старты во время ходьбы в наклоне, выполняемые по сигналу учителя или при подходе к определенной отметке.
2. Старты «падением» из положения стоя на двух ногах (на носках) и на одной (толчковой) ноге.
3. Старты «падением» из положения согнувшись вперед (в наклоне), руки опущены вниз или на коленях.
4. И.п.– стойка в широком шаге с наклоном вперед, сильнейшая (толчковая) нога впереди. Руки полусогнуты в локтевых суставах, одна впереди, другая, одноименная выставленной вперед

ноге, отведена назад. Имитация активного выноса вперед сзади стоящей ноги от бедра в сочетании с перекрестной работой рук.

6. Высокий старт из положения стоя, поставив вперед сильнейшую (толчковую) ногу.

Практическое занятие №28

Тема: Обучение технике бега по виражу. Обучение технике бега вход в поворот.

Цель: Научить основам техники правильного бега по виражу.

Задание для студентов:

1. Бег по кругу диаметром 40–50 м, постепенно уменьшая его радиус (доводя до 10–15 м), с различной скоростью. Следует обратить внимание на то, что с уменьшением радиуса поворота и увеличением скорости бега наклон туловища увеличивается.
2. Бег по прямой со входом в поворот. Подбегая к повороту, для преодоления действия центробежной силы нужно плавно наклонить туловище влево и слегка повернуть в ту же сторону стопы ног.
3. Бег по повороту с последующим выходом на прямую дистанцию.
4. Бег с высокого и низкого старта по повороту.

Практическое занятие №29

Тема: Прием нормативов. Бег 100 м на время.

Цель: Совершенствование техники старта , стартового ускорения и финиширования в беге на короткие дистанции.

Задание для студентов:

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

Бег на короткие дистанции (30, 60 и 100 м) проводится по прямой на любой ровной местности, а на соревнованиях первого уровня - только на беговых дорожках стадионов. Каждый участник должен бежать по отдельной дорожке шириной 1,25 м .

Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .

Если участник во время бега перешел на другую дорожку и помешал при этом бегу другого участника, он снимается с соревнования на данную дистанцию.

Окончание дистанции фиксируется в момент, когда участник без посторонней помощи «касается» туловищем воображаемой плоскости финиша.

Прием норматива: бег 100 м на время, согласно нормативам.

Практическое занятие №30

Тема: Обучение низкому старту с бегом по прямой.

Цель: Научить основам техники низкого старта.

Задание для студентов:

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

1. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки. Только после того как все учащиеся освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.
2. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на быстроте и силе выполнения.

Практическое занятие №31

Тема: Выполнение низкого старта с колодок. Прием контрольных нормативов.

Цель: Научить основам техники низкого старта с колодок.

Задание для студентов:

Разминка-комплекс ОРУ в движении, упражнения на гибкость, специально беговые упражнения.

1. Установка стартовых колодок.
2. Выполнение команд: «На старт!», «Внимание!» с колодок. Положение по команде: «Внимание!» сохранять неподвижно 2–3 сек.
3. Выталкивание от стартовых колодок без шага приземления на руки. Впереди колодок можно положить мат для смягчения падения на кисти.
4. Прыжки в длину с места из положения низкого старта с колодок. Упражнения 3 и 4 выполняются для овладения техникой отталкивания.
5. Бег с низкого старта с колодок без сигнала.
6. Бег с низкого старта с колодок по сигналу учителя (команда: «Марш!», выстрел стартового пистолета, свисток). Учащимся дается установка на быстрое выполнение первого шага.

Практическое занятие №32

Тема: Обучение метанию гранаты.

Цель: Научить основам техники метания гранаты.

Задание для студентов:

Правила соревнований по метанию

1. Метание спортивных снарядов производится с места или с разбега (без поворотов спиной к «коридору») способом «из-за спины через плечо или предплечье метающей руки». Броски снизу или сбоку запрещены .
2.участник имеет право разметить свои разбег и выполнить три зачетных броска подряд.
3.Разрешение на выполнение участником каждой попытки подается старшим судьей командой «Можно!» с одновременной отмашкой белым флажком.
4.На выполнение каждой попытки после команды «Можно!» участник должен затратить не более 1 минуты. Контроль времени (от команды «Можно!» до момента начала выполнения броска) осуществляет судья-секретарь.
5. Бросок засчитывается после команды старшего судьи «Есть!», которую он подает в том случае, если спортивный снаряд упал между границ коридора (о чем ему подается сигнал белым флажком судьей в поле) и при условии, что участник не нарушил правил метания, команду «Есть!» судья сопровождает поднятием белого флажка вверх, что является сигналом для отметки результата колышком, который устанавливается в ближайшую к планке (или продолжающему ее «усу») точку следа.
6.Попытка считается неудачной , если участник:
выполнит метание без разрешения старшего судьи;
коснется какой-либо частью тела грунта в «коридоре» за планкой или за «усом»;
наступит на планку или заденет ее сверху;
уронит снаряд, который упадет вне дорожки для разбега;
покинет дорожку для разбега раньше, чем снаряд приземлится в поле;
покинет дорожку для разбега из неустойчивого положения;
если снаряд упадет вне «коридора» или на боковую линию;
выйдет через планку вперед после броска до команды «Есть!» ;
после броска и команды «Есть!» участник выйдет через планку или «усы» вперед.

Команду «Есть!» судья подает после приземления снаряда и при условии , если участник после броска примет устойчивое положение и покинет место метания не нарушив правил.

7.При нарушении правил метания, старший судья командует «Нет!» и одновременно дает отмашку красным флажком.

Практическое занятие №33

Тема: Обучение технике бега на средние дистанции (бег по виражу с выходом на прямую). Бег 200 м на технику.

Цель: Совершенствовать технику правильного бега по виражу.

Задание для студентов:

При беге по повороту туловище наклоняется немного влево для преодоления центробежной силы. Для лучшей устойчивости левая стопа ставится на дорожку развернутой наружу, а правая стопа – внутрь. Амплитуда движения правой руки шире, чем левой. При этом при движении назад правая рука отводится несколько в сторону, а при движении вперед – больше внутрь. При беге с низкого старта для увеличения отрезка, пробегаемого по прямой, колодки устанавливаются у внешнего края дорожки.

Принятие норматива: бег 22м на технику.

Практическое занятие №34

Тема: Сдача контрольных нормативов по пройденному материалу.

Кросссовая подготовка.

Цель: Совершенствование техники бега на длинные дистанции.

Задание для студентов:

1. Семенящий бег.
2. Бег прямыми ногами с продвижением вперед; работы рук, как при обычном беге; пятка опоры не касается.
3. Бег с высоким подниманием бедра. Выполнение маховой ноги перед собой осуществляется на уровень горизонтали, пятка находится под коленом, а не под ягодицей, полное выпрямление толчковой ноги происходит с опорой на переднюю, часть стопы; пятка опоры не касается; движения производятся, как можно чаще, продвижение вперед, как меньше следить за тем, чтобы бедра не разводились в сторону.
4. Поочередные прыжки с ноги на ногу, с акцентированным выносом бедра маховой ноги. Выполнение маховой ноги осуществляется до уровня горизонтали; происходит полное выпрямление толчковой ноги; работа рук – как при беге.
5. Многоскоки, прыжки с ноги на ногу.

Практическое занятие №35

Тема: Бег: старт с опорой на одну руку; низкий старт; бег 30 м со старта.

Цель: совершенствования стартового разгона

Задание для студентов:

1. Прыжки на одной ноге (3х30 м на каждую ногу).
2. Прыжки на двух ногах (5х30 м).
3. Прыжки «с ноги на ногу» (6х40–50 м).
4. Прыжки в длину с места (8–10 раз).
5. Тройной прыжок с места (8–10 раз).

6. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (8–10 раз).
7. Прыжки по лестнице на одной ноге или двух ногах (2–3 раза на каждую ногу, 20 м).
8. Различные многоскоки в гору (прыжки на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу): 2–3 раза на каждой ноге, 3 раза на двух ногах, 5–6 раз с ноги на ногу.
9. Бег с барьерами (между барьерами пробегать в 3, 5 шагов; 4–5 раз х 50–60 м).
10. Выполнение прыжковых упражнений на время (прыжки, на одной ноге, на двух ногах, с ноги на ногу).
Прыжки на одной ноге (2 раза х 20 м на каждую ногу).
Прыжки на двух ногах (2 раза х 20 м).
Прыжки с ноги на ногу (4 раза х 30–40 м).
11. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (6–8 раз).
12. Прыжки на одной ноге через отметки (3–5 раз х 30 м на каждую ногу).
13. Прыжки с ноги на ногу через отметки.
14. Бег в гору (5, 6 раз х 30–40 м).
15. Бег с низкого старта на 30–40 м (3, 4 раза). (Обратить внимание на мощное быстрое отталкивание при сохранении стартового наклона туловища.)
16. Бег с высокого старта на 40 м (3–5 раз). (Выход со старта в наклоне.)

Практическое занятие №36

Тема: Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).

Цель: укрепить связки голеностопного сустава

Задание для студентов:

ОФП, Бег с преодолением низких препятствий (учебные барьеры высотой 30 см).

Практическое занятие №37

Тема: Метания: метания малого мяча с трех шагов разбега

Цель: Развить координацию и силовые показатели.

Задание для студентов:

1. Метание малого мяча в цель (щит-мишень) из фронтальной стойки и из и. п. левая нога впереди.
2. Метание малого мяча с расстояния 6 м в щит на дальность отскока.
3. Метание малого мяча в определенную зону.
4. Метание малого мяча на дальность из различных (ранее изученных) исходных положений.
5. В парах. Имитация начала финального усилия. Метающий находится в и. п. для метания с места, стоя боком в направлении метания, рука отведена назад и выпрямлена. Партнер, стоя сбоку-сзади, держит метающего правой рукой за кисть, левой, упираясь в лопатку, подталкивает его вперед. Движение начинается с поворотом правой ноги пяткой наружу с последующим ее разгибанием, продвижением таза вперед на левую ногу и продвижением грудью вперед-вверх. Одновременно с этим рука сгибается в локтевом суставе. Партнер, придерживая кисть, помогает согнуть в нужном направлении руку в локтевом суставе, дает почувствовать работу мышц в этом положении.

6. Метание малого мяча стоя боком в направлении метания. Перед выполнением броска 1 — 2 раза проимитировать начало финального усилия и после возвращения в и. п. выполнить бросок.
7. Метание малого мяча с места стоя боком в направлении метания в коридор шириной 10 м.
8. Имитация постановки левой ноги и захвата снаряда при выполнении броскового шага.
9. Метание малого мяча с одного шага Упражнение выполняют в парах. Партнеры находятся друг от друга на расстоянии, обеспечивающем ловлю мяча после отскока от земли.
10. Метание малого мяча с одного шага на дальность в коридор шириной 10м. Проводится в виде соревнования, с объявлением результатов, предоставляя каждому учащемуся три попытки.

Практическое занятие №38

Тема: ОФП. Толкание набивного мяча с места.

Цель: Развить координацию и силовые показатели.

Задание для студентов:

Вес мяча: для мальчиков- 3кг, для девочек -2кг.

1) Бросание двумя руками назад через голову с замаха между ног- 6-8 раз
2) Бросание двумя руками вверх с замаха между ног- 6-8 раз.
3) Толкание двумя руками от груди вверх- 6-8 раз.
4) Толкание одного рукой вверх с подседа и наклона направо- 6-8 раз.
5) Толкание одной рукой вперед-вверх, стоя лицом к партнеру,- 6-8 раз.
6) Толкание одной рукой партнеру, стоя к нему левым боком,- 6-8 раз.
7) Толкание вверх через ветку или планку- 6-8 раз.
8.) Сидя на скамейке верхом. Толкание вверх- 6-8 раз.
9) Сидя на скамейке верхом. Толкание вперед-вверх- 6-8 раз.
10) Бросание двумя руками вперед с замаха между ног- 8-10 раз.
11) Бросание двумя руками из-за головы вперед- 6-8 раз.

Тема 2.3 Спортивные игры

Волейбол

Практическое занятие №39

Тема: Правила игры. Общие правила. Подача.

Цель: Обучение навыкам и совершенствование техники игры в волейбол

Задание для студентов:

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой. Высота сетки для мужчин -- 2,43 м, для женщин -- 2,24 м.

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков.

Цель игры -- атакующим ударом добить мяч до пола, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться.

Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к

той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон.

После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

5. **Подача**

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До того, как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенн или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в аут, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

В современном волейболе наиболее распространена силовая подача в прыжке. Её противоположностью является укороченная (планирующая, тактическая) подача, когда мяч направляется близко к сетке.

Практическое занятие №40

Тема: Действия без мяча. Перемещения и стойки.

Цель: Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Задания для студентов:

Перемещения стойки: основная, низкая; ходьба, бег, перемещение приставными шагами лицом, боком (правым, левым), спиной вперёд; двойной шаг, скачок вперёд; остановка шагом; сочетание стоек и перемещений, способов перемещений.

Практическое занятие №41

Тема: Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.

Цель: Развитие внимания: объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения;

Задания для студентов:

Ходьба, бег, перемещения приставными шагами: лицом, правым, левым боком, вперед, двойной шаг вперед.

Практическое занятие №42

Тема: Действия с мячом. Передачи мяча. Сверху двумя руками, с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера, в различных направлениях на месте и после перемещения;

Цель: Овладение основными приемами техники и тактики игры

Задания для студентов:

Передачи: передача мяча сверху двумя руками: подвешенного на шнуре; над собой – на месте и после перемещения различными способами; с набрасывания партнера – на месте и после перемещения; в парах; в треугольнике; зоны 6 - 3 – 4, 6 – 3 – 2, 5 – 3 – 4, 1 – 3 – 2; передачи в стену с изменением высоты и расстояния – на месте и в сочетании с перемещениями; на точность собственного подбрасывания и партнера.

Практическое занятие №43

Тема: Действия с мячом. Передачи мяча. Передачи в парах.

Цель: Овладение основными приемами техники и тактики игры

Задание для студентов:

Прием сверху двумя руками: прием мяча после отскока от стены (расстояние 1 – 2 м.); после броска партнером через сетку (4-6 м.); прием нижней прямой подачи. Передачи мяча. Передачи в парах.

Практическое занятие №44

Тема: Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.

Цель: Овладение основными приемами техники и тактики игры

Задание для студентов:

Игра у сетки. Отбивание мяча через сетку в непосредственной близости от нее.

Практическое занятие №45

Тема: Отбивание мяча, подброшенного партнером.

Цель: Овладение основными приемами техники и тактики игры

Задание для студентов: Командные действия в нападении и защите.

Практическое занятие №46

Тема: Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая.

Цель: Овладение основными приемами техники и тактики игры

Задание для студентов:

Подача мяча. Нижняя прямая. Подача в стенку, подача через сетку из-за лицевой линии, подача нижняя боковая. Подачи: нижняя прямая; подача мяча в держателе (подвешенного на шнуре); в стену – расстояние 6-9 м., отметка на высоте 2м.; через сетку – расстояние 6м., 9м.; из-за лицевой линии в пределы площадки, в правую, в левую половины площадки.

Практическое занятие №47

Тема: Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (овладение режимом разбега, прыжок вверх толчком двух ног: с места, 1,2,3 шагов разбега, удар кистью по мячу).

Цель: Овладение основными приемами техники и тактики игры

Задание для студентов:

Нападающие удары: прямой нападающий удар; ритм разбега в три шага; ударное движение кистью по мячу: стоя у стены, по мячу на резиновых амортизаторах – стоя и в прыжке; бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега; удар через сетку по мячу, подброшенному партнером; удар с передачи.

Практическое занятие №48

Тема: Прием мяча. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска через сетку, от нижней подачи.

Цель: Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу

Задание для студентов:

Приём подачи

Обычно принимают мяч игроки, стоящие на задней линии, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум третьим касанием перевести мяч на половину противника. Обрабатывать мяч на приёме можно в любом месте площадки и свободного пространства, но только не на самой половине площадки противника. При этом если приходится пасом переводить мяч обратно на свою игровую половину, вторая передача из трёх не может проходить между антеннами, а обязательно должна проходить мимо антенн. При приёме не допускается никакая задержка мяча при его обработке, хотя принимать мяч можно любой частью тела. Планирующую подачу могут принимать 2 игрока на задней линии, но для приема силовой подачи требуется уже 3 игрока.

Практическое занятие №49

Тема: Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Цель: Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу

Задание для студентов:

Прием снизу двумя руками: отбивание мяча, наброшенного партнером- на месте и после перемещений.

Практическое занятие №50

Тема: Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Цель: Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу

Задание для студентов:

Групповые действия: взаимодействие игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче).

Практическое занятие №51

Тема: Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Цель: Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу

Задание для студентов:

Групповые действия: - взаимодействия игроков зон 6,5 и 1 с игроком зоны 3.

Практическое занятие №52

Тема: Командные действия: прием нижней подачи и первая передача в зону 3.

Цель: Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу

Задание для студентов

Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

Практическое занятие №53

Тема: Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Цель: Повышение специальной, физической, тактической подготовки студентов по волейболу

Задание для студентов:

Прием нижней подачи и вторая передача игроку, к которому передающий обращен лицом.

Практическое занятие №54

Тема: Защита (приём атаки). Атака. Блокирование.

Цель: Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.

Задание для студентов:

Защита (приём атаки)

Приём атакующего удара отличается от приёма подачи, так как в защите в обязательном порядке всегда участвуют все 6 игроков находящихся на площадке; некоторые игроки передней линии ставят блок (иногда все трое), а все остальные играют в защите.

Цель защищающихся оставить мяч в игре и по возможности довести его пасующему. Защита может быть эффективной только в случае согласованных действий всех игроков команды, поэтому были разработаны схемы игры в защите, из которых прижились только две: «углом назад» и «углом вперёд». В обеих схемах крайние защитники стоят по боковым линиям, выходя из-за блока в 5-6 метрах от сетки, а вот защитник в 6 зоне, в соответствии с названием схемы, играет или непосредственно позади блока (ловит скидки за блок), или за лицевой линией (играет дальние рикошеты от блока).

Атака

Обычно при позитивном приёме мяч принимается игроками задней линии (1-е касание) и доводится до связующего игрока. Связующий передаёт (2-м касанием) мяч игроку для выполнения атакующего удара (3-е касание). При атакующем ударе мяч должен пройти над сеткой, но в пространстве между двумя антеннами, при этом мяч может задеть сетку, но не должен задевать антенны или их мысленного продолжения вверх. Игроки передней линии могут атаковать с любой точки площадки. Игроки задней линии перед атакой должны отталкиваться за специальной трёхметровой линией. Запрещено атаковать (то есть наносить удар по мячу выше линии верхнего края сетки) только либеро.

Различают атакующие удары: прямые (по ходу) и боковые, удары с переводом вправо (влево) и обманные удары (скидки).

5. **Блокирование**

Это игровой приём, при котором защищающаяся команда препятствует переводу мяча при атаке противника на свою сторону, перекрывая его ход любой частью тела над сеткой, обычно руками, перенесёнными на сторону противника в рамках правил.

Разрешается переносить руки на сторону противника при блокировании в той степени, чтобы они не мешали противнику до его атаки или другого игрового действия.

Блок может быть одиночным или групповым (двойным, тройным). Касание блока не считается за одно из трёх касаний. Блокировать могут только те игроки, что стоят на передней линии, то есть в зонах 2, 3, 4.

Практическое занятие №55

Тема: Либеро. Регламент. Нарушения правил. Изменения в правилах. Правила судейства.

Цель: Групповые и командные тактические действия, взаимодействие игроков на площадке.

Задание для студентов:

Либеро

Двое из 14 игроков (с 2009 года, ранее назначался только один либеро из 12 игроков) команды могут быть назначены либеро. Игроки этого амплуа не могут участвовать в атаке, в блоке и подавать. Форма либеро должна отличаться от формы остальных игроков.

Разрешается заменять либеро неограниченное количество раз, не ставя в известность судью. Так как либеро не имеет права атаковать и блокировать, он обычно находится на задней линии, меняясь позицией с игроками, которых выгодно держать на передней линии, например, с центральным блокирующим.

Регламент

Волейбольная партия не ограничена во времени и продолжается до 25 очков. При этом если преимущество над противником не достигло 2 очков, партия будет продолжаться до тех пор, пока это не произойдёт. Матч продолжается до того, как одна из команд выиграет три партии. В пятой партии (тай-брейк) счёт идёт до 15 очков. В каждой партии тренер каждой из команд может попросить два тайм-аута по 30 секунд. Дополнительно в первых 4 партиях назначаются технические тайм-ауты по достижении одной из команд 8 и 16 очков (по 60 секунд). После окончания первых четырёх партий, а также при достижении одной из команд 8 очков в пятой партии, команды меняются сторонами площадки. В каждой партии тренер имеет право произвести не более 6 замен полевых игроков (кроме либеро).

Нарушения правил

Ниже перечислены наиболее характерные для игры ошибки игроков и тренера.

<u>При подаче:</u>

· Игрок заступил ногой на пространство площадки.

· Игрок подбросил и поймал мяч.

· По истечении 8 секунд после свистка судьи мяч передаётся команде соперников.

· Касание антенны мячом.

· Совершил подачу до свистка судьи.
При розыгрыше:
· Сделано более трёх касаний.
· Касание верхнего края сетки игроком, выполняющим активное игровое действие.
· Заступ игроком задней трёхметровой линии при атаке.
· Ошибка на приёме: двойное касание или задержка мяча.
· Касание антенны мячом при ударе.
· Переход центральной линии.
Регламент:
· Нарушение расстановки.
· Неспортивное поведение одного из игроков или тренера.

Изменения в правилах

На XXXI конгрессе FIVB в Дубае были утверждены изменения в правилах, вступившие в силу с сезона 2009 года. Теперь заявка команды в официальных международных встречах составляет 14 игроков, 2 из которых либеро. Также изменено толкование ошибок «касание сетки» и «заступ» на игровую половину противника, уточнено определение блокирования, внесены процедурные изменения, касающиеся функций судей и порядка проведения замен.

В 2013 году вводится ряд новых изменений, согласно которым наказание игрока жёлтой карточкой не будет сопровождаться проигрышем очка. Также предусмотрено изменение требований к приёму подачи сверху.

Прием контрольных нормативов.

Практическое занятие №56

Тема: Прием контрольных нормативов.

Баскетбол

Практическое занятие №57

Тема: Броски, ведение мяча, выбивание мяча

Цель: Обучение технике игры в баскетбол.

Задание для студентов:

Бросок мяча в прыжке с разбега. Ведение мяча с ударами о скамейку, о пол. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения.

Практическое занятие №58

Тема: Прыжковые упражнения, остановка прыжком, ловля мяча.

Цель: Обучение технике игры в баскетбол.

Задание для студентов:

Прыжок толчком двух ног, прыжок толчком одной ноги, остановка прыжком, остановка двумя шагами. Повороты вперед, повороты назад. Ловля мяча двумя руками на месте и в движении, в прыжке, при встречном движении, при поступательном движении, при движении сбоку, ловля рукой на месте.

Практическое занятие №59

Тема: Ловля и передачи мяча одной двумя руками.

Цель: Совершенствование специальной физической подготовленности

Задание для студентов:

Ловля мяча одной рукой в движении. Передача мяча двумя руками сверху, от плеча, от груди. Передача двумя руками снизу, с места. Передача мяча двумя руками в прыжке. Встречные передачи мяча. Передача мяча одной рукой сверху, от плеча, от груди.

Практическое занятие №60

Тема: Различные виды ведения мяча. На месте и в движении.

Цель: Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков

Задание для студентов:

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Ведение мяча без зрительного контроля. Ведение мяча со зрительным контролем. Ведение мяча на месте, ведение мяча по прямой, ведение мяча по дугам, ведение мяча по кругам. Ведение мяча зигзагом.

Практическое занятие №61

Тема: Броски в корзину, в движении. Броски с различных точек.

Цель: Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Задание для студентов:

Броски в корзину двумя руками сверху. Броски в корзину двумя руками от груди. Броски в корзину двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками с места. И в движении.

Практическое занятие №62

Тема: Броски в корзину из сложных положений. Борьба за мяч у щита.

Цель: Освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков.

Задание для студентов:

Броски в корзину двумя руками (ближние). Броски в корзину одной рукой от плеча. Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита. Броски в корзину одной рукой в прыжке. Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом. Броски в корзину одной рукой параллельно щиту.

Практическое занятие №63

Тема: Тактика нападения. Атака. Выходы для получения мяча.

Цель: Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

Задание для студентов:

Тактика нападения. Выход для получения мяча. Выход для отвлечения мяча. Розыгрыш мяча. Атака корзины. «Передай мяч и выходи». Наведение, пересечение.

Практическое занятие №64

Тема: Тактика защиты. Противодействие получению мяча.

Цель: Обучение тактическим действиям (в основном индивидуальным и групповым) и совершенствование их в игре.

Задание для студентов:

Тактика защиты. Противодействие получению мяча. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча. Противодействие атаки корзины. Подстраховка. Система личной защиты.

Практическое занятие №65

Тема: Прием контрольных нормативов

Футбол

Практическое задание №66

Тема: Ведение мяча

Цель: Обучить технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола);

Задание для студентов:

-внутренней и внешней сторонами подъема;
-с разной скоростью и с мгновенной сменой направлений;
-с обводкой стоек;
-с применением обманных движений;
-с последующим ударом в цель;
-после остановок разными способами.

Практическое занятие №67

Тема: Жонглирование мячом.

Цель: Обучить технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).

Задание для студентов:

-одной ногой (стопой);
-двумя ногами (стопами);
-двумя ногами (бедрами);
-с чередованием «стопа – бедро» одной ногой;
-с чередованием «стопа – бедро» двумя ногами;
-головой;
-с чередованием «стопа – бедро - голова».

Практическое занятие №68

Тема: Остановки мяча.

Цель: Обучить технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).

Задание для студентов:

-мяча, катящегося по газону с разной скоростью и под разными углами по отношению к игроку – подошвой и разными частями стопы;
-мяча, летящего по воздуху – стопой, бедром, грудью и головой.

Практическое занятие №69

Тема: Передачи мяча.

Цель: Обучить технике игровых приемов в стандартных условиях (школа техники футбола).

Задание для студентов:

-короткие, средние и длинные;
-выполняемые разными частями стопы;
-головой;
-если передача мяча делается ногой, то мяч перед ударом
может быть: а) неподвижен; б) мяч движется по траве или по воздуху с разной скоростью и игрок вначале останавливает его, а потом делает передачу.

Практическое занятие №70

Тема: Удары по мячу.
Цель: Обучить умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
Задание для студентов:

1. Удары по неподвижному мячу:
   -после прямолинейного бега;
   -после зигзагообразного бега;
   -после зигзагообразного бега (стойки, барьеры);
   - после имитации сопротивления партнера;
   -после реального сопротивления партнера (игра 1х1).
2. Удары по движущемуся мячу:
   -прямолинейное ведение и удар;
   -обводка стоек и удар;
   -обводка партнера и удар.
3. Удары после приема мяча:
   -после коротких, средних и длинных передач мяча;
   -после игры в стенку (короткую и длинную).
4. Удары в затрудненных условиях:
   -по летящему мячу;
   -из-под прессинга;
   -в игровом упражнении 1х1.
5. Удары в упражнениях, моделирующих фрагменты игры.
6. Удары в реальной игре:
   -завершение игровых эпизодов;
   -штрафные и угловые удары.

Практическое занятие №71
Тема: Обманные движения – финты.
Цель: Обучить умениям применять эти приемы в различных игровых ситуациях (школа тактики футбола).
Задание для студентов:
В игровых эпизодах футболистам приходится часто выполнять обманные движения – финты. Они выполняются как туловищем, так и ногами и имеют цель – сохранить мяч, обыграв соперника или соперников. В последнем случае игроки, идущие на отбор мяча, теряют контроль над своими зонами, и создается численное преимущество, которое может использовать атакующая команда.
Каждый финт имеет две фазы, тесно связанные между собой. Первая фаза – это ложное движение, рассчитанное на введение соперника в заблуждение, выполняется в замедленном темпе. Вторая фаза – это истинное движение, выполняемое в тот момент, когда, по мнению футболиста, владеющего мячом, противник среагирует на обманное движение, выполняемое быстро.
Обучать технике выполнения финтов нужно в детские годы с 6 до 10 лет и в дальнейшем совершенствовать их в юношеском и юниорском возрасте. Важно научиться выполнять финты как можно естественнее, чтобы опекающий игрок искренне поверил в намерение футболиста, владеющего мячом.

Для того чтобы подготовить начинающих футболистов к освоению финтов с мячом, рекомендуется начинать обучение с выполнения упражнений без мяча:

- После медленного бега выполнить рывок вправо, влево или по ходу движения.

- После быстрого бега резко остановиться и вновь выполнить рывок в другом направлении.

- Совершая пробежки между конусами, стойками, маркерами, постоянно менять скорость и направление движения.

-Выполнить рывок, затем – выпад в сторону и вновь рывок.

- Бег в квадрате

На площадке размечается квадрат со сторонами в 4 метра, в котором размещается 8-10 занимающихся. По сигналу одного их них все начинают быстро перемещаться в пределах квадрата, стараясь не задеть друг друга. Упражнение выполняется 20-30 секунд. После небольшого отдыха оно повторяется вновь.

-Во время ускорения футболист делает внезапную остановку, предварительно выполнив обманное движение туловищем. •

- Салки вокруг столба. Упражняются два игрока. В центре круга диаметром 2 м устанавливается стойка. Один изпартнеров при помощи обманных движений туловищем стремится уйти от преследователя. Выходить из круга запрещается. Партнеры периодически меняются ролями.

- В штрафной площадке десять футболистов («рыбаков»), взявшись за руки, стремятся поймать десять других игроков («рыбок»), которые пытаются избежать поимки. «Рыбаки» должны осалить или поймать рыбок, при этом нельзя осуществлять прорыв через «сеть» рыбаков». Время ловли тренер регистрирует по секундомеру, когда все «рыбки» будут пойманы, происходит смена задания.

После того, как будут освоены эти упражнения, легче разучивать простейшие финты с мячом, а затем – более сложные.

Финт «ложный замах на удар».

Освоение этого финта, как и всех остальных, рекомендуется начинать без сопротивления партнеров. Вначале используют в качестве «молчаливого партнера» любой предмет (стойку, конус, флажок, мяч).

Футболист действует следующим образом: он ведет мяч на «молчаливого партнера», и за 2-3 метра до него выполняет финт, показывая, что удар будет нанесен вправо (влево), а сам быстро продолжает движение с мячом влево (вправо).

После того, как тренер почувствует, что данное упражнение освоено, начинаем выполнять аналогичное задание, но с реальным партнером. Вначале он играет роль пассивного соперника, но затем действует все более активно против игрока, владеющего мячом.

Финт «ложная остановка».

Осваивается данный прием в парах. Партнеры встают в 8 метрах друг от друга. Один из них ведет мяч прямо на своего «противника». За 1,5 – 2 м от него он резко останавливается, прижав мяч подошвой к земле. Затем, быстро, приподняв ногу и заведя ступню за мяч, проталкивает его вперед, делая рывок с

мячом по ходу движения. В ходе занятий партнеры периодически меняются ролями.

Финт «показ корпусом».

Данный прием выполняется таким образом. Игрок в среднем темпе ведет мяч навстречу сопернику. За 2 – 2,5 метра от него он внезапно выполняет движение туловищем вправо (влево), а сам быстро выполняет движение и проходит с мячом рядом с соперником слева (справа). Вначале в качестве ориентира нужно использовать стойки, мячи, конусы и маркеры.

Финт «уход с мячом».

Мяч направляется внутренней стороной стопы низом в стенку. Когда мяч отскочит от стены, выполняется ложный замах ногой для удара, а бьющая нога переносится через мяч и становится впереди и сбоку от опорной ноги. Затем быстрым движением той же ноги нужно оттолкнуться кругом через одноименное этой ноге плечо.

После этого провести мяч на 8 -10 шагов. После освоения
этого движения, оно используется в более сложных упражнениях с партнерами.

Финт «выпад в сторону».

Игрок ведет мяч навстречу
партнеру. Примерно за 2 м от него толчком левой (правой)
ноги он выполняет выпад вправо – вперед (влево – вперед).
Его партнер пытается перекрыть зону прохода, а игрок, владеющий мячом, посылает его внешней частью подъема мимо
среагировавшего на финт игрока и продолжает ведение мяча.

Финт «оставь мяч партнеру».

В разучивании этого приема участвуют несколько занимающихся. Один из игроков
ведет мяч и за 2-3 м до соперника внезапно оставляет его
партнеру, который следует за ним, а сам совершает рывок
дальше, увлекая за собой соперника. Партнер подхватывает
мяч и выполняет удар в цель (ворота, мишень на стенке).

Финт «переступание через мяч».

Этот финт эффективен при попытке обыграть соперника, стоящего на пути или бегущего навстречу. Сближаясь с соперником, игрок заносит
одну ногу над мячом и чуть подает туловище в сторону поднятой ноги. Затем, верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью
подъема другой ноги проталкивается мимо соперника. Сначала рекомендуется выполнять данный финт, медленно сближаясь с партнером, который выполняет роль «пассивно» действующего соперника. По мере освоения приема тот действует более активно, например, препятствует нападающему, вытягивая ногу в сторону.

Основные ошибки при выполнении финтов у начинающих футболистов таковы:

-ложное движение выполняется слишком близко от соперника, и тот легко овладевает мячом;

-ложное движение выполняется слишком далеко от соперника, и он легко разгадывает финт;

-после ложного движения рывок с мячом выполняется недостаточно быстро, и соперник выбивает мяч.

Устранить эти ошибки не просто, но можно. Прежде всего,
необходимо систематически отрабатывать ложные движения, анализируя при этом эффективность их выполнения.

Практическое занятие №72

Тема: Упражнения для вратарей.

Цель: Развитие чувства мяча.

Задание для студентов:

1. И. п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке. Круговые движения в плоскости туловища.
2. И. п.: стоя, мяч в правой (левой - поочередно) руке. Круговые движения вперед и назад.
3. И. п.: стоя. Перебрасывание мяча над головой с руки на руку.
4. И. п.: стоя, мяч в руках за спиной. С небольшим наклоном бросать мяч над головой и ловить перед собой. Вариант : бросать мяч одной рукой, ловить двумя.
5. И. п.: стоя. Перекладывание мяча из руки в руку вокруг туловища.
6. Наклоняясь вперед, перекладывать мяч из руки в руку вокруг ног, Варианты: перекладывать мяч между ногами по «восьмерке»; то же, перекатывая мяч по земле.
7. И. п.: сидя, правая нога поднята. Перекладывание мяча
из руки в руку под поднятой ногой. Вариант : перекладывание мяча вокруг поднятых ног.
8. И. п.: лежа, согнутые ноги подняты. Перекатывание мяча из стороны в сторону под ногами. Э. И. п.: стоя ноги врозь, руки с мячом впереди. Наклоняясь вперед, бросать мяч между
ногами вверх - вперед, выпрямляться и ловить мяч перед собой.
9. И. п.: стоя, мяч в правой (левой — поочередно) руке, вытянутой в сторону. Подбросить мяч под поднятой правой (левой - поочередно) ногой и поймать его.
10. И. п.: ноги врозь, мяч впереди. Наклонившись вперед, подбросить мяч между ногами вверх, повернуться и успеть его поймать.
11. И. п.: стоя ноги врозь, мяч в правой (левой - поочередно) руке впереди. Наклоняясь вперед, подбрасывать мяч между ногами
и ловить его слева (справа - поочередно) обеими руками.

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.

«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.

«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.
«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

Контрольные нормативы по физической подготовленности студентов

Вид упражнения		Оценки					
		юноши			девушки		
		5	**4**	**3**	**5**	**4**	**3**
1		2	3	4	5	6	7
Бег 100 м (сек)		13,6	14,5	15,0	16,2	17,0	17,8
Бег 500 м (мин. сек)		-	-	-	1,50	2,00	2,10
Бег 1000 (мин. сек)		3,20	3,35	4,00			
Бег 2000м (мин. сек)		-	-	-	10,30	11,00	11,30
Бег 3000м (мин. сек)		13,00	14,00	15,00	-	-	-
Метание гранаты	500г (м)	-	-	-	21	18	14
	700г (м)	36	34	32	-	-	-
Прыжки в длину с разбега (м. см)		4,40	4,20	4,00	3,40	3,20	3,00
Прыжки в длину с места (см)		240	230	223	180	168	160
Подтягивание (раз)		12	10	8	-	-	-
Сгибание разгибание рук (раз)		-	-	-	12	10	8
Марш Бросок	3км (мин)	-	-	-	18	20	22
	5км (мин)	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП							

6. Промежуточная аттестация студентов.

Промежуточная аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме дифференцированного зачета.

К тестированию допускаются студенты, не имеющие задолженности по изучаемым темам, имеющие допуск учебной части. При явке на дифференцированный зачет студентам необходимо иметь зачетную книжку.

По результатам всех видов оценочной ведомости студенту выставляется итоговая отметка по междисциплинарному курсу. Шкала оценок: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Студенты, не сдавшие зачет в установленное время по уважительной причине, подтвержденной документально соответствующим документом, сдают его индивидуально, в установленные сроки.

Вопросы для зачёта (2 курс 3 семестр)

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности.
2. Физиологические основы оздоровительной тренировки
3. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок
4. Формы занятий физическими упражнениями
5. Цели и задачи физического воспитания студентов
6. Принципы физического воспитания
7. Формы физического воспитания студентов среднего профессионального образования
8. Средства и методы физического воспитания
9. Классификация физических упражнений
10. Физические качества человека (быстрота, сила, выносливость, ловкость, гибкость)
11. Функциональные состояния, возникающие при занятии физическими упражнениями
12. Влияние образа жизни на здоровье человека
13. Пища, культура питания
14. Социально-биологические основы физического воспитания
15. Дыхательная система
16. Сердечно- сосудистая система
17. Физическое самовоспитание и самосовершенствование как необходимое условие здорового образа жизни студента
18. Группа здоровья
19. Взаимосвязь между физической и умственной деятельности человека
20. Развитие олимпийских игр
21. Физическая культура и спорт как социальное влияние и как явление культуры
22. Физическая культура в структуре профессионального образования
23. Определение понятия "Физическая культура".

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки

2. Производственная гимнастика

3. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.

4. Физические упражнения при заболеваниях сердечно- сосудистой системы.

5. Упражнения, способствующие развитию гибкости.

6. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.

7. Техника бега на короткие дистанции

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.

«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.

«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.

«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

Вопросы для дифференцированного зачёта (2 курс 4 семестр)

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Краткие сведения развития футбола
2. Максимальный состав игроков команды в футболе
3. Правила и организация соревнований по футболу
4. Совершенствование техники в двухсторонней игре
5. Значение физической культуры в улучшении здоровья
6. Краткие сведения развития баскетбола
7. Максимальный состав игроков команды в баскетболе
8. Правила и организация соревнований по баскетболу
9. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
10. Биологические ритмы и работоспособность
11. Совершенствование техники в двухсторонней игре
12. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления
13. Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно- сосудистой системы.
15. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности
16. Формы занятий физическими упражнениями
17. Подвижные игры
18. Средства лечебной физической культуры.

19. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.
20. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры
21. Физическое качество быстрота. Ее значение
22. Физические качества и их значения в жизни человека

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Техника ведения мяча в футбольной игре
2. Техника передачи мяча в футбольной игре
3. Техника удара по воротам в футбольной игре
4. Техника перемещения по площадке в футбольной игре
5. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди в баскетболе
6. Техника ведения мяча правой, левой, рукой в баскетболе
7. Техника кистевого броска в баскетболе
8. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы в баскетболе

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.

«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.

«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.

«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

Вопросы для зачёта (3 курс 5 семестр)
Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности.

2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.

3. Физиологические основы оздоровительной тренировки

4. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок, ЧСС на занятиях, частота дыхания

5. Медицинские показания и противопоказания к занятиям физической культурой

6. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий

7. Краткие сведения развития волейбола в России и за рубежом

8. Максимальный состав игроков команды в волейболе, расстановка игроков по зонам, перемещение по площадке.

9. Правила и организация соревнований по волейболу

10. Совершенствование техники в двухсторонней игре
11. Общий и лечебный само массаж, разогревающие мази
12. Умение оказать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах
13. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
14. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
15. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
16. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
17. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
18. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Техника низкого старта с колодок
2. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Техника подачи в прыжке в волейболе
5. Техника нижней подачи в волейболе
6. Техника прямого нападающего удара в волейболе
7. Техника приема подачи в волейболе
8. Основы техники бега на короткие дистанции.
9. Подвижные игры с элементами волейбола и баскетбола.
10. Упражнения, способствующие развитию выносливости.
11. Строевые упражнения. Перестроения и передвижения.
12. Комплекс лечебной гимнастики при заболеваниях органов зрения.

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.
«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.
«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.
«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

Вопросы для дифференцированного зачёта (3 курс 6 семестр)

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Краткие сведения развития футбола в России и за рубежом

2. Максимальный состав игроков команды в футболе, игра на различных позициях
3. Правила и организация соревнований по футболу
4. Совершенствование техники в двухсторонней игре
5. Краткие сведения развития баскетбола
6. Максимальный состав игроков команды в баскетболе
7. Правила и организация соревнований по баскетболу
8. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
9. Биологические ритмы и работоспособность
10. Содержание самостоятельных занятий.
11. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки
12. Формы и содержание самостоятельных занятий.
13. Особенности самостоятельных занятий для женщин, планирование и управление самостоятельными занятиями.
14. Что такое спорт. Цель спорта.
15. Форма и функции костей скелета человека. Позвоночник. Его отделы и функции
16. Понятие о суставах, связках и сухожилиях. Представление об опорно-двигательном аппарате.
17. Общая и моторная плотность занятия.
18. Границы интенсивности нагрузок в условиях самостоятельных занятий у лиц разного возраста.
19. Виды и методы контроля за эффективностью тренировочных занятий в избранном виде спорта (системе физических упражнений).
20. Субъективные и объективные показатели самоконтроля.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Техника ведения мяча в футбольной игре
2. Техника передачи мяча различными способами в футбольной игре
3. Техника удара по воротам в футбольной игре
4. Техника перемещения по площадке в футбольной игре
5. Техника передачи мяча в движении двумя руками от груди приставными шагами в баскетболе
6. Техника ведения мяча правой, левой, рукой, спиной вперед в баскетболе
7. Техника кистевого броска в прыжке в баскетболе
8. Прыжковые упражнения для развития взрывной силы с одной , двух ног, с разбега, с места в баскетболе
9. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.
10. Утренняя гигиеническая гимнастика.

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.
«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.
«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.
«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

Вопросы для зачёта (4 курс 7 семестр)

Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности.
2. Физиологические основы оздоровительной тренировки
3. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок, ЧСС на занятиях, частота дыхания
4. Медицинские показания и противопоказания к занятиям физической культурой
5. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий
6. Краткие сведения развития волейбола в России и за рубежом
7. Максимальный состав игроков команды в волейболе, расстановка игроков по зонам, перемещение по площадке.
8. Правила и организация соревнований по волейбол
9. Совершенствование техники в двухсторонней игре
10. Общий и лечебный самомассаж, разогревающие мази
11. Умение оказать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах
12. Общая физическая подготовка, ее цели и задачи.
13. Профессионально-прикладная физическая подготовка как разновидность специальной физической подготовки.
14. Место ППФП в системе физического воспитания.
15. Малые формы физической культуры
16. Производственная физическая культура, ее цели и задачи.
17. Определение нагрузки по показателям пульса, жизненной емкости легких и частоте дыхания.
18. Формы занятий физическими упражнениями.
19. Зоны интенсивности нагрузок по частоте сердечных сокращений (ЧСС).
20. Профилактика вредных привычек.
21. Представление о дыхательной и пищеварительной системе.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. Техника низкого старта с колодок

2. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки
3. Использование дополнительных средств повышения общей и профессиональной работоспособности в процессе занятий физическими упражнениями.
4. Подача в прыжке техника в волейболе
5. Техника нижней подачи в волейболе
6. Техника прямого нападающего удара в волейболе
7. Техника приема подачи в волейболе
8. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической культуры
9. Периоды работоспособности в течение рабочего дня и их краткая характеристика.

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.
«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.
«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.
«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.

Вопросы для дифференцированного зачета (4 курс 8 семестр)
Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

1. Анатомические основы знаний: телосложение человека.
2. Факторы, определяющие тканевой рельеф тела: скелетная мускулатура, мышечная масса тела, подкожно-жировой слой.
3. Особенности рельефа у женщин и мужчин, возрастные особенности телосложения.
4. Мышечный аппарат человека. Основные мышечные группы.
5. Определяющий рельеф тела: мышцы плечевого пояса и рук; мышцы туловища; мышцы тазового пояса, мышцы ног.
6. Физиологические основы знаний: важнейшие системы организма и их функции (сердечнососудистая система, дыхательная система, нервная система).
7. Важнейшие системы организма и их функции (эндокринная система, система пищеварительных и выделительных органов).
8. Обменные процессы в тканях организма и их развитие в зависимости от генетических факторов, двигательного и пищевого режима, состояние здоровья.
9. Физические упражнения как фактор и средство формирования тканевого рельефа человека. Упражнения общего воздействия и их роль в развитии мышечного аппарата, тканей, становлении обменных процессов, функций систем организма.
10. Роль основных компонентов питания : белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных солей; водный обмен в организме.

11. Биохимические процессы при наращивании, сбросе и стабилизации веса.
12. Личная и общественная гигиена.
13. Вред курения, употребление алкоголя и наркотиков.
14. Правила безопасности при занятии физической культурой и спортом.
15. История баскетбола.
16. Правила игры в футбол: число игроков, **м**аксимальное количество замен, **п**роцедура замены, замена вратаря, **н**арушения.
17. Правила игры в футбол: обязанности футбольного судьи, права футбольного судьи, решения судьи, обязанности помощников судьи.
18. Правила игры в футбол: **и**гровое время, добавочное время, овертайм, основное время, штрафы, спорный мяч, мяч в игре и вне игры.

Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»

1. - Типичные упражнения локального воздействия: упражнения для мышц и тканей плечевого пояса и рук, упражнения для мышц и тканей туловища, упражнения для мышц и тканей тазового пояса и бедер
2. - Навыки выразительного движения: осанки и ее конструктивные компоненты; тонус мышц, контролирующих положение туловища; положение головы; типы осанки.
3. - Типы ходьбы: «деловая походка»; «дефиле» и др. Навыки позирования: положение тела в стойках, движение руками и головой.
4. Комплекс упражнений при остеохондрозе.
5. - Психологическая саморегуляция.
6. - Виды эстафет.
7. - Правила и организация соревнований по лёгкой атлетике.
8. - Классификация легкоатлетических упражнений их виды и разновидности.
9. - Правила соревнований по метанию гранаты.
10. - Правила игры в волейбол: подача, приём подачи, защита (приём атаки), атака, блокирование, либеро, регламент.
11. - Правила игры в волейбол: нарушения правил, изменения в правилах.
12. - Правила игры в баскетбол: оборудование для игры в баскетбол, нарушения правил, фолы.
13. - Основные элементы игры в баскетбол.

Критерии оценки

«отлично»- задание выполнено в полном объёме на 100%, материал полностью соответствует теме, изложение чёткое, ответы на вопросы исчерпывающие.
«хорошо»- задание выполнено на 70%, изложение неточное, студент затрудняется при ответах на вопросы.
«удовлетворительно»- задание выполнено на 40-50%, изложение материала вызывает затруднение, ответы на вопросы затруднённые или отсутствуют.
«неудовлетворительно»- задание не выполнено в полном объёме.