

ПОУПК «Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум
имени Н.П. Баллина»

Цикловая комиссия социально – экономических и гуманитарных дисциплин

**КОМПЛЕКТ
КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ**

Дисциплины **ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Специальность 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Квалификация «юрист»

Уровень подготовки – специалист среднего звена

Форма обучения - очная

Нормативный срок подготовки – 2 года 10 месяцев (1 год 10 месяцев)

Образовательная база приёма - основное общее образование (среднее общее образование)

Донецк - 2019

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМов) по учебной дисциплине ОГСЭ.04 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

разработан на основе Государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Организация-разработчик: ПОУПК «Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н.П. Баллина»

Разработчик: Кусков Вячеслав Павлович, преподаватель высшей категории

Рассмотрена на заседании ЦК социально-экономических и гуманитарных дисциплин

Протокол № _____ от « _____ » _____ 20__ г.

Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская

Рекомендована методическим советом ПОУПК «Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н.П. Баллина» к использованию в образовательном процессе техникума при реализации дисциплины ОГСЭ.04 по специальности 40.02.01 «Право и организация социального обеспечения»

Заключение методического совета

№ _____ от « _____ » _____ 20__ г.

«УТВЕРДИТЬ»

Заместитель директора по

учебно-воспитательной работе _____

С.А. Вдовиченко

МП

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ.....	5
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ...6	
<i>Методические рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.....</i>	<i>6</i>
<i>Методические рекомендации по подготовке к практическому занятию.....</i>	<i>6</i>
<i>Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов.....</i>	<i>7</i>
<i>Методические рекомендации по организации тестового контроля студентов.....</i>	<i>7</i>
<i>Методические рекомендации по организации написания рефератов студентами.....</i>	<i>10</i>
<i>Методические рекомендации по подготовке к промежуточной аттестации (дифференцированному зачету).....</i>	<i>13</i>
ПАСПОРТ комплекта контрольно-измерительных материалов по учебной дисциплине «Физическая культура».....	16
СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ..	18
БИЛЕТЫ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ.....	62
КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ.....	92

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Комплект контрольно-измерительных материалов (КИМов) для выявления знаний и умений, уровня подготовки студентов по учебной дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» разработан на основе Государственного образовательного стандарта по специальности среднего профессионального образования: 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения» и является частью основной профессиональной образовательной программы.

Цели и задачи учебной дисциплины – требования к результатам освоения учебной дисциплины:

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» студенты должны:

- **знать** правила безопасности занятий и предупреждения травмоопасных ситуаций на игровой площадке, стадионе, на уроках физической культуры и во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. Особенности физического развития и функционального состояния организма. Характеристики физической подготовленности и методики ее определения. Физическую нагрузку и отдых, как факторы влияния на физическое развитие. Историю олимпийского движения. Основы биомеханики легкоатлетических и гимнастических упражнений. Влияние различных видов спорта на развитие двигательных и физических качеств. Организацию проведения и правила соревнований по избранному виду спорта. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях легкой атлетикой, гимнастикой и спортивными играми. Терминологию спортивных игр. Правила безопасности при занятиях гимнастикой. Страховка и самостраховка при занятиях гимнастикой. Основы биомеханики движений рук и ног в воде. Влияние плавания на развитие двигательных качеств. Правила безопасности при проведении занятий по плаванию. Самоконтроль при занятиях плаванием.

- **уметь** применять методику самостоятельных занятий; определять физическую нагрузку и отдых как факторы влияния на физическое развитие и физические качества, которые необходимы для успешной самореализации в будущей профессии; выполнять разновидности ходьбы с чередованием низкого, среднего и высокого темпов на различных отрезках дистанции; пробегать с заданной скоростью в заданное время, со сменой направления, челночный бег 4×9 м, эстафетный бег по кругу, с низкого и высокого старта 60м, чередование бега и ходьбы на дистанции до 3000 м; прыгать в длину и в высоту с разбега изученным способом; метать гранату 700 г; вести баскетбольный мяч правой и левой рукой без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения; бросать мяч и попадать в кольцо; осуществлять приемы и передачи волейбольного мяча сверху и снизу, выполнять нижнюю и верхнюю подачи, наносить нападающий удар; выполнять элементы акробатики (стойки, группировки, кувырки, перевороты); комплексы гимнастических упражнений для укрепления опорно-двигательного аппарата; проводить подвижные игры; организовывать и судить соревнования изученных видов спорта; измерять и оценивать уровень своего физического развития; оцени-

вать свой уровень развития физических качеств в каждом диагностическом упражнении и уровень общей физической подготовленности;

ОБЪЕМ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ И ВИДЫ УЧЕБНОЙ РАБОТЫ

Вид учебной работы	<i>Объем часов</i>
Максимальная учебная нагрузка (всего)	244
Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)	122
в том числе:	
лекции	8
практические занятия	114
Самостоятельная работа обучающегося: (всего)	122
Составление конспектов по темам	122
<i>Итоговая аттестация в форме зачета и дифференцированного зачета</i>	

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ИЗУЧЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ

Методические рекомендации по планированию и организации времени, необходимого для изучения дисциплины.

Для того, чтобы усвоить знания комплексно и полноценно необходима правильная организация учебного процесса.

Курс построен таким образом, что темы лекционных занятий и практических занятий взаимно пересекаются, что позволяет подойти к изучению дисциплины наиболее рационально и продуктивно. В то же время нельзя сбрасывать со счета и самостоятельную работу студентов, которая позволяет им глубже изучить ряд вопросов, а часть из них, не требующая специального освещения на лекциях и практических занятиях, может быть изучена ими самостоятельно, что позволяет развивать у студентов навыки поиска и самостоятельной работы. Следует также отметить, что усвоение дисциплины иногда сложно, а в некоторых случаях и невозможно без правильного понимания ряда терминов, в чем должно помочь изучение специальной литературы терминологического свойства.

Методические рекомендации по подготовке к практическому занятию

Практические занятия проводятся с целью освоения двигательных навыков и умений в легкой атлетике, в гимнастике и игровых видах спорта. При подготовке к практическому занятию студенту рекомендуется ознакомиться с литературой по избранному виду спорта. Рекомендуется не машинально переписывать весь найденный материал, а составлять конспект ответа. Причем, составляя подобный конспект, следует помнить, что он пригодится студенту на дифференцированном зачете.

Форма проведения практических занятий может варьироваться в зависимости от темы, избранной преподавателем методики проведения занятия, доступности и физических возможностей для самих обучающихся.

На практических занятиях студенты получают за работу оценки. В любом случае, если вопрос не был раскрыт, либо раскрыт неполно, преподаватель может брать последнее слово на себя, когда студенты не дошли до правильного ответа. При ответе на поставленные на практических занятиях, либо тесте вопросы следует отвечать, ориентируясь на действующее законодательство, либо соответствие духу вопроса. При решении ряда вопросов студентам рекомендуется знакомиться с практикой, в том числе при решении задач.

Методические рекомендации по организации самостоятельной работы студентов

Выполнение презентаций позволяет не только творчески подойти к решению той или иной проблемы, но и облегчает в процессе структуризации материала для его представления, усвоение отдельных проблем дисциплины.

Выступая с рефератом, также не следует зачитывать его ни весь, ни в какой-либо его части. Следует также подготовить письменный конспект для защиты.

Работу над рефератом следует проводить как над мини-курсовой, с той разницей, что реферативная форма проводится для более глубокого изучения как

выполняющим, так и слушающими студентами определенного материала по дисциплине.

Методические рекомендации по организации написания конспекта

Конспектирование—это особая организация изучаемого текста, новый жанр его предъявления, получаемый после переработки информации. Говоря простым языком, конспект — это то, во что превращается авторский текст студента в тетради. Конспект — это основное пособие для студента при подготовке к зачётам.

Конспект нужен для того, чтобы:

- научиться перерабатывать любую информацию, придавая ей иной вид, тип, форму;
- выделить в письменном или устном тексте самое необходимое и нужное для решения учебной или научной задачи;
- создать модель проблемы (понятийную или структурную);
- упростить запоминание текста, облегчить овладение специальными терминами;
- накопить информацию для написания более сложной работы в виде доклада, реферата, статьи.

Конспект подразумевает объединение плана, выписок и тезисов; показывает внутреннюю логику изложения; содержит основные выводы и положения, факты, доказательства, приёмы; отражает отношение составителя к материалу; может использоваться не только составителем, но и другим читателем.

В конспекте важно отразить: о чём говорится, что утверждается, как доказывается. При составлении конспекта нужно остерегаться многословия, излишнего цитирования, стремления сохранить стилистическую особенность текста в ущерб логике.

Качество конспекта зависит от цели его составления, от назначения. В зависимости от целей конспектирования выделяются следующие критерии:

- краткость (конспект ориентировочно не должен превышать 1/8 от первичного текста);
- ясная, чёткая структуризация материала, что обеспечивает его быстрое считывание, схватывание общей логики и т. д.;
- научная корректность;
- оригинальность индивидуальной обработки материала (наличие вопросов, своих символов и знаков и т. д.);
- адресность (чёткое фиксирование выходных данных, указание страниц цитирования и отдельных положений).

Методические рекомендации по организации тестового контроля студентов

Тестовый контроль отличается от других методов контроля (устные и письменные экзамены, зачеты, контрольные работы и т.п.) тем, что он представляет собой специально подготовленный контрольный набор заданий, позволяющий надёжно и адекватно количественно оценить знания обучающихся посредством статистических методов.

Все вышеуказанные преимущества тестового контроля могут быть достигнуты лишь при использовании теории педагогических тестов, которая сложилась на стыке педагогики, психологии и математической статистики.

Основными достоинствами применения тестового контроля являются:

- объективность результатов проверки, так как наличие заранее определенного эталона ответа (ответов) каждый раз приводит к одному и тому же результату;
- повышение эффективности контролирующей деятельности со стороны преподавателя за счет увеличения её частоты и регулярности;
- возможность автоматизации проверки знаний учащихся, в том числе с использованием компьютеров;
- возможность использования в системах дистанционного образования.

Тест - инструмент, состоящий из системы тестовых заданий с описанными системами обработки и оценки результата, стандартной процедуры проведения и процедуры для измерения качеств и свойств личности, изменение которых возможно в процессе систематического обучения.

Преимущество тестового контроля состоит в том, что он является научно обоснованным методом эмпирического исследования и в определенной сфере позволяет преодолеть умозрительные оценки знаний студентов. Следует отметить, что задания, используемые многими преподавателями и называемые ими тестовыми, на самом деле таковыми вовсе не являются. В отличие от обычных задач тестовые задания имеют четкий однозначный ответ и оцениваются стандартно на основе ценника. В самом простом случае оценка студента есть сумма баллов за правильно выполненные задания. Тестовые задания должны быть краткими, ясными и корректными, не допускающими двусмысленности. Сам же тест представляет собой систему заданий возрастающей трудности. Тестовый контроль может применяться как средство текущего, тематического и рубежного контроля, а в некоторых случаях и итогового.

Текущее тестирование осуществляется после изучения отдельной темы или группы тем. Текущее тестирование, прежде всего, является одним из элементов самоконтроля и закрепления слушателем пройденного учебного материала.

Виды тестовых заданий.

Тестовое задание (ТЗ) может быть представлено в одной из следующих стандартизированных форм:

- закрытое ТЗ, предполагающее выбор ответов (испытуемый выбирает правильный ответ (ответы) из числа готовых, предлагаемых в задании теста);
- открытое ТЗ (испытуемый сам формулирует краткий или развернутый ответ);
- ТЗ на установление правильной последовательности;
- ТЗ на установление соответствия между элементами двух множеств.

Закрытое тестовое задание. Закрытое ТЗ состоит из неполного тестового утверждения с одним ключевым элементом и множеством допустимых вариантов ответов, один или несколько из которых являются правильными. Тестируемый студент определяет правильные ответы из данного множества. Рекомендуется пять или шесть вариантов ответов, из которых два или три являются правильными.

Открытое тестовое задание

Открытое ТЗ имеет вид неполного утверждения, в котором отсутствует один или несколько ключевых элементов и требует самостоятельной формулировки ответа тестируемого. В качестве отсутствующих ключевых элементов могут быть:

число, буква, слово или словосочетание. При формулировке задания на месте ключевого элемента необходимо поставить прочерк или многоточие.

Тестовое задание на установление правильной последовательности ТЗ на установление правильной последовательности состоит из однородных элементов некоторой группы и четкой формулировки критерия упорядочения этих элементов.

Тестовое задание на установление соответствия ТЗ на установление соответствия состоит из двух групп элементов и четкой формулировки критерия выбора соответствия между ними. Внутри каждой группы элементы должны быть однородными. Количество элементов во второй группе должно превышать количество элементов первой группы, но не более чем в 2 раза.

Максимально допустимое количество элементов во второй группе не должно превышать 10. Количество же элементов в первой группе должно быть не менее двух.

Требования к тестовым заданиям

Для обеспечения адекватности оценки знаний тесты должны обладать следующими свойствами:

* тест должен быть репрезентативным с точки зрения изучаемого материала (ответы на вопросы, поставленные в тесте, не должны выходить за пределы данной учебной дисциплины);

* тест должен быть уместным: формулировка и состав вопросов должны соответствовать основной цели дисциплины (при тестировании по определенной теме вопросы должны соответствовать одной из основных задач дисциплины, упомянутых в программе курса);

* тест должен быть объективным, что заключается в неизбежности выбора правильного варианта ответа различными экспертами, а не только преподавателем, оставившим тест;

* тест должен быть специфичным, т.е. в тесте не должно быть таких вопросов, на которые мог бы ответить человек, не знающий данной дисциплины, но обладающий достаточной эрудицией;

* тест должен быть оперативным, что предусматривает возможность быстрого ответа на отдельный вопрос, поэтому вопросы формулируются коротко и просто и не должны включать редко используемые слова, конечно, если эти слова не являются понятиями, знание которых предусмотрено в учебной дисциплине.

Перечисленные свойства тестовых заданий обеспечивают необходимый качественный уровень проведения итогового контроля, к которому предъявляются следующие требования.

Процесс тестирования должен быть валидным (значимым), когда результаты подтверждают конкретные навыки и знания, которые экзамен подразумевает проверить.

Тестирование является объективным, если результаты не отражают мнения или снисходительность проверяющего.

Убедиться в надежности тестирования можно, если результаты повторно подтверждены последующими контрольными мероприятиями.

Эффективность тестирования определяется, если его выполнение и оценивание не занимает больше времени или денег, чем необходимо.

Тестирование можно считать приемлемым, если студенты и преподаватели воспринимают контрольное мероприятие адекватно его значимости.

Изучение динамики процесса проверки знаний с помощью тестов позволяет установить индивидуальное время тестирования для каждого конкретного набора тестовых заданий. Нередко время тестирования для различных дисциплин устанавливается одинаковым на основании некоторого стандарта, не принимая во внимание специфику конкретной дисциплины и ее раздела.

Критерии оценки:

– оценка «**отлично**» выставляется студенту, если студент выполняет тест правильно на 91-100%.

– оценка «**хорошо**» выставляется студенту, если студент выполняет тест правильно на 71-90%.

– оценка «**удовлетворительно**» выставляется студенту, если студент выполняет тест правильно на 60-70%.

– оценка «**неудовлетворительно**» выставляется студенту, если студент выполняет тест правильно на 0-59%.

Методические рекомендации по организации написания рефератов студентами

Реферат – это композиционно-организованное, обобщенное изложение содержания источника информации (в учебной ситуации - статей, монографий, материалов конференции, официальных документов и др., но не учебника по данной дисциплине). Представлять рефераты обучающиеся начинают с 1-го семестра 1-го курса. Реферат представляет собой доклад на определенную тему. Это одна из начальных форм представления результатов научного исследования в письменном виде. Тема реферата может быть предложена преподавателем или выбрана студентом из рабочей программы соответствующей дисциплины. Возможно, после консультации с преподавателем, обоснование и формулирование собственной темы. Тема реферата должна отражать проблему, которая достаточно хорошо исследована в науке. Как правило, внутри такой проблемы выбирается для анализа какой-либо единичный аспект.

Тема реферата должна отражать проблему, которая достаточно хорошо исследована в науке. Как правило, внутри такой проблемы выбирается для анализа какой-либо единичный аспект.

Целью реферата является изложение какого-либо вопроса на основе обобщения, анализа и синтеза одного или нескольких первоисточников.

Выступая с рефератом, также не следует зачитывать его ни весь, ни в какой-либо его части. Следует также подготовить письменный конспект для защиты.

Работу над рефератом следует проводить как над мини-курсовой, с той разницей, что реферативная форма проводится для более глубокого изучения как выполняющим, так и слушающими студентами определенного материала по дисциплине.

Рекомендации по его оформлению:

1. Реферат предоставляется на русском языке в печатной и электронной формах в формате Microsoft Word любой версии, формат А4.

2. Параметры страницы: размер А4 – книжной ориентации; верхнее поле – 1,5 см; нижнее – 2 см; левое – 2,5; правое – 1,5 см.

3. Параметры шрифта: шрифт Times New Roman, размер 14; начертание обычное, междустрочный интервал – одинарный.

4. Объем реферата определяет сам референт. Обычно объем реферата колеблется от 5 до 10 машинописных страниц

5. Реферат должен иметь титульный лист, оглавление, основную часть и краткий список использованной литературы. Список использованной литературы размещается на последней странице реферата.

6. Реферат должен быть написан простым, ясным языком. Следует избегать сложных грамматических оборотов, непривычных терминов и символов. Если такие термины и символы приводятся, то необходимо разъяснять их значение при первом упоминании в тексте.

Оценивание реферата:

Максимальная оценка за подготовку и защиту реферата – **5 баллов**.

Оценивание реферата производится на основании следующих критериев:

- правильное и полное раскрытие темы реферата, ее актуальности – **1 балл**;
- правильное цитирование теоретических источников, уровень обобщения и анализа научных трудов – **1 балл**;
- грамотность, логичность и общий стиль письменного изложения – **1 балл**;
- умение сформулировать выводы – **1 балл**;
- умение устно изложить краткое содержание, выбрав основную суть вопроса; соблюдение логики изложения (введение, основное содержание, краткие выводы по теме) – **1 балл**.

Примерные темы рефератов:

- Олимпийские игры древней Греции в сравнении с современными олимпийскими играми.
- Олимпийские игры современности: пути развития.
- Значение физической культуры в развитии личности.
- Мой любимый вид спорта и его значение для моего развития.
- Физическая культура в моей семье.
- Современные виды спорта и спортивные увлечения студентов нашего техникума.
- Адаптивная физическая культура и ее роль в жизни человека.
- Допинги в спорте и в жизни, их роль.
- История развития спорта в Донецкой Народной Республике.
- Место физической культуры в общей культуре человека.
- Прогрессивные концепции физической культуры: перестройка физического воспитания.
- Культура здоровья как одна из составляющих образованности.
- Пути и условия совершенствования личной физической культуры.
- Организация проведения физкультурно-оздоровительной работы в режиме учебного дня.
- Охрана труда и техника безопасности на занятиях физической культурой.
- Влияние на здоровье (на выбор) солнечного света, свежего воздуха, чистой воды, естественного питания, физических упражнений, отдыха, хорошей осанки, голодания, гигиенических факторов, закаливания и т. д.

- Здоровый образ жизни и молодежь.
- Влияние циклических видов спорта на сердечно-сосудистую систему организма.
- Зрение студентов: тенденции и реальность
- Соблюдение режима как одно из условий сохранения здоровья студентов.
- Сотовая связь и ее влияние на организм человека.
- Ценностные ориентации современной молодежи.
- Холодовая тренировка организма.
- Выживание в различных климатических зонах.
- Адаптация к стрессовым ситуациям и физическим нагрузкам.
- Физиология и гигиена индивидуальной защиты от холода.
- Адаптация и конституция человека
- Как выжить в экстремальных условиях
- Физическая культура в учебном и свободном времени студентов.
- Метод круговой тренировки
- Понятие о здоровом образе жизни и факторах положительного влияния занятий физической культуры на укрепление физического здоровья, психического и нравственного развития человека;
- Понятие о правильном режиме питания;
- Понятие о формах двигательной активности;
- Методы самоконтроля;
- Основы организации самостоятельных занятий корригирующей гимнастикой, их направленность, структура, содержание и режим нагрузки (с учетом индивидуальных показателей здоровья, физического развития и подготовленности);
- Понятие о правильной осанке;
- Понятие о рациональном дыхании;
- Правила оказания первой доврачебной медицинской помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями;
- Гигиенические требования и правила техники безопасности на занятиях физическими упражнениями в условиях спортивного зала, спортивной площадки, тренажерного зала, бассейна;
- Понятие о физическом развитии и физической подготовленности человека.

Методические рекомендации по подготовке к промежуточной и итоговой аттестации (дифференцированному зачету).

Учет успеваемости обучающихся по физической культуре проводится в течение всего периода обучения и решает следующие задачи:

- определение уровня знаний обучающихся на каждом курсе;
- формирование интереса всех категорий обучающихся к аудиторным и самостоятельным занятиям физическими упражнениями, суточному и недельному двигательному режиму;
- воспитание ответственного отношения обучающихся к собственному здоровью, здоровому образу жизни.
- Дифференцированный зачет является итогом всей работы студента по усвоению курса дисциплины, который включает усвоение материалов лекций,

подготовку и выступления на практических занятиях, выполнение тестовых заданий, собеседования с преподавателем.

- И все же подготовка - это самостоятельный вид учебного процесса, осуществляемый в соответствии с графиком (расписанием) зачетов.
- При заблаговременной подготовке одним из способов освоения изучаемого материала является повторение пройденного, помогающее более глубоко познать материал, понять то, что было пропущено в процессе учебных занятий в течение семестра.
- В конспектах лекций и практических занятий следует уточнить, какие вопросы были рассмотрены по теме на лекции и на практическом занятии. Затем внимательно посмотреть свои записи.
- Отвечая на любой вопрос билета, студент должен показать глубину своих знаний, самостоятельность мышления, зрелость взглядов и убеждений.
- **Процедура дифференцированного зачета включает в себя:**
 - 1) подготовку к ответу;
 - 2) ответ;
 - 3) ответ на дополнительные вопросы преподавателя.
- **Порядок подготовки к ответу.**
- К ответу обучающийся готовится по билету, содержащему два задания (теоретического и практического характера).
- Категорически запрещается пользоваться во время подготовки к ответу принесенными с собой пособиями, шпаргалками и пр., иначе обучающийся получает оценку «неудовлетворительно».
- Конспект ответа, тезисы, особые пометки и т. д. фиксируются студентом письменно на специальных листах. Необходимость и объем конспекта (тезисов) ответа определяется самим обучающимся
- **Рекомендации:**
 - 1) перед началом подготовки к ответу внимательно прочитайте формулировки вопросов в доставшемся Вам билете. Ваш ответ должен полностью раскрыть содержание вопросов;
 - 2) готовясь к ответу, продумайте его структуру;
 - 3) старайтесь избегать отступлений от темы вопроса, в противном случае Вы сокращаете время для содержательного ответа.
- Как отвечать на дополнительные вопросы?
- В процессе ответа в случае необходимости преподаватель имеет право задать уточняющие и дополнительные вопросы по содержанию билета, доставшегося обучающемуся.
- **Критерии оценки успеваемости.**
- По дисциплине «Физическая культура». в учебном плане специальности «Право и организация социального обеспечения» предусмотрена следующая форма итоговой аттестации в форме **дифференцированного зачета**, которая завершает изучение курса «Физическая культура».
- На положительную оценку может рассчитывать студент, давший лаконичный, правильный ответ, в достаточном объеме. Подготовку, как уже отмечалось выше, следует начинать с первого занятия, чтобы накопившиеся к сессии конспекты лекций и практических занятий, материалов докладов и презентаций помогли освежить знания, облегчить подготовку к сдаче зачета.

Рекомендуется вопросы, рассматриваемые на лекционно-практических занятиях, составляющие вопросы к зачету изучать в течение семестра более тщательно. Вопросы же оставленные на самостоятельное изучение изучать по мере накопления достаточного для их изучения материала.

- Таким образом, во время сессии, студент должен, во-первых, собрать материал для подготовки к ответу на все вопросы. Далее, в зависимости от индивидуальных особенностей, распределить время, требующееся на изучение (освежение в памяти) вопросов и времени до зачета. Задать на консультации вопросы преподавателю, вызывающие затруднения. При ответе, студент должен продемонстрировать знание фактического материала, умение грамотно и четко строить ответ. Выполнивший указанное в полном объеме может претендовать на отличную оценку.

- **Контрольные вопросы к дифференцированному зачету**

- 1. Основные положения законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры и спорта.
- 2. История Олимпийских игр и их значение.
- 3. Расскажите, какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?
- 4. Что вы знаете о XXII Олимпийских играх?
- 5. Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.
- 6. Дайте определение здорового образа жизни, раскройте основные его слагаемые.
- 7. Назовите основные факторы способствующие формированию здорового образа жизни.
- 8. Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.
- 9. Что понимается под физической культурой, каковы ее роль и значение в воспитании физически и психически здорового человека?
- 10. Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
- 11. Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
- 12. Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает. Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- 13. Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?
- 14. Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.
- 15. Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.

- 16. Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.
- 17. Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.
- 18. Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие в них включать упражнения и режимы физической нагрузки.
- 19. Какие принципы рационального питания вы знаете?
- 20. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.
- 21. В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.
- 22. Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа. Привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом.
- 23. Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
- 24. Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике.
- 25. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (беговые виды, горизонтальные и вертикальные прыжки).
- 26. Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (виды метания: копье, молот, диск, ядро).
- 27. Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
- 28. Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
- 29. Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
- 30. Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
- 31. Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
- 32. Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобства и безопасность.
- 33. Профилактические меры, исключающие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
- 34. Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
- 35. Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение. Выполнить практически конкретные действия

- 36. Как правильно экипировать себя для 2–3-х дневного туристического похода?
- 37. Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.
- 38. Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.
- 39. Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.
- 40. Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений? Признаки утомления.
- 41. Физическая нагрузка, её объем и интенсивность.
- 42. В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.
- 43. Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?
- 44. Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду.
- 45. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?
- 46. С помощью каких упражнений можно эффективно развивать такое физическое качество, как выносливость?
- 47. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?
- 48. С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?
- 49. Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.
- 50. Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие: выносливости, силы, быстроты).
- 51. С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?
- 52. Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях?
- 53. Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить 2–3 варианта, продемонстрировать один из них.
- 54. Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями. Выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.
- 55. Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной,

специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

- 56. Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).
- 57. Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.
- 58. Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).
- 59. Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.
- 60. Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).
- 61. Способы самоконтроля. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
- 62. Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).
- 63. Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).
- 64. В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?
- 65. Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа, его данных (на личном примере).
- 66. Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.
- 67. Составьте и покажите простейшую композицию в аэробике.
- 68. Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, меры безопасности при выполнении прыжка.
- 69. Опишите технику подтягивания на высокой и низкой перекладине. Показать варианты выполнения упражнения.
- 70. Опишите технику выполнения: приседания на 2-х ногах с весом на плечах и сгибания разгибания рук в упоре лежа. Показать варианты выполнения упражнений.
- 71. Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди или одной рукой с места; прямая подача волейбольного мяча снизу или сверху).
- 72. Раскройте содержание тактико-технических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе и т.д.).
- 73. Расскажите о правилах спортивных соревнований и их значении (на примере одного из видов спорта).

- 74. Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, футболу или баскетболу).
- 75. Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований, включенных в спартакиаду техникума («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу и т.д.).

Методические рекомендации по оцениванию обучающихся, посещающих занятия физической культуры

1. Текущее оценивание.

Оценивание обучающихся происходит по 4-балльной системе (-«2», -«3», -«4», -«5»). При выставлении оценки учитывается старание студента, его физическая подготовка, способности.

2. Итоговое оценивание.

Итоговое оценивание происходит на основе текущих оценок, полученных студентом в течение каждого семестра. Количество текущих оценок для выставления семестровой отметки – не менее 6.

Методические рекомендации по оцениванию обучающихся, освобожденных от практических занятий физкультурой на длительный срок (на учебный период) или освобожденных после болезни и не имеющих достаточное количество текущих оценок

1. По своей направленности учет успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям от практических занятий по физической культуре подразделяется на текущий и итоговый.

2. **Текущий учет** осуществляется в процессе учебно-воспитательной работы:

- Если обучающийся имеет освобождение от практических занятий, присутствует на занятии физкультуры, но не занимается, то выставление итоговой оценки происходит на основании выполнения теоретических заданий.
- На практических занятиях физической культуры путем опроса или вызова обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям, оценивается качество усвоения знаний, предусмотренных программой физической культуры, владение инструкторскими и судейскими знаниями, умениями.
- Важно, чтобы учет был объективным, сопровождался пояснениями преподавателя (включая и обоснования оценки), проводился с учетом возрастных и половых особенностей обучающихся, физической и двигательной подготовленности студентов. Учет должен согласовываться с темами и задачами практического занятия.
- Оценка каждого студента освобождённого по медицинским показаниям от практических занятий по физической культуре выставляется на основе теоретических знаний или справки из поликлиники о посещении лечебной физкультуры.
- Порядок выполнения теоретических заданий.

После предоставления справки об освобождении от практических занятий физкультурой, преподаватель выдает студенту теоретические вопросы. Также, обучающиеся, освобожденные на текущий учебный год на основании справки медицинской комиссии, по желанию могут быть аттестованы на основании выполнения письменного задания в форме реферата. Вопросы, выдаваемые сту-

дентам, соответствуют программе, результатам обучения и возрасту обучающихся.

Оценивание обучающихся освобождённых по медицинским показаниям проводится по 4-х балльной системе по следующим показателям:

I . Теоретическая часть (знания и сведения о физической культуре).

1. Ответы на теоретические вопросы, соответствующие программе. На предпоследней неделе семестра студенты отвечают письменно на 3 вопроса из выданных вопросов и получают 3 оценки (оценка за каждый вопрос).
2. Реферат в котором обучающийся, основываясь на своем диагнозе, должен описать комплекс мероприятий: образ жизни, двигательный режим (чередование периодов работы и отдыха), режим питания, распорядок дня, интенсивность нагрузок, лечебные и поддерживающие мероприятия (влияние их на организм). В начале курса во время консультаций преподаватель предлагает обучающемуся тему реферата, знакомит с правилами оформления рефератов, составляет со студентом план реферата. Реферат должен быть сдан в назначенные сроки, до окончания семестра. Защита реферата происходит в присутствии студентов группы.
3. В зависимости от возрастной группы, подготовить по заданию преподавателя раздел из программного теоретического материала (например: техника безопасности, оказание первой помощи, развитие физических качеств, формы и виды самоконтроля, тактические действия в спортивных играх и т.д.).
4. Преподаватель может оценить теоретическую часть и в другой форме (например: работа с теоретическим материалом в учебнике по физической культуре, ответы на вопросы, сообщения, составление кроссвордов, и др.).
5. Обучающиеся могут представлять теоретические знания в виде рисунков или плакатов и рассказов по ним.
6. По результатам выполнения заданий теоретической части выставляется оценка по 5-ти балльной шкале, пункт 1 оценивается обязательно, остальные по усмотрению преподавателя.

II . Практическая часть

1. Присутствие на практических занятиях.
2. Сдача зачетов по технике выполнения упражнений (по медицинским показателям).
3. Участие на каждом практическом занятии в разминке (или какой-либо его части: вступительной, основной, заключительной) в соответствии с медицинскими показаниями.
4. Выполнение индивидуального комплекса упражнений по заданию преподавателя в соответствии с рекомендациями врача.
5. Помощь при проведении теоретического или практического занятия, судейство, выполнение роли направляющего (проверяются знания терминологии).
6. Помощь в организации и проведении соревнований.

По результатам выполнения заданий практической части выставляется оценка по 5-ти балльной шкале, пункты 1 и 2 оцениваются обязательно, остальные по усмотрению преподавателя.

Для обучающихся, находящихся на надомном обучении, оценка по физической культуре выставляется по результатам выполнения пунктов теоретической части (при необходимости аттестации этой категории обучающихся).

Преподаватель имеет право выбрать из каждой части те мероприятия, которые наиболее подходят индивидуальным особенностям конкретного обучающегося.

Итоговый учет организуется по семестрам, и на его основе выставляется годовая оценка по практическим занятиям по физической культуре, выявляются положительные сдвиги в состоянии здоровья, физической и двигательной подготовленности.

Методические рекомендации по оцениванию обучающихся, непосещающих занятия физической культуры без уважительной причины

- 6.1. В случае непосещения обучающимися занятий физической культуры по неуважительной причине, преподаватель обязан поставить в известность родителей обучающегося, а также сообщить об этом куратору группы.
- 6.2. Учет успеваемости обучающихся, не занимающихся на занятиях физической культуры без уважительной причины, но находящихся на занятии, основывается на оценке успеваемости обучающихся, освобождённых по медицинским показаниям от занятий физической культуры и подразделяется на текущий и итоговый.
- 6.3. Если обучающийся не посещал занятия физической культуры без уважительной причины, преподаватель физкультуры в графе аттестация или итоговая оценка ставит «не аттестован – н/а», и эта оценка является отрицательной.

Методические рекомендации по оцениванию обучающихся на занятиях физической культуры

1. Обучающиеся оцениваются на занятиях физической культуры оценкой – «5» (**отлично**), в зависимости от следующих конкретных условий.
 - Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями и видом практического занятия.
 - Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Соблюдает санитарно- гигиенические нормы при выполнении физических упражнений во время занятий.
 - Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом стойко мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть существенные положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.
 - Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра или курса. Успешно сдаёт или подтверждает все требуемые на занятиях нормативы по физической культуре, для своего возраста.
 - Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе студенческих соревнований между группами или организации групповых спортивных ме-

роприятий, а также овладел необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками в области физической культуры.

2. Обучающиеся оцениваются на занятиях физической культуры оценкой – «4» (*хорошо*), в зависимости от следующих конкретных условий.

- Имеет с собой спортивную форму в полном соответствии с погодными условиями и видом практического занятия.

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Соблюдает гигиенические нормы и правила охраны труда при выполнении физических упражнений.

- Обучающийся, имеющий отклонения в состоянии здоровья, при этом мотивирован к занятиям физическими упражнениями. Есть положительные изменения в физических возможностях обучающихся, которые замечены преподавателем.

- Постоянно на занятиях демонстрирует существенные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра или курса. Успешно сдаёт или подтверждает 80% всех требуемых на занятиях нормативов по физической культуре, для своего возраста.

- Выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, оказывает посильную помощь в судействе или организации занятия, а также овладел необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками в области физической культуры.

3. Обучающиеся оцениваются на занятиях физической культуры оценкой – «3» (*удовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий.

- Имеет с собой спортивную форму в не полном соответствии с погодными условиями или видом практического занятия .

- Выполняет все требованиям техники безопасности и правила поведения в спортивном зале и на стадионе. Соблюдает гигиенические требования и правила охраны труда при выполнении физических упражнений.

- Студент, имеющий выраженные отклонения в состоянии здоровья, при этом старателен, мотивирован к занятиям физическими упражнениями, есть незначительные, но положительные изменения в физических возможностях обучающегося, которые могут быть замечены преподавателем физической культуры.

- Продемонстрировал несущественные сдвиги в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств в течение семестра.

- Частично выполняет все теоретические или иные задания преподавателя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими и практическими знаниями в области физической культуры.

4. Обучающиеся оцениваются на занятиях физической культуры оценкой – «2» (*неудовлетворительно*), в зависимости от следующих конкретных условий:

- Не выполняет требования техники безопасности и правила охраны труда на занятиях физической культуры.

- Студент, не имеющий выраженных отклонений в состоянии здоровья, при этом не имеет стойкой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Нет поло-

жительных изменений в физических возможностях обучающегося, которые должны быть замечены преподавателем физической культуры.

- Не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков, умений и в развитии физических или морально-волевых качеств.

- Не выполнял теоретические или иные задания преподавателя, не овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастики, необходимыми теоретическими знаниями и практическими навыками в области физической культуры.

Методические рекомендации по оцениванию практических заданий по физической культуре для аттестации студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

Виды практических заданий:

(выполняются при отсутствии противопоказаний)

1. Комплекс упражнений ежедневной утренней зарядки.
2. Комплекс упражнений дыхательной гимнастики.
3. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики (при конкретном заболевании).
4. Комплекс упражнений для развития силы рук (ног, спины, брюшного пресса).
5. Комплекс упражнений для развития координации движений.
6. Комплекс упражнений для развития быстроты.
7. Комплекс упражнений для развития общей выносливости.
8. Комплекс упражнений для развития гибкости.
9. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.
10. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.
11. Самостоятельно составить комплекс упражнений утренней зарядки (из предложенного набора физических упражнений) и выполнить его.
12. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме руки.
13. Показать способы оказания первой медицинской помощи при травме ноги
14. Выполнить упражнения из изученных подвижных игр (броски мяча в баскетбольное кольцо; ведение мяча в баскетболе; подача мяча в волейболе; прием мяча в волейболе; элементы челночного бега и т.п.
15. Выполнить броски теннисного мяча в цель (без учета результата)

Примерные вопросы для аттестации студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе

1. Что такое "здоровый образ жизни"?
2. Что значит "рациональный режим питания"?
3. Что называют "рациональным режимом двигательной активности"?
4. Чем характеризуется здоровый досуг?
5. Зачем нужно заниматься физической культурой студентам, которые по состоянию здоровья отнесены к специальной медицинской группе?
6. Какие физические упражнения полезно выполнять с учетом вашего заболевания?
7. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса корригирующей гимнастики при вашем заболевании?

8. Какие правила надо соблюдать при составлении и выполнении комплекса утренней гимнастики при вашем заболевании?
9. Как сформировать правильную осанку?
10. Какие вы знаете правила оказания первой медицинской помощи при травме руки (ноги), полученной во время занятий физической культурой?
11. Какие меры предосторожности нужно соблюдать при выполнении физических упражнений?
12. Какие бывают дыхательные упражнения, зачем они нужны и как выполняются?
13. Какие релаксационные упражнения вы знаете, зачем они нужны и как выполняются?
14. Как влияют регулярные занятия физической культурой на состояние организма?
15. Что такое физическая подготовленность и как ее оценивают?
16. Какие вы знаете основные физические качества?
17. Как можно контролировать свое состояние во время занятий физической культурой?
18. Какие виды оздоровительной физической культуры вам известны?

ПАСПОРТ
комплекта контрольно-измерительных материалов
по учебной дисциплине «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

<i>№ п/п</i>	<i>Контролируемые разделы (темы) учебной дисциплины</i>	<i>Код контролируемой компетенции (или ее части)</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>
1	Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (информационный компонент)		
1.1	Тема 1.1. Физическая культура в общей культурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Темы рефератов, конспект, тестовые
1.1	Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры. Функциональные системы организма.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Темы рефератов, конспект, тестовые задания
1.1	Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры. Физиологические системы организма.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Темы рефератов, конспект, тестовые задания
1.1	Тема 1.4. Основы здорового образа жизни студента	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Темы рефератов, конспект, тестовые задания
2	Раздел 2. Лёгкая атлетика		
2.1	Тема 2.1 Техника бега на средние дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.2	Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
2.3	Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.4	Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.5	Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.6	Тема 2.6. Прием контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и прыжка в длину с места	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
2.7	Тема 2.7. Техника прыжка в длину с разбега	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания

2.8	Тема 2.8. Техника спортивной ходьбы.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.9	Тема 2.9. Прием контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и в беге на средние дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
2.10	Тема 2.10. Техника эстафетного бега	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
2.11	Тема 2.11. Техника бега на местности (кросс)	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.12	Тема 2.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.13	Тема 2.13. Прием контрольных нормативов на короткие и средние дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
2.14	Тема 2.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.15	Тема 2.15. Совершенствование техники бега на местности (кроссовая подготовка)	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
2.16	Тема 2.16. Прием контрольных нормативов в беге на средние и длинные дистанции	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
3	Раздел 3. Волейбол		
3.1	Тема 3.1. Основные стойки и перемещение игроков	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
3.2	Тема 3.2. Техника приема мяча сверху и техника передачи мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
3.3	Тема 3.3. Техника передачи мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
3.4	Тема 3.4. Техника подачи мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
3.5	Тема 3.5. Прием контрольных нормативов с техники приема-передачи мяча сверху двумя руками	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
3.6	Тема 3.6. Техника нападающего удара	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
3.7	Тема 3.7. Техника нижней прямой и нижней боковой подачи	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
3.8	Тема 3.8. Прием контрольных нормативов с техники подачи мяча и атакующего удара	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
3.9	Тема 3.9. Техника приема-поддачи двумя руками сверху и снизу	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
3.10	Тема 3.10. Техника блокирования	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
3.11	Тема 3.11. Прием контрольных нормативов с техники подачи мяча и приема-передачи мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
4	Раздел 4. Гимнастика		
4.1	Тема 4.1. Строевые упражнения на месте и в движении. Упражнения в простых висах.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
4.2	Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
4.3	Тема 4.3. Прием контрольных нормативов с гибкости и упражнений в упорах.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
4.4	Тема 4.4. Упражнения в простых и смешанных висах и упорах	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
4.5	Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног с предметами	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект

4.6	Тема 4.6. Общеразвивающие упражнения для всего тела.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
4.7	Тема 4.7. Прием контрольных нормативов с общеразвивающих упражнений и упражнений в висах	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
4.8	Тема 4.8. Техника выполнения акробатических упражнений	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
4.9	Тема 4.9. Техника выполнения акробатических упражнений.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
4.10	Тема 4.10. Совершенствование техники выполнения общеразвивающих упражнений	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
4.11	Тема 4.11. Прием контрольных нормативов по акробатике.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
4.12	Тема 4.12. Прием контрольных нормативов по общеразвивающим упражнениям.	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
5	Раздел 5. Баскетбол		
5.1	Тема 5.1. Техника перемещения баскетболиста	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
5.2	Тема 5.2. Техника ловли мяча 2 руками и 1-й рукой	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
5.3	Тема 5.3. Техника передачи мяча 2 руками и 1-й рукой	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
5.4	Тема 5.4. Техника ведения мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
5.5	Тема 5.5. Прием контрольных нормативов с техники передачи и ловли мяча, ведения мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
5.6	Тема 5.6. Техника выполнения броска в корзину	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
5.7	Тема 5.7. Техника передачи мяча с разных исходных положений	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
5.8	Тема 5.8. Прием контрольных нормативов с техники ведения мяча и броска мяча в корзину	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
5.9	Тема 5.9. Техника разных по характеру передач мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
5.10	Тема 5.10. Техника разных по направлению передач мяча	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект
5.11	Тема 5.11. Прием контрольных нормативов с техники ведения мяча и броска в корзину	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы
6	Раздел 6. Плавание		
6.1	Тема 6.1. Плавание способом кроль на груди	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
6.2	Тема 6.2. Плавание способом брасс на груди и способом брасс на спине	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект, тестовые задания
6.3	Тема 6.3. Прием контрольных нормативов по плаванию способом кроль на груди и брасс на груди	ОК 2, 4, 5, 7, 8, 9, 11, 12	Конспект. Контрольные нормативы

Раздел 1. Основы знаний о физической культуре (информационный компонент)

Тема 1.1. Физическая культура в общей культурной и профессиональной подготовке студентов

1. Физическая культура и спорт, как социальные феномены.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении

Тема реферата

- Организационно-правовые основы физической культуры и спорта.

Методические указания

На данной лекции следует сформировать представление о физической культуре и спорте, как социальных феноменах. Обратит внимание на физическую культуру и спорт в высшем учебном заведении.

Тесты

1. Под понятием физическая культура подразумевается:

- А. часть культуры общества и человека; Б. процесс развития физических способностей;
В. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств ;
Г. развитие сил природы и воспитание гигиенических качеств .

2. Результатом физической подготовки является:

- А. физическое развитие ; Б. физическое совершенство ; В. физическая подготовленность ;
Г. способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Бег с остановками и со сменой направления по сигналу в основном способствует формированию:

- А. координации движений; Б. технике движений;
В. быстроте реакции; Г. скоростно-силовым качествам.

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А. с 12 до 16 часов дня; Б. до 12 и после 16 часов дня;
В. в любое время, при выполнении необходимых мер безопасности; Г. с 10 до 14 часов дня.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 1.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Основы организаций физического воспитания в высшем учебном заведении»

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на лекции. Повторить понятия и значения физической культуры и спорта. В учебнике «Физическая культура студента» (под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448с.) следует изучить историю развития физической культуры, понятия: физическая подготовка, физическое развитие. Конспектируя тему, следует обозначить правовое регулирование вопроса физической культуры и спорта в Донецкой Народной Республике.

Рассмотрение вопроса должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 5 - 7 листов формат А4.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
2. Физическая культура — часть общечеловеческой культуры.
3. Спорт — явление культурной жизни.

Тема 1.2. Социально-биологические основы физической культуры.

Функциональные системы организма

1. Костно-мышечная система и её функции.
2. Костная система и её функции.
3. Мышечная система и её функции.

Тема реферата

- Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре и спорту.

Методические указания

На данной лекции следует сформировать представление о костно-мышечной системе и её функции. Обратить внимание на влияние физических упражнений на костно-мышечную систему.

Тесты

1. К циклическим видам спорта относятся:

- А. борьба, бокс, фехтование; Б. баскетбол, волейбол, футбол;
В. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г. метание мяча, диска, молота.

2. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А. 1516 год в Германии; Б. 1850 год в Англии; В. 1896 год в Греции; Г. 1869 год во Франции.

3. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. малоподвижный образ жизни; Б. слабость мышц спины;
В. привычка носить сумку на одном плече; Г. долгое пребывание в положении сидя за партой.

4. Документом, который включает все аспекты организации соревнования, является:

- А. календарь соревнований; Б. положение о соревновании;
В. правила соревнований; Г. программа соревнований.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Энергетика мышечного сокращения».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на лекции. Повторить понятия и значения физической культуры и спорта. В книге Дж.Х.Уилмор, Д.Л. Костилл. Физиология спорта и двигательной активности.-Киев, Олимпийская литература, 1997.-503с. следует изучить принципы мышечного сокращения и строение самого мышечного волокна. Конспектируя тему, следует уяснить за счет чего происходит энергетическое обеспечение сократительной функции мышц. Рассмотрение вопроса должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 5 - 7 листов формат А4.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Компоненты физической культуры, физическое воспитание; физическое развитие;
- профессионально-прикладная физическая культура;
 - оздоровительно-реабилитационная физическая культура;
- * фоновые виды физической культуры;
- * средства физической культуры.

Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры.

Физиологические системы организма.

1. Сердечно-сосудистая система
2. Дыхательная система

Тема реферата

- Гуманитарная значимость физической культуры.

Методические указания

На данной лекции следует сформировать представление о сердечно-сосудистой и дыхательной системах и их функции. Обратит внимание на влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Тесты

1. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А. упражнениях на быстроту; Б. упражнениях «на гибкость»;
В. силовых упражнениях; Г. упражнениях на выносливость.

2. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских Игр?

- А. НХЛ; Б. НБА; В. МОК; Г. УЕФА. Д. ФИФА

3. Что обозначает техника безопасности?

- А. навыки знаний физических упражнений без травм;
Б. комплекс мероприятий, направленных на обучение правилам поведения, правил страховки и само страховки, оказания доврачебной помощи;
В. правильное выполнение упражнений;
Г. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

4. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

- А. уложить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;
Б. холодный компресс на голову, покой, для ног добавляют полусидячее положение;
В. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье;
Г. оказать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Эндокринная система».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на лекции. Повторить

понятия и значения физической культуры и спорта. В книге С.С.Михайлов. Биохимия двигательной деятельности. Учебник для ВУЗов и колледжей физической культуры — 2-е изд., доп. — М.: Советский спорт, 2004. — 220 с. следует изучить деятельность эндокринной системы и влияние гормонов на функционирование всего организма и отдельных органов. Конспектируя тему, следует уяснить влияние отдельных гормонов на сократительную функцию мышц. Рассмотрение вопроса должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 5 - 7 листов формат А4.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физическая культура в структуре профессионального образования.
2. Физическая культура личности студента.

Тема 1.4. Основы здорового образа жизни студента

1. Роль физической культуры в обеспечении здоровья
2. Физическое самовоспитание и самосовершенствование студента

Тема реферата

- Профессиональная направленность физической культуры.

Методические указания

На данной лекции следует сформировать представление о сердечно-сосудистой и дыхательной системах и их функции. Обратит внимание на влияние физических упражнений на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

Тесты

1. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А. растяжение; Б. сокращения; В. эластичность; Г. постоянство состояния

2. Содержание физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

- А. укреплении здоровья и воспитания физических качеств людей;
- Б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;
- В. совершенствовании природных физических свойств людей;
- Г. определенным образом организованной двигательной активности.

3. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А. 6 - ти минутный бег; Б. бег на 100 метров; В. лыжная гонка на 3 км; Г. плавание 800 метров.

4. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2016 года?

А. Рио-де-Жанейро (Бразилия); Б. Токио (Япония) ; В. Пекин (Китай) ; Г. Сент-Луис (США).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Личная гигиена и закаливание. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на лекции. Повторить понятия и значения физической культуры и спорта . В книге Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2001. – 448с., следует изучить формы и виды физического самовоспитания и самосовершенствования

студента. Рассмотрение вопроса должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 5 - 7 листов формат А4.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ

1. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.
2. Физическая культура и спорт в высшем учебном заведении.
3. Основы организации физического воспитания в вузе.

РАЗДЕЛ 2. Лёгкая атлетика ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 2.1 Техника бега на средние дистанции

1. Основные элементы техники бегового шага.
2. Техника бега по дистанции с равномерной скоростью

Цель: сформировать двигательные умения и навыки бега на средние дистанции, движение рук и дыхания.

Методические указания

На данном практическом занятии следует сформировать представление о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системах и их функции во время бега на средние дистанции. Обратит внимание на влияние бега с равномерной скоростью на сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Лёгкая атлетика в системе физического воспитания».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ.культуры /под ред.Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова – М., 2009., следует изучить основные элементы техники бегового шага. Рассмотрение вопроса об основных элементах техники бега на средние дистанции должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Легкий бег 2-3 км. На пульсе 120-140 уд./мин

Тема 2.2. Техника бега на средние и длинные дистанции.

1. Техника высокого старта на средние и длинные дистанции.
2. Техника бега поворотом.
3. Техника бега с равномерной скоростью на разных отрезках.

Цель: сформировать двигательные умения и навыки бега на средние и длинные дистанции с равномерной скоростью на разных отрезках.

Методические указания

На данном практическом занятии следует повторить представление о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системах и их функции во время бега на средние и длинные дистанции. Обратить внимание на пульс во время бега с равномерной скоростью и его влиянии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Пульс не должен превышать 130-140 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.2.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Лёгкая атлетика в системе физического воспитания».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ.культуры /под ред. Н.Г.Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н.Примакова – М., 2009., следует изучить технику высокого старта на средние и длинные дистанции. Рассмотрение вопроса об основных элементах техники бега на средние дистанции должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Легкий бег 2-3 км. На пульсе 120-140 уд./мин

Тема 2.3. Техника бега на короткие дистанции.

1. Техника низкого старта, стартового разбега и бега по прямой.

Цель: сформировать двигательные умения и навыки в беге на короткие дистанции.

Методические указания

На данном практическом занятии следует изучить технику бега на короткие дистанции. Создать представление о технике низкого старта, стартового разбега и бега по прямой на короткие дистанции. Обратить внимание на положение туловища и рук во время низкого старта, работу рук во время стартового разбега и бега по дистанции. Пульс не должен превышать 140-150 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.3.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Правила соревнований по легкой атлетике».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом

занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте .

В книге Легкая атлетика. Правила соревнований ВФЛА. – М.: Советский спорт, 2016. – 200с., следует изучить правила соревнований на короткие дистанции. Рассмотрение вопроса об основных положениях правил соревнований на короткие дистанции должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег поворотом 5х60м. Бег по прямой с финишированием 5х60м.

Тема 2.4. Техника бега на короткие дистанции

1. Техника бега по прямой и финиширование.

2. Техника бега поворотом.

3. Техника бега с максимальной скоростью на дистанции 100 м., 200 м.

Цель: сформировать двигательные умения и навыки в беге на короткие дистанции.

Методические указания

На данном практическом занятии следует повторить технику бега на короткие дистанции. Создать представление о технике бега поворотом на короткие дистанции. Обратит внимание на положение туловища и работу рук во время бега поворотом. Пульс не должен превышать 140-150 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.4.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Воспитание специальной выносливости в беге на короткие дистанции переменным и повторным методом».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте .

В книге Легкая атлетика : учебное пособие для вузов /А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с., следует изучить переменный и повторный методы при воспитании специальной выносливости в беге на короткие дистанции . Рассмотрение вопроса о воспитании специальной выносливости в беге на короткие дистанции переменным и повторным методами должно сопровождаться, как промежуточными выводами, так и итоговым выводом.

Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Прыжки в длину с места 50 раз.

Тема 2.5. Техника прыжка в длину с места

1. Техника отталкивания и приземления в прыжках с места.

2. Техника движения рук в полете.

Цель: сформировать двигательные умения и навыки в прыжках с места.

Методические указания

На данном практическом занятии следует усвоить технику отталкивания и приземления в прыжках с места. Создать представление о движении рук в полете и фазе приземления в прыжках с места .

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.5.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Совершенствование скоростных способностей методом повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте .

В книге Легкая атлетика : учебное пособие для вузов /А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с., следует изучить метод повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений.

Рассмотрение вопроса о методе повторного выполнения действий с установкой на максимальную скорость движений должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег с низкого старта 8х60м. Прыжки в длину с места 25 раз.

Тема 2.6. Прием контрольных нормативов в беге на короткие дистанции и прыжка в длину с места

1.Бег 60 метров (с низкого старта)

2.Прыжок в длину с места

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Бег 60 м (сек.)	юн	9,7	9,5	9,2	8,8
	дев	10,8	10,5	10,3	9,9
Прыжок в длину с места (см)	юн	193	215	231	242
	дев	149	168	182	191

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.6.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Совершенствование общей выносливости повторным и интервальным методом выполнения упражнения».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте .

В книге Легкая атлетика : учебное пособие для вузов /А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с., следует изучить повторный и интервальный метод выполнения упражнений. Изучение повторного и интервального методов выполнения упражнений должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Разбег в прыжках в длину 10х15м., 10х30м.

Тема 2.7. Техника прыжка в длину с разбега

1.Техника разбега в прыжках в длину

2.Техника прыжка с короткого и среднего разбега

3.Техника движений в полете способом «согнувши ноги»

Цель: сформировать двигательные умения и навыки в прыжках в длину с разбега способом «согнувши ноги».

Методические указания

На данном практическом занятии следует усвоить технику разбега в прыжках в длину, отталкивание и приземление. Создать представление о движении рук и ног в полете и в фазе приземления в прыжках в длину с разбега способом «согнувши ноги» .

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.7.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема:«Техника бега на дистанции с асфальтовым, травяным покрытием и по песку».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте .

В книге Легкая атлетика : учебное пособие для вузов /А. И. Жилкина, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М. : Академия , 2008. - 464 с., следует изучить технику бега на дистанции с асфальтовым, травяным покрытием и по песку. Рассмотрение воп-

роса о технике бега на дистанции с асфальтовым, травяным покрытием и по песку должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача эстафетной палочки на месте и в ходьбе (45 мин.)

Тема 2.8. Техника спортивной ходьбы.

1. Техника движений ног в координации с движениями рук.
2. Техника движения таза в спортивной ходьбе.
3. Техника движений ног в координации с движениями рук и таза в спортивной ходьбе.

Цель: сформировать двигательные умения и навыки в спортивной ходьбе.

Методические указания

На данном практическом занятии следует усвоить технику движений ног в координации с движениями рук и таза в спортивной ходьбе. Создать представление о движении ног и таза в координации с движениями рук.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.8.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Техника движений рук и плеч при спортивной ходьбе, координация движений рук, ног и таза при спортивной ходьбе и ходьбе поворотом».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: учебное пособие для вузов /А. И. Жилкина, В.С.Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - М.:Академия,2008.-464 с., следует изучить технику движений рук и плеч при спортивной ходьбе, координация движений рук, ног и таза при спортивной ходьбе и ходьбе поворотом. Рассмотрение вопроса о технике спортивной ходьбы должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег по прямой с равномерной и смешанной скоростью 4x200м., 4x400м., 4x800м.

Тема 2.9. Прием контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и в беге на средние дистанции

1. Прыжки в длину с разбега.
2. Бег 800 м. (дев.); бег 1000 м. (юн.)

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов в прыжках в длину с разбега и в беге на средние дистанции.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги» (см)	юн	320	350	380	410
	дев	220	250	280	310
Бег 800 м (мин.,сек.)	дев	3.31,0	3.24,0	3.17,0	3.09,0
Бег 1000 м (сек.)	юн	3.54,0	3.47,0	3.37,0	3.24,0

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.9.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: Совершенствование техники прыжка в длину с полного разбега способом «согнувши ноги».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетике в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: учебное пособие для вузов /А.И.Жилкина, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-М.:Академия,2008.-464 с., следует изучить технику прыжка в длину с полного разбега способом «согнувши ноги». Изучение техники прыжка в длину с полного разбега способом «согнувши ноги» должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Кроссовая подготовка на местности 3-5км.

Тема 2.10. Техника эстафетного бега

1. Техника передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге.
2. Техника старта бегуна, принимающего эстафету.

Цель: закрепить двигательные умения и навыки в беге на короткие дистанции и освоить технику передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции.

Методические указания

На данном практическом занятии следует повторить технику бега на короткие дистанции. Повторить технику бега поворотом на короткие дистанции. Обратит внимание на положение туловища и работу рук во время бега поворотом. Освоить технику передачи эстафетной палочки на месте, в ходьбе и в беге. Пульс не должен превышать 140-150 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.10.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Техника передачи эстафетной палочки на максимальной скорости. Техника эстафетного бега в целом».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Практикум по легкой атлетике: Учеб. Пособие для студ. Сред. Пед. Учеб. Заведений/ И.В. Лазарев, В.С. Кузнецов, Г.А. Орлов. – М.: «Академия», 1999, - 160с., следует изучить технику передачи эстафетной палочки в беге на короткие дистанции и технику эстафетного бега в целом. Рассмотрение вопроса о технике эстафетного бега должно сопровождаться, как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег с низкого старта 5x30м., 5x60м., 5x100м.

Тема 2.11. Техника бега на местности (кросс)

1. Техника бега в гору и с горы.
2. Техника преодоления природных препятствий (канав, ям, деревьев)

Цель: закрепить двигательные умения и навыки в беге по пересеченной местности с преодолением природных препятствий.

Методические указания

На данном практическом занятии следует повторить технику бега на средние и длинные дистанции. Освоить технику бега в гору и с горы с преодолением природных препятствий (канав, ям, деревьев). Пульс не должен превышать 130-150 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.11.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать.

тема: «Тактика бега на дистанции с асфальтовым, травяным покрытием и по песку».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: учебное пособие для вузов /А.И.Жилкина, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-М.:Академия,2008.-464 с., следует изучить тактику бега на дистанции с асфальтовым, травяным покрытием и по песку. Изучение тактики бега на дистанции с асфальтовым, травяным покрытием и по песку должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег по прямой и финиширование на дистанции 30м., 60м., 100м., 200м., 400м.

Тема 2.12. Совершенствование техники бега на короткие дистанции

1. Совершенствование техники бега с низкого старта, бега по прямой и финиширование.
2. Совершенствование техники старта на повороте и бега по повороту

Цель: совершенствовать двигательные умения и навыки в беге на короткие дистанции с низкого старта, бега по прямой и финиширование.

Методические указания

На данном практическом занятии следует совершенствовать технику бега на короткие дистанции. Совершенствовать технику старта на повороте и бега по повороту. Обратить внимание на положение туловища и работу рук и ног во время старта и стартового разбега. Пульс не должен превышать 140-150 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.12.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Совершенствование техники бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м., 100 м., 200 м., 400 м., (старт, бег по дистанции, финиш)».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: учебное пособие для вузов /А.И.Жилкина, В.С.Кузьмин, Е.В. Сидорчук.-М.:Академия,2008.-464 с., следует изучить как совершенствовать технику бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м., 100 м., 200 м., 400 м., (старт, бег по дистанции, финиш). Изучение совершенствования техники бега с максимальной скоростью на дистанции 60 м., 100 м., 200 м., 400 м., (старт, бег по дистанции, финиш), должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег с низкого старта 5x30м., 5x60м., 5x100м.

Тема 2.13. Прием контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции

- 1.Бег 100 м. (с низкого старта)
- 2.Бег 1000 м. (дев.); 1500 м. (юн.)

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов в беге на короткие и средние дистанции.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Бег 100 м (сек.)	юн	16,4	15,9	15,3	14,5
	дев	18,6	18,0	17,5	16,8
Бег 1500 м (мин, сек.)	юн	7.40	6.46	6.06	5.39
Бег 1000 м (мин, с)	дев	6.13	5.34	5.06	4.45

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.13.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: Совершенствование тактики бега на средние и длинные дистанции.

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: учебное пособие для вузов /А.И.Жилкина, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-М.:Академия,2008.-464 с., следует изучить какими методами совершенствуется тактика бега на средние и длинные дистанции. Изучение методов совершенствования тактики бега на средние и длинные дистанции должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег с низкого старта 5x100м. Бег на средние дистанции 6x400м.

Тема 2.14. Совершенствование техники бега на длинные дистанции

1. Совершенствование техники бега с равномерной скоростью на разных отрезках: 1000 м., 1500 м., 3000 м.

Цель: закрепить и совершенствовать двигательные умения и навыки в беге на средние и длинные дистанции с равномерной скоростью на разных отрезках.

Методические указания

На данном практическом занятии следует повторить представление о деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной системах и их функции во время бега на средние и длинные дистанции. Обратит внимание на пульс во время бега с равномерной скоростью и его влиянии на сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Пульс не должен превышать 130-140 уд/мин., 140-160 уд/мин.,

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.14.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Совершенствование тактики бега на 3000 м. и 5000 м. (старт, бег по прямой, финиширование)».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ.культуры /под ред. Н.Г.Озолина, В.И.Воронкина, Ю.Н.Примакова – М., 2009., следует изучить методы совершенствования тактики бега на средние и длинные дистанции (старт, бег по прямой, финиширование). Изучение методов совершенствования техники бега на средние и длинные дистанции должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег с равномерной скоростью 5x800м.

Тема 2.15. Совершенствование техники бега на местности (кроссовая подготовка)

1.Совершенствование техники бега в гору, с горы и преодоления природных преград (ям, канав и др. препятствий).

Цель: закрепить и совершенствовать двигательные умения и навыки в беге по пересеченной местности с преодолением природных препятствий .

Методические указания

На данном практическом занятии следует повторить и совершенствовать технику бега на средние и длинные дистанции. Закрепить и совершенствовать технику бега в гору и с горы с преодолением природных препятствий (канав, ям, деревьев). Пульс не должен превышать 130-150 уд/мин.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.15.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Метод вариативного упражнения с варьированием скорости по заданной программе. Соревновательный метод. Игровой метод».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Легкая атлетика: учебное пособие для вузов /А.И.Жилкина, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук.-М.:Академия,2008.-464 с., следует изучить метод вариативного упражнения с варьированием скорости по заданной программе. Соревновательный метод. Игровой метод. Изучение метода вариативного упражнения с варьированием скорости по заданной программе, соревновательного и игрового методов должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Кросс по пересеченной местности 4-5км.

Тема 2.16. Прием контрольных нормативов в беге на средние и длинные дистанции

1.Бег 1500 м. (дев.);

2.Бег 2000 м. (юн.)

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов в беге на средние и длинные дистанции .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по легкой атлетике.

Контрольные нормативы (Легкая атлетика)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Бег 1500 м (мин, сек.)	дев	8.41	7.52	7.15	6.50
Бег 2000 м (мин, сек.)	юн	7.19	6.28	5.44	5.01

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 2.16.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: Воспитание выносливости методом слитного (беспрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности.

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. Повторить понятия и значения легкой атлетики в физической культуре и спорте. В книге Физиологические основы и методические принципы тренировки в беге на выносливость. Верхошанский Ю.В. – М.: Сов. Спорт, 2014, - 80с., следует изучить метод слитного (беспрерывного) упражнения с нагрузкой умеренной интенсивности. Изучение физиологических основ и методических принципов тренировки в беге на выносливость должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бег 2x200м., 2x400м., 2x600м., 2x800м., 2x1000м.

Тесты

1. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А. 6 - ти минутный бег; Б. бег на 100 метров; В. лыжная гонка на 3 км; Г. плавание 800 метров.

16. Какова длина марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А. 42 км 195 м; Б. 38 км; В. 50 км 105 м; Г. 45 км.

1. Назовите основные составляющие элементы техники бега.

А. бег по дистанции; Б. наклон вперед; В. Старт; Г. стартовый разгон; Д. финиш

2. Что значит «дозировать нагрузку»?

- А. устанавливать такую величину или норму, которая нужна для достижения заданного результата
Б. способность организма человека выполнять возможную работу в течение наиболее длительного времени

3. Установите виды соревнований, которые не относятся к легкой атлетике?

- А. ходьба; Б. современное пятиборье; В. бег; Г. триатлон; Д. десятиборье; Е. метания

4. Какова максимальная беговая дистанция включена в действующую программу по физической культуре для обучающихся в техникуме для юношей?

- А. 5000м; Б. 3000м; В. 6000м

5. Как называется увеличение скорости после старта?

- А. стартовый разбег Б. ускорение В. старт

6. Что такое физическое развитие?

- А. это уровень развитие двигательных умений, навыков, физических качеств
Б. это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни

7. Какие физические упражнения включает в себя легкая атлетика?

- А. прыжки; Б. бросание (метание); В. многоборье; Г. ходьба; Д. бег; Е. наклоны

8. Какие беговые дистанции классифицируются как средние?

- А. 400м; Б. 1000м; В. 15000м; Г. 800м

9. Назовите способы прыжков в длину.

- А. скачок в «шаге»; Б. «изогнувшись»; В. «перекидной»; Г. «ножницы»; Д. «согнув ноги»

10. За счет каких движений усиливается отталкивания в прыжках?

- А. за счет поворотов; Б. за счет разгибания туловища; В. за счет маха рук

11. Какое контрольное упражнение используется для определения ловкости?

- А. бег на 60м; Б. челночный бег 4 x 9м; В. бег на 30м

12. Какие беговые виды легкой атлетике включены в программу по физической культуре в техникуме?

- А. барьерный бег; Б. кроссовый бег; В. бег на короткие дистанции;
Г. челночный бег; Д. бег с препятствиями

Раздел 3. Волейбол ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 3.1. Основные стойки и перемещение игроков

1. Высокая, средняя и низкая стойки в волейболе при приеме и передаче мяча

Цель: изучить высокую, среднюю и низкую стойки
в волейболе при приеме и передаче мяча.

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить основные стойки игрока и его перемещения при приеме и передаче мяча.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Правила соревнований. Волейбол».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Правила соревнований. Волейбол» 2000. - 63 с., следует изучить правила соревнований и размеры волейбольной площадки. Изучение правил соревнований должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Прием-передача мяча в высокой, средней и низкой стойке 100 раз.

Тема 3.2. Техника приема мяча сверху и техника передачи мяча

1. Прием и передача мяча сверху двумя руками при высокой, средней и низкой стойке игрока

Цель: изучить прием и передачу мяча сверху двумя руками при высокой, средней и низкой стойке игрока

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить прием и передачу мяча сверху двумя руками при высокой, средней и низкой стойке игрока.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.2.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Техника приема-передачи мяча сверху».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол»: учеб. методич. пособие / Т. П. Ивкова. - Мн.: Акад. упр. при президенте Респ. Беларусь, 2008. - 63 с., следует изучить технику приема-передачи мяча сверху. Изучение техники приема-передачи мяча сверху должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Прием-передача мяча 100 раз, на расстоянии 3м. от стенки

Тема 3.3. Техника передачи мяча

1. Передача мяча сверху двумя руками через сетку.
2. Передача мяча сверху двумя руками через голову (назад)

Цель: изучить передача мяча сверху двумя руками через сетку и через голову (назад)

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить передачу мяча сверху двумя руками через сетку и через голову (назад)

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.3.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Передача мяча сверху 2 руками через сетку из зоны «2», «3», «4».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол. Начальное обучение». Е.В. Фомин. – М.: Человек, 2015, - 88с., следует изучить технику передачи мяча сверху 2 руками через сетку из зоны «2», «3», «4». Изучение техники передачи мяча сверху 2 руками через сетку из зоны «2», «3», «4» должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача мяча сверху 2 руками через сетку в зоны «1», «5», «6».

Тема 3.4. Техника подачи мяча

1. Верхняя прямая подача
2. Верхняя боковая подача

Цель: изучить технику верхней прямой и боковой подачи

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику верхней прямой и боковой подачи

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.4.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Волейбол в системе физического воспитания. Правила соревнований по пляжному волейболу».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол: учеб.-методич. пособие »/ Т. П. Ивкова. - Мн.: Акад. упр. при президенте Респ. Беларусь. 2008. - 63 с., следует изучить значение волейбола в системе физического воспитания и правила соревнований по пляжному волейболу.

Изучение значения волейбола в системе физического воспитания и правил соревнований по пляжному волейболу должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Верхняя прямая и боковая подачи 100 раз

Тема 3.5. Прием контрольных нормативов с техники приема-передачи мяча сверху двумя руками

1. Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 метра.
2. Передача мяча двумя руками сверху через сетку из зоны «4» в квадрат 3х3 м., расположенный в зоне «б», мяч передается из зоны «3»

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по технике передачи мяча .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по волейболу.

Контрольные нормативы (ВОЛЕЙБОЛ)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
6 передач двумя руками сверху на точность через сетку из зоны 2,3,4, в определенные преподавателем зоны 1,2,3,4,5,6.	юн	2	3	5	6
	дев	1	2	3	5
Поточная передача мяча двумя руками сверху в стенку с расстояния 3 метра.	юн	16	22	27	30
	дев	9	16	22	27

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.5.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Верхняя прямая и боковая подача в заданную зону».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол. Начальное обучение». Е.В.Фомин. – М.: Человек, 2015, -88с., следует изучить технику верхней прямой и боковой подачи в заданную зону. Изучение техники верхней прямой и боковой подачи должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы -3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача мяча двумя руками сверху через сетку из зоны «4» в квадрат 3х3 м., расположенный в зоне «б», мяч передается из зоны «3» - 50 раз

Тема 3.6. Техника нападающего удара

1.Прямой нападающий и боковой нападающий удар

Цель: изучить технику прямого и бокового нападающего удара

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику прямого и бокового нападающего удара

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.6.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Прямой и боковой нападающий удар из зон «2», «3» и «4».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол. Начальное обучение.» Е.В. Фомин.–М.:Человек,2015,-88с., следует изучить технику прямого и бокового нападающего удара. Изучение техники прямого и бокового нападающего удара должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Нападающий удар из зоны «2», «3», «4».

Тема 3.7.Техника нижней прямой и нижней боковой подачи

1.Нижняя прямая и боковая подача

Цель: изучить технику нижней прямой и боковой подачи

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику нижней прямой и боковой подачи

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.7.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Нижняя прямая и боковая подача».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол. Начальное обучение.» Е.В. Фомин.–М.:Человек,2015,-88с., следует изучить технику нижней прямой и боковой подачи. Изучение техники нижней прямой и боковой подачи должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Нижняя прямая и боковая подача.

Тема 3.8. Прием контрольных нормативов с техники подачи мяча и атакующего удара

- 1.Подача мяча любым способом через сетку в пределы противоположной площадки.
2. Прямой нападающий удар из зоны «4» в размеры площадки.

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по технике передачи мяча .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по волейболу.

Контрольные нормативы (ВОЛЕЙБОЛ)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
10 верхних прямых подач в игровую площадку на точность, в определенные преподавателем зоны 1,2,3,4,5,6.	юн	4	6	8	9
	дев	2	5	6	8
10 нижних прямых подач в игровую площадку на точность, в определенные преподавателем зоны 1,2,3,4,5,6.	юн	4	6	8	9
	дев	2	5	6	8
10 прямых нападающих ударов из зоны «4» в размеры площадки	юн	5	6	7	9
	дев	3	4	6	8

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.8.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Верхняя прямая и боковая подача в заданную зону». «Нижняя прямая и боковая подача».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол. Начальное обучение». Е.В.Фомин. – М.: Человек, 2015, -88с., следует изучить тактические действия при использовании верхней прямой и боковой подачи и нижней прямой и боковой подачи в заданную зону. Изучение тактических действий использования верхней прямой и боковой подачи и нижней прямой и боковой подачи в заданную зону должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы -3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. подача любым способом в зоны «1», «5», «6». Общее количество 200 подач

Тема 3.9. Техника приема подачи двумя руками сверху и снизу

1. Прием подачи двумя руками снизу
2. Прием подачи двумя руками сверху

Цель: изучить технику приема подачи двумя руками сверху и снизу

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить прием подачи двумя руками сверху и снизу

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.9.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении при выполнении подачи».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол: учеб.-методич. пособие.» / Т. П. Ивкова. - Мн.: Акад.упр. при президенте Респ. Беларусь, 2008. - 63 с., следует изучить индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении при выполнении подачи. Изучение индивидуальных, групповых и командных тактических действий в нападении при выполнении подачи должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Прием мяча двумя руками сверху и снизу на расстоянии 3м. от стены.

Тема 3.10. Техника блокирования

- 1.Техника индивидуального блокирования
- 2.Техника группового блокирования

Цель: изучить технику индивидуального и группового блокирования

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику индивидуального и группового блокирования

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.10.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Индивидуальные и групповые действия при блокировании».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол: учеб.-методич. пособие.» / Т. П. Ивкова. - Мн.: Акад.упр. при президенте Респ. Беларусь, 2008. - 63 с., следует изучить индивидуальные и групповые действия при блокировании. Изучение индивидуальных и групповых дейст-

вий при блокировании должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Игра в волейбол.

Тема 3.11. Прием контрольных нормативов с техники подачи мяча и приема-передачи мяча

1. Поточная передача мяча двумя руками снизу в стенку с расстояния 3 метра
2. Передача мяча двумя руками сверху с собственного накидывания из зоны «б» в квадрат 2x2 м., расположенный в зоне «3».
3. Подача мяча любым способом в пределы площадки через сетку

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по технике передачи и подаче мяча .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с правилами соревнований по волейболу.

Контрольные нормативы (ВОЛЕЙБОЛ)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>пол</i>	<i>Оценка</i>			
		2	3	4	5
10 верхних прямых подач в игровую площадку на точность,	<i>юн</i>	5	7	9	10
	<i>дев</i>	3	5	7	9
10 нижних прямых подач в игровую площадку на точность, в определенные преподавателем зоны 1,2,3,4,5,6.	<i>юн</i>	5	7	9	10
	<i>дев</i>	3	5	7	9
7 передач на точность через сетку из зоны 2, 3, 4 (в определенные преподавателем зоны 1,2,3,4,5,6.)	<i>юн</i>	3	4	6	7
	<i>дев</i>	2	3	5	6
Поточная передача мяча двумя руками снизу в стенку с расстояния 3 метра.	<i>юн</i>	16	22	27	30
	<i>дев</i>	9	16	22	27

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 3.11.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Командные тактические действия при собственной подаче и при приеме подачи. Игра. Судейство игры».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Волейбол: учеб.-методич. пособие.» / Т. П. Ивкова. - Мн.: Акад.упр. при президенте Респ. Беларусь, 2008. - 63 с., следует изучить командные тактические действия при собственной подаче и при приеме подачи, организацию и проведение соревнований по волейболу. Изучение тактических действий при собственной подаче и при приеме подачи, организацию и проведение соревнований по волейболу должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выво-

дом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы -3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача мяча двумя руками сверху с собственного накидывания из зоны «б» в квадрат 2х2 м., расположенный в зоне «3». Общее количество 200 раз

Тесты

РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ

1. Из скольких партий состоит игра?

А. с 3-х или 5-ти; Б. с 2-х или 3-х; В. с 4-х или 5-ти

2. Высота волейбольной сетки для девушек 17-18 лет

А. 200см; Б. 220см; В. 210см; Г. 224см

3. Установите правильное утверждение.

А. игрок не имеет права касаться сетки

Б. игрок не имеет права касаться сетки только во время игры

В. игрок не имеет права касаться сетки только при блокировании мяча

Г. игрок имеет право касаться сетки во время игры 1 раз

4. Чем отличаются правила игры в решающей партии в волейболе?

А. решающая партия проводится по специальным правилам

Б. решающая партия играется по тем же правилам, что и другие, но до 15 очков

В. решающая партия проводится по тем же правилам, что и все остальные, но до 25 очков

5. Сколько замен игроков разрешается проводить в каждой партии на соревнованиях по волейболу?

А. в каждой партии можно провести 4 замены

Б. количество замен правилами не регламентируется

В. в каждой партии можно провести 6 замен

6. В каких случаях мяч считается проигранным командой?

А. мяч коснулся пола в пределах своей площадки

Б. команда ударила по мячу более 3-х раз

В. мяч был задержан или брошен

Г. игрок отбил мяч за пределами волейбольной площадки

7. В каких из зон находятся игроки нападения?

А. в зоне 1, 2, 6; Б. в зоне 2, 3, 4; В. в зоне 3, 4, 5;

8. Сколько перерывов в каждой партии имеет право взять команда?

А. 4 перерыва; Б. 2 перерыва; В. 3 перерыва;

9. Кто может обратиться к судье с просьбой о предоставлении перерыва?

А. тренер команды; Б. любой игрок команды

В. игровой капитан команды; Г. секретарь соревнований

10. Определите правильные высказывания.

А. касание мячом туловища выше пояса не засчитывается как удар

Б. мяч можно отбивать руками любым способом

В. каждая команда должна отбить мяч на сторону соперника не более чем за три удара

Г. касания мяча во время блокирования не засчитывается как удар

11. Назовите размеры волейбольной площадки.

А. 20м x 10м; Б. 15м x 9м; В. 18м x 9м; Г. 16м x 8м

2. Высота волейбольной сетки для юношей 17-18 лет

А. 240см; Б. 230см; В. 243см; Г. 220см

12. Сколько игроков находятся на площадке во время игры в волейбол?

А. 9 игроков; Б. 6 игроков; В. 7 игроков;

**Раздел 4. Гимнастика
ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

Тема 4.1. Строевые упражнения на месте и в движении.

Упражнения в простых висах.

1. Строевые приемы. Построения и перестроения.
Передвижения. Размыкания и смыкания.

Цель: изучить строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания при проведении практических занятий по физической культуре

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания для организации и дисциплинированности при проведении практических занятий по физической культуре

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Правила безопасности во время занятий гимнастикой».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Гимнастика: учебник для вузов /М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова. - М. : Академия, 2008. - 448 с., следует изучить строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания при проведении практических занятий по физической культуре. Изучение строевых приемов, построений и перестроений, передвижений, размыканий и смыканий при проведении практических занятий по физической культуре должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Выполнять различные висы 100 раз.

**Тема 4.2. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса,
мышц шеи, туловища и ног**

1. Общеразвивающие упражнения без предметов

Цель: изучить общеразвивающие упражнения без предметов

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить общеразвивающие упражнения без предметов

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.2.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Упоры на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке, на перекладине и брусьях. Лазание по канату на согнутых руках».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения упражнений в упорах на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке, на перекладине и брусьях, лазание по канату на согнутых руках. Изучение техники выполнения упражнений в упорах на гимнастической скамейке, бревне, гимнастической стенке, на перекладине и брусьях, лазание по канату на согнутых руках должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Общеразвивающие упражнения без предметов на каждую группу мышц

Тема 4.3. Прием контрольных нормативов с гибкости и упражнений в упорах.

1. Упражнения на гибкость туловища.
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (юн.).
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на гимнастической скамейке (дев.).
4. Угол в упоре (юн). 5. Лазание по канату с помощью ног (д).

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по гибкости и общефизической подготовке.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями к выполнению упражнений.

Контрольные нормативы (Гимнастика)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	юн	до 15	15	22	30
	дев	до 7	7	13	15
Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	юн	до 3	4	6	10
	дев	до 11	11	15	18
Угол в упоре (сек.)	юн	до 3	3	6	10
Лазание по канату с помощью ног (м).	дев	1	2	3	4

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.3.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Техника выполнения упражнений в упорах на брусках, перекладине, гимнастической скамейке, на полу, на коне».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения упражнений в упорах на брусках, перекладине, гимнастической скамейке, на полу, на коне. Изучение техники выполнения упражнений в упорах на брусках, перекладине, гимнастической скамейке, на полу, на коне должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 10х10 раз.

Тема 4.4. Упражнения в простых и смешанных висах и упорах

1.Простые висы и упоры (упоры присев, упор стоя на коленях, упор лежа сзади, упор лежа боком, упор стоя).

2.Смешанные висы и упоры (висы стоя, лежа, согнувшись, углом, прогнувшись, на согнутых руках и ногах).

3.Упражнения в висах и упорах.

Цель: изучить простые и смешанные висы и упоры. Изучить технику выполнения упражнений в висах и упорах.

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить простые и смешанные висы и упоры и изучить технику выполнения упражнений в висах и упорах.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.4.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Общеразвивающие упражнения для ног, тазового пояса, туловища без предметов и с предметами».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения общеразвивающих упражнений для ног, тазового пояса, туловища без предметов и с пред-

метами. Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для ног, тазового пояса, туловища без предметов и с предметами должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Упражнения на высокой и низкой перекладине в висах 100 раз.

Тема 4.5. Общеразвивающие упражнения для рук, плечевого пояса, мышц шеи, туловища и ног с предметами

1. Общеразвивающие упражнения с предметами (палка, набивные мячи, скакалки, амортизаторы, резиновые бинты).

Цель: изучить технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (палка, набивные мячи, скакалки, амортизаторы, резиновые бинты).

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику выполнения общеразвивающих упражнений с предметами (палка, набивные мячи, скакалки, амортизаторы, резиновые бинты).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.5.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Общеразвивающие упражнения для всего тела без предметов и с предметами».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС, 2000. – 448с., следует изучить технику выполнения общеразвивающих упражнений для всего тела без предметов и с предметами. Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для всего тела без предметов и с предметами должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Упражнения с палкой, набивным мячом, амортизатором.

Тема 4.6. Общеразвивающие упражнения для всего тела.

1. Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах (стенка, канат, лестница, брусья, перекладина, кольца).

Цель: изучить технику выполнения общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах (стенка, канат, лестница, брусья, перекладина, кольца).

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику выполнения общеразвивающих упражнений на гимнастических снарядах (стенка, канат, лестница, брусья, перекладина, кольца).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.6.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Упражнения на перекладине: подъем с вися в упор силою, подъем с вися переворотом в упор силою. Подтягивание на высокой и низкой перекладине различными хватами».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения общеразвивающих упражнений для всего тела без предметов и с предметами. Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для всего тела без предметов и с предметами должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Упражнения на брусках, перекладине, кольцах, лазание по канату (на каждом снаряде по 20 раз)

Тема 4.7. Прием контрольных нормативов с общеразвивающих упражнений и упражнений в висах.

- 1.Подтягивание на высокой перекладине с вися (юн.).
- 2.Подтягивание на низкой перекладине с положения лежа (дев.).
- 3.Подъем туловища из положения лежа на спине, руки за головой.

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями к выполнению упражнений.

Контрольные нормативы (Гимнастика)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	юн	до 4	4	8	11
Подтягивание на перекладине в висе лежа (кол-во)	дев	до 6	6	16	20
Подъем туловища в сед за 60 сек.	юн	до 20	20	40	55
	дев	до 18	18	38	48

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.7.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Общеразвивающие упражнения для ног, тазового пояса и туловища без предметов с предметами».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения общеразвивающих упражнения для ног, тазового пояса и туловища без предметов с предметами. Изучение техники выполнения общеразвивающих упражнений для ног, тазового пояса и туловища без предметов с предметами должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Подтягивание на высокой и низкой перекладине. Подъем туловища из положения лежа (25% от норматива по 5 подходов).

Тема 4.8. Техника выполнения акробатических упражнений

1.Группировка, перекаты, кувырки (вперед, назад, в сторону).

2.Стойка на лопатках согнув ноги.

Цель: изучить технику выполнения группировок, перекатов, кувырков (вперед, назад, в сторону) и стойку на лопатках согнув ноги.

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику выполнения группировок, перекатов, кувырков (вперед, назад, в сторону) и стойку на лопатках согнув ноги.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.8.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Группировка, перекаты, кувырки и стойка на лопатках».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения группировок, перекатов, кувырков (вперед, назад, в сторону) и стойку на лопатках согнув ноги. Изучение техники выполнения группировок, перекатов, кувырков (вперед, назад, в сторону) и стойку на лопатках согнув ноги должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1.Группировки, перекаты и кувырки на гимнастическом мате 200 раз.

Тема 4.9. Техника выполнения акробатических упражнений.
Стойка на голове. Стойка на руках. "Мост". Перевороты с места и с разбега.
Балансирования.

Цель: изучить технику выполнения акробатических упражнений (стойка на голове, на руках, "Мост", перевороты с места и с разбега, балансирования).

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику выполнения группировок, перекатов, кувырков (вперед, назад, в сторону) и стойку на лопатках согнув ноги.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.9.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Стойка на голове. Стойка на руках. "Мост". Перевороты с места и с разбега. Балансирования ».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Петров П.К.Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб.Для студ. ВУЗ. – М.: ВЛАДОС,2000. – 448с., следует изучить технику выполнения акробатических упражнений (стойка на голове, на руках, "Мост", перевороты с места и с разбега, балансирования. Изучение техники выполнения акробатических упражнений (стойка на голове, на руках, "Мост", перевороты с места и с разбега, балансирования, должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Стойки на голове и на руках 50 раз.

**Тема 4.10. Совершенствование техники выполнения
общеразвивающих упражнений**

1.Общеразвивающие упражнения для ног, тазового пояса и туловища без предметов и с предметами.

Цель: закрепить и совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (палка, набивные мячи, скакалки, амортизаторы, резиновые бинты).

Методические указания

На данном практическом занятии следует закрепить и совершенствовать технику выполнения общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами (палка, набивные мячи, скакалки, амортизаторы, резиновые бинты).

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.10.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Воспитание силы методом повторных усилий. Воспитание силы методом максимальных усилий ».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Гимнастика: учебник для вузов /М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.- М. : Академия , 2008. - 448 с., следует изучить метод повторных и максимальных усилий для воспитания силы. Изучение метода повторных и максимальных усилий для воспитания силы должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Комплекс из 12-15 общеразвивающих упражнений.

Тема 4.11. Прием контрольных нормативов по акробатике.

1. Комбинация с элементов акробатики (группировка, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).
2. Перевороты с места и с разбега. Балансирования (одиночные).

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по акробатике.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями к выполнению акробатических упражнений. Каждый элемент оценивается по **5-ти** бальной системе.

Контрольные нормативы (Гимнастика)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Комбинация с элементов акробатики (группировка, кувырок вперед, назад, стойка на лопатках).	юн	10	13	16	18
	дев	8	11	14	16
Перевороты с места и с разбега. Балансирования (одиночные).	юн	6	9	12	14
	дев	4	7	10	12

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.11.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Равномерный метод воспитания общей силовой выносливости».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Гимнастика: учебник для вузов /М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.- М. : Академия ,

2008. - 448 с., следует изучить метод воспитания общей силовой выносливости. Изучение метода воспитания общей силовой выносливости должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подъем туловища из положения лежа и подъем в упор силой.

Вис на высокой перекладине 10х10сек.

Тема 4.12. Прием контрольных нормативов по общеразвивающим упражнениям.

1.Подъем туловища из положения лежа за 1 мин.

2.Подъем в упор силой.

3.Вис на высокой перекладине.

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по общефизической подготовке.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями к выполнению упражнений.

Контрольные нормативы (Гимнастика)

<i>Контрольные упражнения</i>	<i>пол</i>	<i>Оценка</i>			
		2	3	4	5
Подъем в упор силой	<i>юн</i>	1	3	6	10
Вис на высокой перекладине (сек.)	<i>юн</i>	10	22	32	40
	<i>дев</i>	6	12	17	21
Подъем туловища в сед за 60 сек.	<i>юн</i>	до 20	20	48	58
	<i>дев</i>	до 20	20	45	55

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 4.12.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Круговой метод воспитания общей силовой выносливости».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Гимнастика: учебник для вузов /М. Л. Журавин, О. В. Загрядская, О. А. Каминский [и др.] ; под ред. М. Л. Журавина, Н. К. Меньшикова.- М. : Академия , 2008. - 448 с., следует изучить круговой метод воспитания общей силовой выносливости. Изучение кругового метода воспитания общей силовой выносливости должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Подъем туловища из положения лежа и подъем в упор силой.

Вис на высокой перекладине 10х10сек.

Тесты

РАЗДЕЛ IV. ГИМНАСТИКА

1. Что означает слово «гимнастика»?

А. гибкость; Б. упражняться, тренироваться; В. подвижность суставов

2. Что такое стретчинг?

А. это гимнастика статических упражнений

Б. это гимнастика поз, включающий в себя комплекс различных положений тела человека

В. это спортивная акробатика

3. Кто является основателем шведской системы гимнастики?

А. Гутс-Мутс (1759 - 1839) ; Б. Фит (1763-1836) ; В. Линг (1776-1839)

4. Что такое калланетика?

А. это гимнастика поз, включающий в себя комплекс различных положений тела человека

Б. это спортивные танцы

В. это гимнастика статических упражнений

5. Когда была создана Международная федерация гимнастики?

А. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 году

Б. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1905 году

В. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1932 году

6. Какие положения тела включают в себя гимнастические комбинации упражнений на кольцах?

А. висы, упоры, стойки на руках; Б. упоры, стойки на руках; В. висы, стойки на руках

7. Какие движения составляют основу упражнений, выполняемых на гимнастическом коне?

А. маховые движения; Б. соскоки; В. прыжки

8. Где впервые появился прообраз современного гимнастического коня?

А. В древнем Риме; Б. В древней Греции; В. В древнем Китае

9. Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?

А. способность сохранять равновесие

Б. способность спортсмена удерживать массу своего тела руками в течение длительного времени (силовая выносливость) ; В. ловкость, сила, гибкость

10. Какой гимнастический снаряд является единым для выполнения маховых упражнений в женской гимнастике?

А. гимнастический конь; Б. разновысокие брусья; В. параллельные брусья

Раздел 5. Баскетбол ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 5.1. Техника перемещения баскетболиста

1. Техника перемещения игрока: шагом, бегом, приставным шагом, остановки после быстрого бега и прыжка и обманные движения

Цель: изучить перемещения игрока в баскетболе

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику перемещения игрока: шагом, бегом, приставным шагом, остановки после быстрого бега и прыжка и обманные движения

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Правила соревнований по баскетболу».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Официальные правила баскетбола». М.:2014, следует изучить правила соревнований по баскетболу. Изучение правил соревнований по баскетболу должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Перемещения игрока с остановками после быстрого бега и прыжка, и обманные движения по 20 раз.

Тема 5.2. Техника ловли мяча 2 руками и 1-й рукой

1. Техника ловли мяча на уровне груди, выше головы, ниже пояса, на месте, в шаге , в движении.

Цель: изучить технику ловли мяча на уровне груди, выше головы, ниже пояса, на месте, в шаге , в движении.

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику ловли мяча на уровне груди, выше головы, ниже пояса, на месте, в шаге , в движении.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.2.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Стойка баскетболиста при игре в защите. Держание игрока, овладение мячом отскочившим от щита (конспект).».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге « Баскетбол». Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007, - 336с., следует изучить основные стойки баскетболиста при игре в защите и как осуществить держание игрока, овладевшего мячом отскочившим от щита. Изучение основных стоек баскетболиста при игре в защите и держание игрока, овладевшего мячом отскочившим от щита. Изучение должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходи-

димо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1 Передачи мяча 2 руками снизу, сверху; на расстоянии 3м. от стены

Тема 5.3. Техника передачи мяча 2 руками и 1-й рукой

1. Техника передачи мяча 2 руками от груди, снизу, сверху; на месте, в шаге, в движении.

2. Техника передачи мяча 1-й рукой от плеча, сверху "крюком", снизу, за спиной, снизу назад; на месте, в шаге, в движении, в прыжке

Цель: изучить технику передачи мяча 2 руками от груди, снизу, сверху; на месте, в шаге, в движении и передачи мяча 1-й рукой от плеча, сверху "крюком", снизу, за спиной, снизу назад; на месте, в шаге, в движении, в прыжке

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику передачи мяча 2 руками от груди, снизу, сверху; на месте, в шаге, в движении и передачи мяча 1-й рукой от плеча, сверху "крюком", снизу, за спиной, снизу назад; на месте, в шаге, в движении, в прыжке

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.3.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Техника перехвата, вырывания, выбивания, накрывания мяча».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге « Баскетбол». Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007, - 336с., следует изучить технику перехвата, вырывания, выбивания, накрывания мяча. Изучение основных техники перехвата, вырывания, выбивания, накрывания мяча должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Ведение мяча при ходьбе, в беге, со сменой направления и скорости (45 мин.)

Тема 5.4. Техника ведения мяча

1. Техника ведения мяча при ходьбе, в беге, со сменой направления и скорости

Цель: изучить технику ведения мяча при ходьбе, в беге, со сменой направления и скорости

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику ведения мяча при ходьбе, в беге, со сменой направления и скорости

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.4.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Тактика выхода игрока для получения мяча и отведения противника. Тактика розыгрыша мяча и атаки корзины».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. – М.: 1 сентября, 2009, - 75с., следует изучить тактику выхода игрока для получения мяча и отведения противника а также тактику розыгрыша мяча и атаки корзины. Изучение основных тактических при выходе игрока для получения мяча и отведения противника также при розыгрыше мяча и атаки корзины должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Ведение мяча и выполнение 2-го шага с броском в корзину (45 мин.).

Тема 5.5. Прием контрольных нормативов с техники передачи и ловли мяча, ведения мяча

1.Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 секунд).

2.Техника ведения мяча и выполнения 2-го шага с броском в корзину.

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по технике ведения и передаче мяча на точность .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями и правилами соревнований по баскетболу.

Контрольные нормативы (БАСКЕТБОЛ)

Контрольные упражнения	пол	Оценка			
		2	3	4	5
Передача мяча на точность (количество попаданий за 30 сек.)	юн	20	23	26	28
	дев	13	18	22	25
Техника ведения мяча и выполнения 2-го шага с броском в корзину, 5 попыток слева и 5 попыток справа (количество попаданий за 3мин.)	юн	5	7	9	10
	дев	3	5	7	9

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.5.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Тактика взаимодействия 2^х игроков: передача и выход, заслон, наведение, перекрёст. Тактика взаимодействия 3^х игроков: треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, двойной заслон».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. – М.: 1 сентября, 2009, - 75с., следует изучить тактические взаимодействия 2^х игроков: передача и выход, заслон, наведение, перекрёст. Тактические взаимодействия 3^х игроков: треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, двойной заслон. Изучение основных тактических взаимодействий 2^х игроков: передача и выход, заслон, наведение, перекрёст, тактических взаимодействий 3^х игроков: треугольник, тройка, малая восьмёрка, скрестный выход, двойной заслон должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Бросок в корзину от плеча 1-й рукой с места, в прыжке, в движении 200 бросков.

Тема 5.6. Техника выполнения броска в корзину

1. Бросок в корзину от плеча 1-й рукой с места, в прыжке, в движении.

2. Бросок в корзину 1-й рукой сверху ("крюком"), снизу.

3. Бросок 2 руками сверху, снизу, от груди.

Цель: изучить технику броска в корзину различными способами

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику броска в корзину от плеча 1-й рукой с места, в прыжке, в движении, в корзину 1-й рукой сверху ("крюком"), снизу, 2 руками сверху, снизу, от груди.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.6.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Индивидуальные тактические действия игрока не владеющего мячом: противодействие приему мяча и выходу игрока на свободное место. Индивидуальные действия против игрока владеющего мячом».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. – М.: 1 сентября, 2009, - 75с., следует изучить индивидуальные тактические действия игрока не владеющего мячом: противодействие приему мяча и выходу игрока на свободное место и индивидуальные действия против игрока владеющего мячом. Изучение основных тактических действий игрока не владеющего мячом: противодействие приему мяча и

выходу игрока на свободное место и индивидуальные действия против игрока владеющего мячом должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача мяча 2 и 1-й рукой с места, в движении, в прыжке – 200 раз.

Тема 5.7. Техника передачи мяча с разных исходных положений

1. Передача мяча 2 и 1-й рукой с места, в движении, в прыжке.

Цель: изучить технику передачи мяча с разных исходных положений

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику передачи мяча с разных исходных положений

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.7.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Взаимодействие 2^х игроков: при подстраховке, переключении, групповом отборе мяча. Взаимодействие 3^х игроков: против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против двойного заслона, против наведения на 2^х игроков».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Е.Я. Гомельский. Баскетбольная секция в школе. – М.: 1 сентября, 2009, - 75с., следует изучить тактические взаимодействия 2^х игроков: при подстраховке, переключении, групповом отборе мяча. Взаимодействие 3^х игроков: против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против двойного заслона, против наведения на 2^х игроков. Изучение основных тактических взаимодействий 2^х игроков: при подстраховке, переключении, групповом отборе мяча. Взаимодействие 3^х игроков: против тройки, против малой восьмерки, против скрестного выхода, против двойного заслона, против наведения на 2^х игроков. должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Бросок в корзину 1-й рукой с ближней дистанции под углом 45⁰, 90⁰, 180⁰ – 250 бросков.

Тема 5.8. Прием контрольных нормативов с техники ведения мяча и броска мяча в корзину

1. Техника ведения мяча на скорости, на время по линии штрафной зоны с обеих сторон с броском в корзину и обязательным попаданием в кольцо.

2. Техника броска в корзину 1-й рукой с ближней дистанции под углом 45⁰, 90⁰, 180⁰.

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по технике ведения и передаче мяча на точность .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями и правилами соревнований по баскетболу.

Контрольные нормативы (БАСКЕТБОЛ)

Контрольные упражнения		Оценка			
		2	3	4	5
10 бросков изученным способом с 5 точек (по 2 броска с каждой точки) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий в кольцо)	юн	ни одного попадания	1	3	6
	дев	ни одного попадания	1	2	4
Техника ведения мяча на скорости, на время по линии штрафной зоны с обеих сторон с броском в корзину и обязательным попаданием в кольцо(сек.)	юн	45 сек	40 сек	36 сек	30 сек.
	дев	60 сек	50 сек	42 сек	36 сек.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.8.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Тактика выхода игрока для получения мяча. Тактика выхода для блокирования соперника. Тактика розыгрышей мяча и атаки корзины».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007, - 336с., следует изучить тактические действия игрока для получения мяча и для блокирования соперника. Тактические действия при розыгрыше мяча и атаки корзины. Изучение основных тактических действий игрока для получения мяча и для блокирования соперника, тактических действий при розыгрыше мяча и атаки корзины, должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача мяча 2 и 1-й рукой: с короткой, длинной, низкой и с высокой траекторией полета 200-250 бросков.

Тема 5.9. Техника разных по характеру передач мяча

1. Передача мяча 2 и 1-й рукой : короткой, длинной, с низкой и высокой траекторией полета .

Цель: изучить технику передачи мяча 2 и 1-й рукой : короткой, длинной, с низкой и высокой траекторией полета .

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику передачи мяча 2 и 1-й рукой : короткой, длинной, с низкой и высокой траекторией полета .

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.9.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Тактика взаимодействия 2^х игроков: передача и выход, заслон, наведение, перекрест. Тактика взаимодействия 3^х игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, двойной заслон, наведение на 2^х игроков».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге « Баскетбол». Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007, - 336с., следует изучить тактические взаимодействия 2^х игроков: передача и выход, заслон, наведение, перекрест. Тактические взаимодействия 3^х игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, двойной заслон, наведение на 2^х игроков. Изучение основных тактических взаимодействий 2^х игроков: передача и выход, заслон, наведение, перекрест, тактических взаимодействий 3^х игроков: треугольник, тройка, малая восьмерка, скрестный выход, двойной заслон, наведение на 2^х игроков должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Передача мяча 2 и 1-й рукой : короткой, длинной, с низкой и высокой траекторией полета – 200 передач.

Тема 5.10. Техника разных по направлению передач мяча

1. Передача мяча 2 и 1-й рукой: вдоль, поперек и по диагонали площадки.
2. Передача с отскоком мяча от поверхности площадки под разным углом.

Цель: изучить технику передачи мяча 2 и 1-й рукой: вдоль, поперек и по диагонали площадки а также с отскоком мяча от поверхности площадки под разным углом

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику передачи мяча 2 и 1-й рукой : вдоль, поперек и по диагонали площадки а также с отскоком мяча от поверхности площадки под разным углом

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.10.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Тактические действия при быстром прорыве. Тактические действия при эшелонированном прорыве».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В

книге « Баскетбол». Д.И. Нестеровский. Теория и методика обучения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007, - 336с., следует изучить тактические действия при быстром и эшелонированном прорыве. Изучение основных тактических действий при быстром и эшелонированном прорыве должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1.Передача с отскоком мяча от поверхности площадки под разным углом – 200 передач

Тема 5.11. Прием контрольных нормативов с техники ведения мяча и броска в корзину

- 1.Техника ведения мяча и двойной шаг с выполнением броска в корзину.
- 2.Броски в корзину 1-й рукой со средней дистанции с 5 точек под углом $45^{\circ}, 90^{\circ}, 180^{\circ}$.
- 3.Ведение мяча на скорости по линии штрафной зоны с обеих сторон с броском в корзину.

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по технике ведения и передаче мяча на точность .

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с техническими требованиями и правилами соревнований по баскетболу.

Контрольные нормативы (БАСКЕТБОЛ)

<i>Контрольные упражнения</i>		<i>Оценка</i>			
		2	3	4	5
10 бросков изученным способом с 5 точек (по 2 броска с каждой точки) с дистанции 4,5 м на равном расстоянии между пятью точками (количество попаданий в кольцо)	<i>юн</i>	ни одного попадания	1	3	6
	<i>дев</i>	ни одного попадания	1	2	4
Техника ведения мяча на скорости, на время по линии штрафной зоны с обеих сторон с броском в корзину и обязательным попаданием в кольцо(сек.)	<i>юн</i>	45 сек	40 сек	36 сек	30 сек.
	<i>дев</i>	60 сек	50 сек	42 сек	36 сек.
Техника ведения мяча и выполнения 2-го шага с броском в корзину, 5 попыток слева и 5 попыток справа (количество попаданий за 3мин.)	<i>юн</i>	6	8	9	10
	<i>дев</i>	4	6	7	9

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.11.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Тактические действия при концентрированной защите: персональная защита, зонная защита. Тактические действия при рассредоточенной защите: персональный прессинг, зонный прессинг».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие. – М.: Академия, 2007, - 336с., следует изучить тактические действия при концентрированной защите: персональная защита, зонная защита и тактические действия при рассредоточенной защите: персональный прессинг, зонный прессинг. Изучение основных тактических действий при концентрированной защите: персональная защита, зонная защита и тактических действий при рассредоточенной защите: персональный прессинг, зонный прессинг должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Броски в корзину 1-й рукой со средней дистанции с 5 точек под углом 45° , 90° , 180° – 200 бросков. Ведение мяча на скорости по линии штрафной зоны с обеих сторон с броском в корзину – 50 бросков.

Тесты

РАЗДЕЛ V. БАСКЕТБОЛ

1. Назовите размеры баскетбольной площадки.

А. 16м x 10м; Б. 26м x 14м; В. 18м x 9м; Г. 30м x 15м;

2. Сколько раз можно вести мяч в баскетболе в пределах одного владения мячом одним игроком?

А. два раза; Б. сколько угодно раз; В. один раз

3. Какой игрок выбывает из игры?

А. тот, кто получил 5 фолов; Б. тот, кто постоянно нарушает правила; В. тот, кто получил 3 фолы

4. Ведение мяча. Заметьте действия игрока, которые не являются ведением.

А. выбивания мяча из-под контроля другого игрока;
Б. препятствование передачи и перехват мяча;
В. последовательные броски в корзину соперника;
Г. случайная потеря мяча в начале или при конце ведения;

5. При каком минимальном количестве игроков в команде судья вправе продолжать официальную игру?

А. 3 игрока; Б. 4 игрока; В. 2 игрока

6. Определение опорной ноги. Заметьте правильные утверждения.

А. игрок, который овладел мячом, когда одна нога находится на полу, может выпрыгнуть с этой ноги и приземлиться на обе одновременно; в момент перемещения одной ноги, другая становится опорной;
Б. игрок, который овладел мячом, когда одна нога находится на полу, эта нога становится опорной, как только другая коснется пола;
В. игрок, который овладел мячом, когда обе ноги находятся на полу, может использовать любую, как опорную; в момент перемещения одной ноги, другая становится опорной;
Г. игрок, который овладел мячом, когда одна нога находится на полу, может выпрыгнуть с этой ноги и приземлиться на обе одновременно; в этом случае ни одна нога не может быть опорной

7. В каких случаях мяч становится живым?

- А. после точного последнего штрафного броска;
- Б. во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание;
- В. во время спорного броска мяч отбит согласно правилам одним из соперников;
- Г. когда пересечет боковую линию после вбрасывания из-за пределов площадки;
- Д. во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

8. Технический фол. За что и кому предназначается технический фол?

- А. за неспортивное поведение; Б. за нарушение правил 3 секунд; В. за нарушение правил ведения

9. Установите средства перемещения баскетболиста в нападении и защите

- А. бег; Б. ловля; В. ходьба; Г. прыжки; Д. перехват; Е. повороты; Ж. приставной шаг

10. Что означает правило 8 секунд в баскетболе?

- А. столько времени предоставляется команде для атаки кольца соперника;
- Б. игрок не может владеть мячом более 8 секунд подряд;
- В. если команда овладела мячом на своей половине площадки, она должна перевести его за 8 секунд в зону атаки

11. С какого места вводится мяч в игру, если он вышел за лицевую линию баскетбольной площадки?

- А. обязательно с того места, где мяч пересек лицевую линию;
- Б. из-за боковой линии напротив того места, где мяч пересек лицевую линию;
- В. с того места где мяч пересек лицевую линию (кроме отрезка, который входит в трех секундную зону)

Раздел 6 Плавание ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

Тема 6.1. Плавание способом кроль на груди

1. Техника выполнения движений руками и ногами при плавании кролем на груди.
2. Положение туловища и головы в воде.
3. Движение руками и ногами в воде.

Цель: изучить технику выполнения движений руками и ногами при плавании кролем на груди. Положение туловища и головы в воде. Движение руками и ногами в воде.

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику выполнения движений руками и ногами при плавании кролем на груди. Положение туловища и головы в воде. Движение руками и ногами в воде.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6.1.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Плавание в системе физического воспитания.

Правила безопасности и поведение на воде».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Плавание: Учебник для вузов» / Под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой. — М.: Физкультура и спорт, 2001. — 400 с., следует изучить значение плавания в системе физического воспитания а также правила безопасности и поведения на воде. Изучение значения плавания в системе физического воспитания а также правил безопасности и поведения на воде должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы. Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Выполнение движений руками и ногами при плавании кролем на груди (на суше -45 мин.)

Тема 6.2. Плавание способом брасс на груди и способом брасс на спине

- 1.Плавание способом брасс на груди: положение туловища и головы, движения ногами и руками, дыхание и согласование движений руками и ногами.
- 2.Плавание способом брасс на спине: положение туловища и головы, движение ногами и руками.

Цель: изучить технику плавания способом брасс на груди: положение туловища и головы, движения ногами и руками, дыхание и согласование движений руками и ногами. Плавание способом брасс на спине: положение туловища и головы, движение ногами и руками выполнения движений руками и ногами при плавании кролем на груди. Положение туловища и головы в воде. Движение руками и ногами в воде.

Методические указания

На данном практическом занятии следует освоить технику плавания способом брасс на груди: положение туловища и головы, движения ногами и руками, дыхание и согласование движений руками и ногами. Плавание способом брасс на спине: положение туловища и головы, движение ногами и руками выполнения движений руками и ногами при плавании кролем на груди. Положение туловища и головы в воде. Движение руками и ногами в воде.

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 6.2.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Исходное положение при старте с тумбочки. Отталкивание. Полет тела в воздухе. Вход в воду. Скольжение. Первые плавательные движения. Техника старта из воды при плавании на спине».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Плавание». А.Д.Викулов. – М.: ВЛАДОС, 2003, - 367., следует изучить по-

ложение при старте с тумбочки, отталкивание, полет тела в воздухе и вход в воду. Скольжение, первые плавательные движения. Техника старта из воды при плавании на спине. Изучение положения при старте с тумбочки, отталкивание, полет тела в воздухе и вход в воду. Скольжение, первые плавательные движения. Технику старта из воды при плавании на спине должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

1. Выполнение движений способом брасс на груди (на суше – 45 мин.)

Тема 6.3. Прием контрольных нормативов по плаванию способом кроль на груди и брасс на груди

1.Преодоление дистанции способом кроль на груди (без учета времени)

2.Преодоление дистанции способом брасс на груди (без учета времени)

Цель: оценить уровень подготовки и выполнения контрольных нормативов по плаванию.

Методические указания

На данном практическом занятии следует стремиться выполнить контрольные нормативы в соответствии с требованиями безопасности на воде и правилами соревнований по плаванию.

Контрольные нормативы (ПЛАВАНИЕ)

<i>Контрольные упражнения</i>		<i>Оценка</i>			
		2	3	4	5
Преодолеть дистанцию способом кроль на груди и способом брасс на груди	<i>юн</i>	25 м	50 м	75 м	100 м
	<i>дев</i>	15 м	25 м	50 м	75 м
Преодолеть дистанцию способом кроль на спине	<i>юн</i>	25 м	50 м	75 м	100 м
	<i>дев</i>	15 м	25 м	50 м	75 м

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА № 5.11.

Количество часов - 2

Задание: законспектировать .

тема: «Техника поворотов при плавании кроль на груди. Техника поворотов при плавании кроль на спине. Техника поворотов при плавании брасс на груди ».

Методические рекомендации

При выполнении данной самостоятельной работы следует ознакомиться с дополнительной литературой. Закрепить знания полученные на практическом занятии. В книге «Плавание». А.Д.Викулов. – М.: ВЛАДОС, 2003, - 367., следует изучить технику поворотов при плавании кроль на груди, техника поворотов при плавании кроль на спине, технику поворотов при плавании брасс на груди. Изучение техники поворотов при плавании кроль на груди, техники поворотов при плавании кроль на спине, техники поворотов при плавании брасс на груди должно сопровождаться как промежуточными выводами, так и итоговым выводом. Необходимо делать сноски, а в конце работы привести перечень использованной литературы.

Объем работы - 3-4 листа формат А4.

домашнее задание Исходное положение при старте с тумбочки. Техника поворотов (на суше – 45 мин).

Тесты

РАЗДЕЛ VI. ПЛАВАНИЕ

1. Какие способы входят в комплексное плавание?

- А. свободный стиль - баттерфляй - на боку - ныряние;
- Б. кроль на груди - кроль на спине, брасс - брасс на спине;
- В. на боку - брасс на спине, вольный стиль - дельфин;
- Г. кроль на спине, брасс - кроль на груди - баттерфляй

2. Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?

- А. голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены;
- Б. голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти не соединены;
- В. голова опущена в воду, руки вытянуты вперед, кисти - вместе;
- Г. голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер

3. На Олимпийских играх какого года способ плавания "баттерфляй" впервые был представлен в олимпийской программе?

- А. 1948 Б. 1952 В. 1956 Г. 1964

4. Вид траектории движения кисти в плавании кролем на груди?

- А. прямолинейная; Б. углом; В. зигзагообразная; Г. S-образная, или криволинейная;
- Д. пальцы кисти направлены вверх

5. Перечислите все основные физические качества, которые необходимы в плавании?

- А. скорость, выносливость, гибкость, ловкость, сила;
- Б. резкость, терпение, выносливость
- В. умение терпеть, пластичность, скорость;
- Г. подвижность, точность, глазомер

6. Как называются фазы в технике движений ног в брассе?

- А. отталкивание и подготовка; Б. подтягивание и отталкивание;
- В. подготовка-гребок-скольжение; Г. захват воды-выход-подготовка

7. Перечислите способы прикладного плавания.

- А. кроль на спине, кроль на груди; Б. брасс на спине, брасс на груди;
- В. брасс на спине, на боку; Г. на боку, дельфин на спине

8. Перечислите основные методы обучения плаванию?

- А. визуальные, вербальные, управленческие; Б. наглядные, словесные, практические
- В. вспомогательные, словесные; Г. основные, дополнительные

9. Назовите способы ныряния в длину.

- А. «по-пластунски» ; Б. «по-морскому»
- В. комбинированный, брасс в полной координации с длинным гребком;
- Г. баттерфляем, в полной координации кролем

10. Перечислите способы транспортировки пострадавшего вплавь?

- А. кролем на спине: за подбородок, под подмышечные впадины;
- Б. на боку, «морским захватом», с захватом 1-й руки;
- В. за голову, за руку, за две руки, «борцовским захватом» ;
- Г. через ноги, за волосы, «цирковым захватом» ;
- Д. руки пострадавшего на плечах спасателя

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОНИТОРИНГУ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

№	Тестовые упражнения	Уровень и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	9	6	4
3.	Бег 30 м (сек.)	4,4	4,6	4,9	5,3	5,7
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	8,9	9,2	9,6	10,1	10,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	242	231	215	193	171
6.	Бег 1500 м (мин, сек.) или Ходьба 3000 м (мин, сек.)	5.39	6.06	6.46	7.40	8.34
		22.30	24.00	25.30	27.00	28.40
Девушки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	20	16	12	5	-2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	20	16	12	8	5
3.	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	10,0	10,3	10,8	11,5	12,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	191	182	168	149	131
6.	Бег 1000 м (мин, сек.) или Ходьба 2000 м (мин, сек.)	4.50	5.15	5.52	6.41	7.30
		16.35	17.40	18.25	19.10	20.0

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОНИТОРИНГУ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

№	Тестовые упражнения	Уровень и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже	Низкий
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	11	8	3
3.	Бег 30 м (сек.)	4,3	4,5	4,8	5,1	5,5
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	8,8	9,0	9,3	9,7	10,1
5.	Прыжок в длину с места (см)	247	237	220	203	182
6.	Бег 1000 м (мин, сек.)	3.40	4.01	4.32	5.13	5.55
7.	Ходьба 2000 м (мин, сек.)	15.00	16.30	18.00	19.30	21.10
Девушки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	19	16	7	2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	22	17	14	9	7
3.	Бег 30 м (сек.)	4.9	5.1	5.2	5.5	6,0
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	9.9	10,2	10,7	11,2	11.8
5.	Прыжок в длину с места (см)	194	184	168	147	126
6.	Бег 1000 м (мин, сек.)	4.45	5.06	5.34	6.13	6.52
7.	Ходьба 2000 м (мин, сек.)	16.35	17.40	18.25	19.10	20.0

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Студентам, успешно выполнившим требования Государственного физкультурно-спортивного тестирования на соответствующий их возрасту значок, занявших призовые места в спортивных соревнованиях любого уровня, может быть выставлена текущая отметка «5» баллов.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений студентов, которые обучаются в очном формате

Объектами оценки учебных достижений обучающихся на занятиях по предмету «Физическая культура» могут быть:

1. Выполнение ориентировочного контрольного норматива (с учетом динамики личного результата).
2. Техника выполнения студентами физических упражнений.
3. Усвоение теоретических знаний.
4. Выполнение учебных задач во время проведения урока.

Порядок выполнения нормативов определяет преподаватель согласно календарно-тематического планирования.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для студента условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья; подбором контрольных нормативов для подготовительной медицинской группы с учётом медицинских показаний и противопоказаний; гласностью оценки (своевременным информированием ученика об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения обучающимся двигательного действия).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к студентам, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую оценку.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено». По желанию студентов отнесенных к специальной медицинской группе и заявлению родителей, решением педагогического совета учебного заведения, эти студенты могут быть аттестованы и в форме оценки. В этом случае студенты аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения ими **специальных** физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний, а также выполнению учебных задач во время проведения урока. Ориентировочные контрольные нормативы эти обучающиеся не сдают.

Если студент в одном из семестров аттестован в форме «не аттестован (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», а в других – цифровыми отметками, то итоговая годовая отметка высчитывается как среднее арифметическое из

семестровых оценок. Например, в 1-ом семестре обучающийся имеет отметку «4», во 2-ом семестре - «не аттестован» за одну из тем (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», а за другие темы – стоят цифровые оценки, в этом случае оценка студенту высчитывается как среднее арифметическое из всех тем без учета оценки за тему, в которой он получил «не аттестован» за одну из тем (*без уважительной причины*)» .

В случае если обучающийся в течение темы пропустил уроки по болезни (подтверждено наличием медицинской справки), он аттестуется в форме «освобождён».

При условии, если обучающийся имеет одну или несколько из семестровых оценок в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (*по уважительной причине*)», а вторую в форме оценки, годовое оценивание уровня учебных достижений для студента выставляется по оценке.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе*

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
1	Недостаточный	студент (студентка) не имеет ответа на поставленные вопросы, ориентировочные контрольные нормативы выполняет хуже оценки 2 . На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
2	Начальный	студент (студентка) владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы физических упражнений с помощью преподавателя
3	средний	студент (студентка) знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять технически правильно отдельные физические упражнения, определенные учебной программой. Способен(на) выполнять отдельные контрольные учебные нормативы, а также большинство элементов физических упражнений с существенными ошибками
4	Достаточный	студент (студентка) выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения физических упражнений, способен применять учебный материал для выполнения физических упражнений, определенных учебной программой возможно с незначительными ошибками
5	высокий	студент (студентка) обладает устойчивыми, крепкими знаниями, владеет техникой выполнения физических упражнений. Умело применяет их на практике. Проявляет познавательную активность, творческое отношение к обучению. Уверенно, четко и безошибочно выполняет практические упражнения и ориентировочные контрольные нормативы.

**для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, ориентировочные контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.*

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
Не зачтено 1	Недостаточный	студент (студентка) не имеет ответа на поставленные вопросы. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
Зачтено 2	Начальный	студент (студентка) владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью преподавателя
Зачтено		студент (студентка) знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические

3	средний	упражнения, определенные учебной программой для специальной медицинской группы с существенными ошибками
Зачтено 4	Достаточный	студент (студентка) выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы с незначительными ошибками
Зачтено 5	высокий	студент (студентка) обладает устойчивыми, крепкими знаниями. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Умело применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений обучающихся дистанционной формы обучения

Основой оценивания уровня учебных достижений обучающихся при дистанционной форме обучения физической культуре является усвоение теоретико-методических знаний и выполнение учебных заданий.

Оценивание проводится в соответствии с общими программными требованиями и критериями оценивания по физической культуре. Объектами оценки учебных достижений обучающихся могут являться:

выполнение учебного норматива (с учетом динамики личного результата). Контроль можно проводить во время практических консультаций, при этом оценка не может иметь преимущества перед другими оценками. Ориентировочные контрольные нормативы выполняют только студенты основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы. Ориентировочные контрольные нормативы для подготовительной медицинской группы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний; техника выполнения физических упражнений, ее можно оценить во время практических консультаций. Оцениваться могут все обучающиеся, кроме специальной медицинской группы; усвоение теоретико-методических знаний; оценка, которая дает возможность аттестовать обучающегося любой медицинской группы; выполнение учебных заданий (выполнение домашних и индивидуальных заданий).

Объём знаний обучающихся, выполнение упражнений и ориентировочных контрольных нормативов должны полностью соответствовать учебной программе по предмету «Физическая культура». Невыполнение нормативов по причинам, не зависящим от студента, не может быть основанием для снижения итоговой оценки успешности обучающегося.

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретико-методических знаний, выполнение учебных заданий может проводиться как комплексно, так и отдельно. Оценки за темы (модули), семестр и год выставляются в соответствии с общими положениями.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений обучающихся, которые обучаются экстерном

К оцениванию по физической культуре допускаются все студенты независимо от группы здоровья, которая подтверждается медицинской справкой, кроме студентов, которые по состоянию здоровья освобождены врачами от занятий физической культурой. К выполнению ориентировочных контрольных нормативов допускаются студенты основной медицинской группы.

В случае возможности выполнения практических заданий обучающийся должен показать свои знания, умения и навыки по инвариантным темам (теоретико-методические знания и общая физическая подготовка) и одной вариативной теме по выбору студента. Преподаватель предлагает не менее 5 вариативных тем, исходя из материально-технического обеспечения учебного заведения по физической культуре. Такие студенты оцениваются в соответствии с критериями оценивания обучающихся, которые обучаются в очном формате, при этом студент не должен выполнять более 3 ориентировочных контрольных нормативов в день. Контрольные нормативы по темам подбирает преподаватель физической культуры из программы по предмету «Физическая культура».

РАСЧЕТ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (%)

(Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития подростков 17 лет, А.Г.Трушкин, 2000 г.) В дополнение

$$W = 100(V2 - V1)/0,5(V2 + V1),$$

где W – темп прироста, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

До 8 % – за счет естественного прироста; (0) баллов

8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности; (0) балл

10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания.(1) балл

Выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и физических упражнений. (2) балла. Баллы добавляются к оценке результата обучающихся.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

Характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения. Длина тела или рост стоя измеряются с помощью ростомера или антропометра. Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах без обуви в спортивном костюме. Квадрат числа x - это результат умножения числа на себя: $x \cdot x = m^2$. Например, рост 128 см = 1,28 м. Квадрат числа будет равен $1,28 \cdot 1,28 = 1,64$ м².

Индекс массы тела=масса тела (кг): (длина тела стоя) (м²)

Масса-ростовой индекс Кетле 2(кг/м²)

юноши Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<= 18	>=24
17	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
Девушки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
17	22,0...24,0	20,1...21,	24,1...25,9	<= 20	>=26

2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

Характеризует состояние регуляции сердечнососудистой системы. Артериальное давление измеряется у обследуемого в положении сидя, стандартной манжеткой. В случае регистрации повышенного АД необходимо измерить через 10-15 сек в положении лежа. ЧСС определяется пальпаторно (путем ощупывания) или аускультативно (путем прослушивания) в положении сидя. После чего проводится обсчет полученных данных. Результаты сравниваются по таблице.

Индекс Робинсона = ЧСС (уд/мин) · АД сист. (мм рт.ст.) : 100

Индекс Робинсона (двойное произведение) (усл. ед.)

юноши Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16	81...107	71...80	109...115	<=70	>=116
17	81...107	71...80	109...115	<=70	>=116
Девушки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
17	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111

3. Индекс мощности Шаповаловой

Характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости. Обследуемый лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 60 секунд.

Индекс Шаповаловой = масса тела (г) · количество сгибаний за 60 сек : длина тела (см) · 60

Индекс мощности Шаповаловой В.А. (усл. ед.)

юноши Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
Девушки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

4. Индекс Руфье

Характеризует выраженность реакции сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (P1), затем обследуемый выполняет за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева) (приложение 6).

Индекс Руфье = 4 · (P1+P2+P3) – 200 : 10

где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Индекс Руфье (усл. ед.)

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже	Средний	Выше	Высокий
16-18	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=5,0

5. Индекс (проба) Ромберга

Координационная функция нервной системы определяется с помощью Индекса (пробы) М.Е. Ромберга. Проба Ромберга II. Пробу Ромберга часто используют при определении функционального состояния вестибулярного анализатора.

студент стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается

носки другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Время устойчивости определяется к потере равновесия. Дрожание пальцев рук, покачивания, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации и, исходя из этого, останавливается секундомер.

Координационную пробу Ромберга следует применять до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при усталости, перенапряжении, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.

Индекс (проба) Ромберга (усл. ед.) юноши, девушки

юноши, девушки	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибулярного аппарата	Выше среднего уровень развития вестибулярного аппарата	Средний уровень развития вестибулярного аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибулярного аппарата	Низкий уровень развития вестибулярного аппарата
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-18	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=5,0

Оценка индекса осуществляется в баллах.

6. Проба Штанге-Генчи

Заключается в выяснении продолжительности задержки дыхания в секундах. Во время задержки дыхания ноздри закрываются указательным и большим пальцами. Оценка пробы осуществляется путем сравнения со стандартными величинами сигнальных отклонений аналогично антропометрическому профилю. Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха примерно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время от времени задержки дыхания до ее прекращения. Результаты этой пробы дают возможность косвенно определить емкость кислородтранспортной системы (изменения насыщенности крови кислородом) и интенсивности окислительно-восстановительных процессов. Проба Штанге относится к простейшим способам контроля функционального состояния дыхательной системы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

юноши	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функционального состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16 лет	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17 лет	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8
Девушки	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16 лет	<69,2	45,1-69,1	34,1-45,0	18,5-34,0	>18,4
17 лет	<75,6	46,8-75,6	37,7-46,7	19,8-37,6	>19,7

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья обучающегося: 8-10 баллов – **низкий**; 11-15 баллов – **ниже среднего**; 16-20 баллов – **средний**; 21-25 баллов – **выше среднего**; 26-30 баллов – **высокий**. На основании результатов экспресс

оценки физического здоровья обучающихся образовательное учреждение, может сформировать базу данных о динамике уровня физического здоровья, оформить «Паспорт здоровья».

«Индивидуальный маршрут обучающегося». Данные показатели могут быть использованы при разработке программного материала, физкультурно-оздоровительных программ, планирования оздоровительно-коррекционной деятельности обучающихся при занятиях физической культурой.

Индекс	Уровень	Рекомендации
Индекс Кетле (приложение 2)	1 балл – негармоничное телосложение с избытком массы тела или ожирение (без нарушений эндокринной системы)	Увеличение двигательного режима за счет УТГ, физкультминутки, динамической час, подвижные перемены. Выполнение домашнего задания – ходьба на лыжах, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание 2-3 раза в неделю. Коррекция питания
	2 балла – негармоничное телосложение с дефицитом массы тела (без нарушений эндокринной системы)	Укрепление всего мышечного корсета, упражнения на брюшной пресс и спину. Силовые упражнения. Коррекция питания
	Низкорослость (без гормональных нарушений)	Прыжки в высоту, висы, упражнения на растяжения и вытяжение, подскоки
Проба Штанге (приложение 4)	1-2 балла – низкий уровень функциональных возможностей органов дыхания, снижение устойчивости организма к гипоксии	Общеразвивающие упражнения на дыхание, ходьба в среднем темпе, силовые упражнения на укрепление мышц спины, грудной клетки
Индекс Шаповаловой (приложение 5)	1-2 балла – недостаточный уровень силы, быстроты, скоростной выносливости. Группа риска по возникновению сколиоза, нарушений осанки	Упражнения на развитие силы – с гантелями, с эспандером, с сопротивлением партнера, отжимание, упоры, упражнения на пресс. Упражнения на выносливость: ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, тренажерные устройства
Индекс Руфье (приложение 6)	1-2 балла – недостаточный уровень адаптационных возможностей сердечнососудистой системы	Увеличение двигательной активности за счет упражнений циклического характера на выносливость: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед. Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.
Индекс Робинсона (приложение 3)	1-2 балла – нарушение регуляции сердечнососудистой системы. Группа риска по возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома ВСД, нарушений сердечного ритма	Укрепление и совершенствование деятельности сердечнососудистой системы, упражнения циклического и скоростно-силового характера. Дыхательные упражнения
Проба М.Е. Ромберга	1-2 балла – явления нарушений координации	Рекомендованы упражнения – броски малого мяча о стену с последующей ловлей в максимальном темпе, упражнения на равновесие на ограниченной опоре, элементы спортивных игр с прыжками и поворотами, на координацию
Низкий уровень физического здоровья	8-10 баллов – требуется углубленное медицинское обследование учащегося	Постепенное увеличение суточного объема двигательной активности. Кроме уроков физической культуры, обязательное самостоятельное выполнение физических упражнений общеразвивающего и циклического характера – бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание

Цикловая комиссия социально-экономических и гуманитарных дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Заместитель директора по учебно-
воспитательной работе

_____ С.А. Вдовиченко

« ____ » _____ 2017г.

**БИЛЕТЫ
К ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМУ ЗАЧЕТУ**

ОГСЭ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Специальность 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»

Задания к дифференцированному зачету по дисциплине «Физическая культура» для студентов специальности 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»

Каждый билет состоит из теоретических вопросов и практического задания. В комплект включено 25 билетов.

Содержание задания охватывает весь курс дисциплины согласно рабочей программы

Разработчик: Кусков В.П., преподаватель высшей категории

Согласовано на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин

Протокол № _____ от «___» _____ 201__ г.

Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская

БИЛЕТ № 1

I. Теоретические вопросы

- 1). Предупреждение травматизма во время занятий физической культурой.
- 2). Средства и методы достижения духовно-нравственного, физического и психического благополучия.

II. Практическое задание

- 3). Физическая нагрузка, её объем и интенсивность. Способы самоконтроля. Самоконтроль с применением ортостатической пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 2

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при проведении занятий по спортивной гимнастике.
- 2). Какими должны быть тренировочные нагрузки при выполнении физических упражнений? Признаки утомления.

II. Практическое задание

- 3). Самоконтроль с применением функциональной пробы (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 3

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (беговые виды ,горизонтальные и вертикальные прыжки).
- 2). В чем заключаются признаки утомления и переутомления? Меры по их предупреждению.

II. Практическое задание

- 3). Самоконтроль с применением антропометрических измерений (рассказать, продемонстрировать и оценить).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при проведении занятий по легкой атлетике (виды метания: копье, молот, диск, ядро) .
- 2). Каким должен быть пульсовый режим при выполнении физических упражнений?

II. Практическое задание

- 3). Порядок составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом вашей медицинской группы (основной, подготовительной, специальной). Составить и продемонстрировать свой комплекс утренней гимнастики.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования по безопасности при проведении занятий по плаванию.
- 2). Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе? Составить план-конспект одного занятия по избранному виду.

II. Практическое задание

- 3). В чем состоят особенности организации и проведения закаливающих процедур в весеннее время года? Обосновать рассказ, используя собственный опыт.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при проведении занятий по подвижным и спортивным играм. Рассказать на примере одной из игр.
- 2). С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как быстрота?

II. Практическое задание

- 3). Разработать комплекс физических упражнений, направленный на коррекцию индивидуального физического развития и двигательных возможностей (лично для себя).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

ПОУПК «Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н.П. Баллина»
Цикловая комиссия социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Специальность 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»
Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура

БИЛЕТ № 7

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при проведении спортивных соревнований.
- 2). Физиологическая характеристика предстартового состояния и «второго дыхания». Как себя вести в подобных ситуациях ?

II. Практическое задание

- 3). Каким требованиям должен отвечать дневник самоконтроля? Методика самоанализа , его данных (на личном примере).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

ПОУПК «Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н.П. Баллина»
Цикловая комиссия социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Специальность 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»
Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура

БИЛЕТ № 8

I. Теоретические вопросы

- 1). История Олимпийских игр и их значение.
- 2). С помощью каких упражнений можно эффективно развивать двигательное качество , как выносливость?

II. Практическое задание

- 3). Какое воздействие оказывают на сердечно-сосудистую систему человека упражнения физкультурной минутки? Изложить 2–3 варианта, продемонстрировать один из них.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

ПОУПК «Донецкий экономико-правовой кооперативный техникум имени Н.П. Баллина»
Цикловая комиссия социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Специальность 40.02.01. «Право и организация социального обеспечения»
Учебная дисциплина ОГСЭ. 04 Физическая культура

БИЛЕТ № 9

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при проведении занятий в тренажерном зале.
- 2). С какой целью проводится тестирование двигательной подготовленности? При помощи каких тестов определяется развитие силы, выносливости, быстроты?

II. Практическое задание

- 3). В чем состоят особенности организации и проведения закаляющих процедур в осеннее время года? Обосновать рассказ на собственном примере.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Общие требования безопасности при организации и проведении туристских походов.
- 2). В чем различие объективных и субъективных приемов самоконтроля при выполнении физических упражнений?

II. Практическое задание

- 3). Продемонстрируйте жесты судьи по одной из спортивных игр (волейболу, футболу, баскетболу).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Эксплуатационно-технические требования к одежде, обуви, спортивному инвентарю и местам занятий физической культурой и спортом, обеспечивающие удобства и безопасность.
- 2). С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать физические качества скоростно-силовой направленности?

II. Практическое задание

- 3). Составить (написать) положение о проведении одного из видов соревнований («День здоровья», «День бегуна», по подвижным играм, баскетболу, акробатике и т.д.).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Профилактические меры, исключаящие обморожение. Ваши действия, если это случилось.
- 2). С помощью каких физических упражнений можно успешно развивать такое физическое качество, как гибкость?

II. Практическое задание

- 3). Влияние осанки на функционирование внутренних органов в покое и во время выполнения двигательных действий. Изложить содержание и выполнить 3–4 упражнения на формирование правильной осанки.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 13

I. Теоретические вопросы

- 1). Профилактические меры, исключающие возможность получения теплового удара во время приема солнечных ванн. Ваши действия, если это случилось.
- 2). Какое влияние оказывают занятия физической культурой и спортом на репродуктивную функцию человека?

II. Практическое задание

- 3). В чем особенности организации и проведения закаливающих процедур в зимнее время года? Привести примеры, а если вы это делаете, то расскажите, каким образом.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 14

I. Теоретические вопросы

- 1). Что вы знаете об Олимпийских играх?
- 2). Охарактеризуйте современные системы физических упражнений прикладной направленности.

II. Практическое задание

- 3). Какую первую помощь необходимо оказывать пострадавшему, получившему во время занятий физическими упражнениями травму, вызвавшую кровотечение. Выполнить практически конкретные действия.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 15

I. Теоретические вопросы

- 1). Что лежит в основе отказа от вредных привычек (курения, употребления спиртных напитков и наркотиков), в какой степени это зависит от занятий физическими упражнениями?
- 2). Раскройте содержание тактико-технических действий в избранном вами виде спорта (баскетболе, волейболе и т.д.).

II. Практическое задание

- 3). Как правильно экипировать себя для 2–3-х дневного туристического похода?

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Что понимается под физической культурой, какова ее роль и значение в воспитании физически и психически здорового человека?
- 2). Выберите одно из предлагаемых игровых действий, опишите его технику и выполните это действие (бросок мяча в корзину двумя руками от груди с места; прямая подача волейбольного мяча снизу).

II. Практическое задание

- 3). Составьте и покажите простейшую композицию ритмической гимнастики.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Дайте определение здорового образа жизни, раскройте основные его слагаемые.
- 2). Охарактеризуйте, какие занятия физической культурой можно проводить после длительной болезни, какие в них включать упражнения и режимы физической нагрузки.

II. Практическое задание

- 3). Назовите основные факторы способствующие формированию здорового образа жизни.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Расскажите о положительном влиянии занятий физической культурой на формирование качеств личности, обоснуйте это влияние на собственных примерах.
- 2). Расскажите, с помощью какой процедуры можно определить функциональное состояние организма, выполните эту процедуру, оцените текущее состояние своего организма (хорошее, среднее, неудовлетворительное).

II. Практическое задание

- 3). Расскажите о правилах спортивных соревнований и их значении (на примере одного из видов спорта).

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 19

I. Теоретические вопросы

- 1). Дайте определение физической подготовки и охарактеризуйте ее целевое назначение, расскажите, в каких формах занятий ее можно проводить и какими способами можно оценивать.
- 2). Опишите технику выполнения: приседания на 2-х ногах с весом на плечах и сгибания разгибания рук в упоре лежа. Показать варианты выполнения упражнений.

II. Практическое задание

- 3). Составьте и покажите простейшую композицию в аэробике.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 20

I. Теоретические вопросы

- 1). Опишите технику прыжка в высоту способом перешагивания, меры безопасности при выполнении прыжка.
- 2). Причины избыточного веса и роль физической культуры и спорта в его профилактике.

II. Практическое задание

- 3). Расскажите о внешних признаках утомления, проявляющихся во время занятий физическими упражнениями. Выполните комплекс дыхательных упражнений по профилактике утомления.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 21

I. Теоретические вопросы

- 1). Раскройте понятие «активный отдых» и дайте характеристику основных форм его организации.
- 2). Раскройте понятие физического качества выносливости и расскажите, от чего зависит и с помощью каких тестовых упражнений может быть измерен уровень его развития.

II. Практическое задание

- 3). Расскажите, какие символы и знаки олимпийского движения вы знаете?

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Объясните, почему (по каким признакам) занятия физическими упражнениями содействуют укреплению здоровья человека. Обоснуйте, на какие системы организма оказывают положительное влияние занятия по развитию физических качеств (по выбору: занятия на развитие: выносливости, силы, быстроты).
- 2). Что такое атлетическая гимнастика? Расскажите об ее основных целях, задачах и методах.

II. Практическое задание

- 3). Расскажите о правилах безопасного поведения в плавательном бассейне.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Дайте определение понятию «личная гигиена человека» и расскажите, что она в себя включает. Объясните, почему необходимо соблюдать личную гигиену при регулярных занятиях физической культурой и спортом.
- 2). Объясните, с какой целью используется массаж (самомассаж) в системе общей физической подготовки и какие гигиенические требования предъявляются к процедуре массажа.

II. Практическое задание

- 3). Расскажите, какие требования безопасности необходимо соблюдать при купании в естественных водоемах.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

I. Теоретические вопросы

- 1). Объясните, какие требования техники безопасности необходимо соблюдать при проведении утренней зарядки в помещении и на открытой площадке.
- 2). Опишите технику подтягивания на высокой и низкой перекладине. Показать варианты выполнения упражнения.

II. Практическое задание

- 3). Какие принципы рационального питания вы знаете?

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин
Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская
Преподаватель _____ В.П.Кусков

БИЛЕТ № 25

I. Теоретические вопросы

- 1). Основные положения законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры и спорта.
- 2). Составьте комплекс упражнений для самостоятельных занятий по коррекции осанки для сутулой спины, выполните фрагмент этого комплекса (5–7 упражнений).

II. Практическое задание

- 3). Какие профилактические меры надо соблюдать для предупреждения развития плоскостопия? Покажите несколько упражнений по профилактике плоскостопия.

Утверждено на заседании цикловой комиссии социально-экономических и гуманитарных дисциплин

Председатель ЦК _____ Е.В. Миргородская

Преподаватель _____ В.П.Кусков

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОНИТОРИНГУ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (III- IV семестр)**

№	Тестовые упражнения	Уровень и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже среднего	Низкий
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	13	11	9	6	4
3.	Бег 30 м (сек.)	4,4	4,6	4,9	5,3	5,7
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	8,9	9,2	9,6	10,1	10,6
5.	Прыжок в длину с места (см)	242	231	215	193	171
6.	Бег 1500 м (мин, сек.) или Ходьба 3000 м (мин, сек.)	5.39	6.06	6.46	7.40	8.34
		22.30	24.00	25.30	27.00	28.40
Девушки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	20	16	12	5	-2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	20	16	12	8	5
3.	Бег 30 м (сек.)	5,0	5,2	5,5	6,0	6,4
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	10,0	10,3	10,8	11,5	12,2
5.	Прыжок в длину с места (см)	191	182	168	149	131
6.	Бег 1000 м (мин, сек.) или Ходьба 2000 м (мин, сек.)	4.50	5.15	5.52	6.41	7.30
		16.35	17.40	18.25	19.10	20.0

**ДИАГНОСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПО МОНИТОРИНГУ
ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ (V-VI семестр)**

№	Тестовые упражнения	Уровень и оценка результатов				
		Высокий	Достаточный	Средний	Ниже	Низкий
		5	4	3	2	1
Юноши						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	16	12	6	-1	-8
2.	Подтягивание на перекладине (раз)	15	13	11	8	3
3.	Бег 30 м (сек.)	4,3	4,5	4,8	5,1	5,5
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	8,8	9,0	9,3	9,7	10,1
5.	Прыжок в длину с места (см)	247	237	220	203	182
6.	Бег 1000 м (мин, сек.)	3.40	4.01	4.32	5.13	5.55
7.	Ходьба 2000 м (мин, сек.)	15.00	16.30	18.00	19.30	21.10
Девочки						
1.	Наклон вперед из исходного положения сидя на полу (см)	22	19	16	7	2
2.	Подтягивание на перекладине в висе лежа (раз)	22	17	14	9	7
3.	Бег 30 м (сек.)	4.9	5.1	5.2	5.5	6.0
4.	Челночный бег 4×9 м (сек.)	9.9	10,2	10,7	11,2	11.8
5.	Прыжок в длину с места (см)	194	184	168	147	126
6.	Бег 1000 м (мин, сек.)	4.45	5.06	5.34	6.13	6.52
7.	Ходьба 2000 м (мин, сек.)	16.35	17.40	18.25	19.10	20.0

КРИТЕРИИ ОЦЕНИВАНИЯ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО УЧЕБНОМУ ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Студентам, успешно выполнившим требования Государственного физкультурно-спортивного тестирования на соответствующий их возрасту значок, занявших призовые места в спортивных соревнованиях любого уровня, может быть выставлена текущая отметка «5» баллов.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений студентов, которые обучаются в очном формате

Объектами оценки учебных достижений обучающихся на занятиях по предмету «Физическая культура» могут быть:

1. Выполнение ориентировочного контрольного норматива (с учетом динамики личного результата).
2. Техника выполнения студентами физических упражнений.
3. Усвоение теоретических знаний.
4. Выполнение учебных задач во время проведения урока.

Порядок выполнения нормативов определяет преподаватель согласно календарно-тематического планирования.

Объективная оценка уровня достижений обеспечивается:

осуществлением индивидуального подхода, то есть создание для студента условий, которые соответствуют особенностям его развития, уровню физической подготовленности, состоянию здоровья; подбором контрольных нормативов для подготовительной медицинской группы с учётом медицинских показаний и противопоказаний; гласностью оценки (своевременным информированием ученика об уровне учебных достижений с кратким анализом выполнения обучающимся двигательного действия).

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретических знаний, выполнения учебных задач на уроке, может осуществляться как комплексно, так и отдельно.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, выполняют требования учебных программ с учётом медицинских показаний и противопоказаний. При этом из программных требований, предъявляемых к студентам, исключаются те виды учебной деятельности и контрольные нормативы, которые им противопоказаны. Указанные исключения не должны влиять на итоговую оценку.

Обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, аттестуются в форме «зачтено» или «не зачтено». По желанию студентов отнесенных к специальной медицинской группе и заявлению родителей, решением педагогического совета учебного заведения, эти студенты могут быть аттестованы и в форме оценки. В этом случае студенты аттестуются по усвоению теоретических знаний, технике выполнения ими **специальных** физических упражнений с учетом медицинских показаний и противопоказаний, а также выполнению учебных задач во время проведения урока. Ориентировочные контрольные нормативы эти обучающиеся не сдают.

Если студент в одном из семестров аттестован в форме «не аттестован (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», а в других – цифровыми отметками,

то итоговая годовая отметка высчитывается как среднее арифметическое из семестровых оценок. Например, в 1-ом семестре обучающийся имеет отметку «4», во 2-ом семестре - «не аттестован» за одну из тем (*без уважительной причины*)» или «не зачтено», а за другие темы – стоят цифровые оценки, в этом случае оценка студенту высчитывается как среднее арифметическое из всех тем без учета оценки за тему, в которой он получил «не аттестован» за одну из тем (*без уважительной причины*)» .

В случае если обучающийся в течение темы пропустил уроки по болезни (подтверждено наличием медицинской справки), он аттестуется в форме «освобождён».

При условии, если обучающийся имеет одну или несколько из семестровых оценок в форме «зачтено», «освобождён», «не аттестован (*по уважительной причине*)», а вторую в форме оценки, годовое оценивание уровня учебных достижений для студента выставляется по оценке.

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к основной и подготовительной медицинской группе*

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
1	Недостаточный	студент (студентка) не имеет ответа на поставленные вопросы, ориентировочные контрольные нормативы выполняет хуже оценки 2 . На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
2	Начальный	студент (студентка) владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы физических упражнений с помощью преподавателя
3	средний	студент (студентка) знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять технически правильно отдельные физические упражнения, определенные учебной программой. Способен(на) выполнять отдельные контрольные учебные нормативы, а также большинство элементов физических упражнений с существенными ошибками
4	Достаточный	студент (студентка) выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения физических упражнений, способен применять учебный материал для выполнения физических упражнений, определенных учебной программой возможно с незначительными ошибками
5	высокий	студент (студентка) обладает устойчивыми, крепкими знаниями, владеет техникой выполнения физических упражнений. Умело применяет их на практике. Проявляет познавательную активность, творческое отношение к обучению. Уверенно, четко и безошибочно выполняет практические упражнения и ориентировочные контрольные нормативы.

**для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, ориентировочные контрольные нормативы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний.*

Критерии оценивания учебных достижений обучающихся, отнесенных к специальной медицинской группе

Отметка	Уровни	Критерии оценивания учебных достижений
Не зачтено 1	Недостаточный	студент (студентка) не имеет ответа на поставленные вопросы. На уроке присутствует без спортивной формы. Нарушает правила безопасности жизнедеятельности
Зачтено 2	Начальный	студент (студентка) владеет учебным материалом на элементарном уровне, может различать и выполнять отдельные элементы специальных физических упражнений с помощью преподавателя

Зачтено 3	средний	студент (студентка) знает и понимает основные положения учебного материала. Может выполнять отдельные специальные оздоровительные физические упражнения, определенные учебной программой для специальной медицинской группы с существенными ошибками
Зачтено 4	Достаточный	студент (студентка) выявляет знание и понимание большей части учебного материала. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы с незначительными ошибками
Зачтено 5	высокий	студент (студентка) обладает устойчивыми, крепкими знаниями. Владеет техникой выполнения специальных оздоровительных физических упражнений, которые определены учебной программой для специальной медицинской группы. Умело применяет специальные оздоровительные физические упражнения для оздоровления своего организма

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений обучающихся дистанционной формы обучения

Основой оценивания уровня учебных достижений обучающихся при дистанционной форме обучения физической культуре является усвоение теоретико-методических знаний и выполнение учебных заданий.

Оценивание проводится в соответствии с общими программными требованиями и критериями оценивания по физической культуре. Объектами оценки учебных достижений обучающихся могут являться:

выполнение учебного норматива (с учетом динамики личного результата). Контроль можно проводить во время практических консультаций, при этом оценка не может иметь преимущества перед другими оценками. Ориентировочные контрольные нормативы выполняют только студенты основной медицинской группы и подготовительной медицинской группы. Ориентировочные контрольные нормативы для подготовительной медицинской группы подбираются с учётом медицинских показаний и противопоказаний; техника выполнения физических упражнений, ее можно оценить во время практических консультаций. Оцениваться могут все обучающиеся, кроме специальной медицинской группы; усвоение теоретико-методических знаний; оценка, которая дает возможность аттестовать обучающегося любой медицинской группы; выполнение учебных заданий (выполнение домашних и индивидуальных заданий).

Объём знаний обучающихся, выполнение упражнений и ориентировочных контрольных нормативов должны полностью соответствовать учебной программе по предмету «Физическая культура». Невыполнение нормативов по причинам, не зависящим от студента, не может быть основанием для снижения итоговой оценки успешности обучающегося.

Оценка техники выполнения физических упражнений, уровня усвоения теоретико-методических знаний, выполнение учебных заданий может проводиться как комплексно, так и отдельно. Оценки за темы (модули), семестр и год выставляются в соответствии с общими положениями.

Методические рекомендации к оцениванию учебных достижений обучающихся, которые обучаются экстерном

К оцениванию по физической культуре допускаются все студенты независимо от группы здоровья, которая подтверждается медицинской справкой, кроме студентов, которые по состоянию здоровья освобождены врачами от занятий

физической культурой. К выполнению ориентировочных контрольных нормативов допускаются студенты основной медицинской группы.

В случае возможности выполнения практических заданий обучающийся должен показать свои знания, умения и навыки по инвариантным темам (теоретико-методические знания и общая физическая подготовка) и одной вариативной теме по выбору студента. Преподаватель предлагает не менее 5 вариативных тем, исходя из материально-технического обеспечения учебного заведения по физической культуре. Такие студенты оцениваются в соответствии с критериями оценивания обучающихся, которые обучаются в очном формате, при этом студент не должен выполнять более 3 ориентировочных контрольных нормативов в день. Контрольные нормативы по темам подбирает преподаватель физической культуры из программы по предмету «Физическая культура».

РАСЧЕТ ТЕМПОВ ПРИРОСТА ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ (%)

(Методические рекомендации по комплексной оценке физического развития юношей и девушек 15-17 лет, А.Г.Трушкин, 2000 г.) В дополнение

$$W = 100(V2 - V1)/0,5(V2 + V1),$$

где W – темп прироста, V1 – исходный уровень, V2 – конечный уровень.

Оценка результатов:

До 8 % – за счет естественного прироста; (0) баллов

8-10 % – за счет роста естественной двигательной активности; (0) балл

10-15 % – за счет целенаправленной системы физического воспитания.(1) балл

Выше 15 % – за счет эффективного использования естественных сил организма и физических упражнений. (2) балла

Баллы добавляются к оценке результата обучающихся.

МОНИТОРИНГ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1. Масса-ростовой индекс Кетле 2

Характеризует степень гармоничности физического развития и телосложения. Длина тела или рост стоя измеряются с помощью ростомера или антропометра. Масса тела определяется взвешиванием на медицинских весах без обуви в спортивном костюме. Квадрат числа x - это результат умножения числа на себя: $x \cdot x = m^2$. Например, рост 128 см = 1,28 м. Квадрат числа будет равен $1,28 \cdot 1,28 = 1,64$ м².

Индекс массы тела = масса тела (кг): (длина тела стоя) (м²)

Масса-ростовой индекс Кетле 2(кг/м²)

юноши Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	20,0...22,0	18,1...19,9	22,1...23,9	<= 18	>=24
17	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
Девушки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	гармоничное	гармоничное (-)	гармоничное (+)	дефицит массы	тучное
16	21,0...23,0	19,1...20,9	23,1...24,9	<= 19	>=25
17	22,0...24,0	20,1...21,	24,1...25,9	<= 20	>=26

2. Индекс Робинсона (двойное произведение)

Характеризует состояние регуляции сердечнососудистой системы. Артериальное давление измеряется у обследуемого в положении сидя, стандартной манжеткой. В случае регистрации повышенного АД необходимо измерить через 10-15 сек в положении лежа. ЧСС определяется пальпаторно (путем ощупывания) или аускультативно (путем прослушивания) в положении сидя. После чего проводится обсчет полученных данных. Результаты сравниваются по таблице.

Индекс Робинсона = ЧСС (уд/мин) · АД сист. (мм рт.ст.) : 100

Индекс Робинсона (двойное произведение) (усл. ед.)

юноши Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16	81...107	71...80	109...115	<=70	>=116
17	81...107	71...80	109...115	<=70	>=116
Девушки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	5	4	3	2	1
	Высокий	Выше среднего	Средний	Ниже среднего	Низкий
16	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111
17	86...100	71...85	101...110	<=70	>=111

3. Индекс мощности Шаповаловой

Характеризует развитие силы, быстроты и скоростной выносливости. Обследуемый лежит на гимнастическом мате, ноги согнуты в коленях под углом 90°, руки за головой, локти разведены в стороны, касаются пола, стопы зафиксированы или удерживаются партнером. По команде «Марш!» выполняется подъем туловища, сгибаясь до касания локтями бедер и возвращаясь обратным движением в и.п. до касания пола лопатками, локтями, затылком, время выполнения упражнения 60 секунд.

Индекс Шаповаловой = масса тела (г) · количество сгибаний за 60 сек : длина тела (см) · 60

Индекс мощности Шаповаловой В.А. (усл. ед.)

юноши Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
16	<=194	195..219	220..270	271..295	>=296
17	<=199	200..224	225..275	276..300	>=301
Девушки Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже среднего	Средний	Выше среднего	Высокий
16	<=212	213..245	246..312	313..345	>=348
17	<=212	213..245	246..296	297..324	>=325

4. Индекс Руфье

Характеризует выраженность реакции сердечнососудистой системы на стандартную физическую нагрузку. Проба выполняется следующим образом: в положении сидя у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек. (P1), затем обследуемый выполняет за 45 сек. 30 глубоких приседаний, руки вперед. После выполнения в положении сидя, подсчитывается пульс за первые 15 сек. отдыха (P2) после 45 сек. отдыха подсчитывается пульс (P3) за 15 сек. Оценка реакции сердечнососудистой системы на физическую нагрузку у детей осуществляется по модифицированной таблице (А.А.Гусева) (приложение 6).

Индекс Руфье = 4 · (P1+P2+P3) – 200 : 10

где P1 – пульс за 15 сек. в покое, P2 – пульс первые 15 сек. сразу после нагрузки, P3 – пульс за последние 15 сек. первой минуты восстановления.

Индекс Руфье (усл. ед.)

Возраст (лет)	Оценка, баллы				
	1	2	3	4	5
	Низкий	Ниже	Средний	Выше	Высокий
16-18	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=5,0

5. Индекс (проба) Ромберга

Координационная функция нервной системы определяется с помощью Индекса (пробы) М.Е. Ромберга. Проба Ромберга II. Пробу Ромберга часто используют при определении функционального состояния вестибулярного анализатора.

студент стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Время

устойчивости определяется к потере равновесия. Дрожание пальцев рук, покачивания, а тем более быстрая потеря равновесия указывают на нарушение координации и, исходя из этого, останавливается секундомер.

Координационную пробу Ромберга следует применять до и после занятий. Уменьшение времени выполнения пробы Ромберга может наблюдаться при усталости, перенапряжении, перетренированности, в период заболеваний, а также при длительных перерывах в занятиях физкультурой.

Индекс (проба) Ромберга (усл. ед.) юноши, девушки

юноши, девушки	Уровень функционального состояния вестибулярного аппарата				
	Высокий уровень развития вестибуляр- ного аппарата	Выше среднего уровень развития вестибуляр- ного аппарата	Средний уровень развития вестибуляр- ного аппарата	Ниже среднего уровень развития вестибуляр- ного аппарата	Низкий уровень развития вестибуляр- ного аппарата
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16-18	>=15,0	14,9-10,0	9,9-8,0	7,9-5,1	<=5,0

Оценка индекса осуществляется в баллах.

6. Проба Штанге-Генчи

Заключается в выяснении продолжительности задержки дыхания в секундах. Во время задержки дыхания ноздри закрываются указательным и большим пальцами. Оценка пробы осуществляется путем сравнения со стандартными величинами сигнальных отклонений аналогично антропометрическому профилю. Под базовой задержкой дыхания на вдохе понимается задержка с «нейтральным» давлением в легких, то есть когда давление внутри легких и давление снаружи грудной клетки одинаково. В таком состоянии грудная клетка максимально расслаблена. Задержка на вдохе выполняется с объемом воздуха примерно равным 2/3 от максимально возможного вдоха. После 5-ти минут отдыха сидя сделайте 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав полный вдох, задержите дыхание. Нос лучше зажать пальцами. Время от времени задержки дыхания до ее прекращения. Результаты этой пробы дают возможность косвенно определить емкость кислородтранспортной системы (изменения насыщенности крови кислородом) и интенсивности окислительно-восстановительных процессов. Проба Штанге относится к простейшим способам контроля функционального состояния дыхательной системы.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)

юноши	Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе)				
	Высокий уровень функциональ- ного состояния дыхательной системы (ДС)	Выше среднего уровень функциональ- ного состояния дыхательной системы (ДС)	Средний уровень функциональ- ного состояния дыхательной системы (ДС)	Ниже среднего уровень функциональ- ного состояния дыхательной системы (ДС)	Низкий уровень функциональ- ного состояния дыхательной системы (ДС)
	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16 лет	<91,2	70,2-91,1	44,1-70,1	23,5-44,0	>23,4
17 лет	<96,3	71,6-96,2	48,7-71,5	24,8-48,7	>24,8
Девушки	5 баллов	4 балла	3 балла	2 балла	1 балл
16 лет	<69,2	45,1-69,1	34,1-45,0	18,5-34,0	>18,4
17 лет	<75,6	46,8-75,6	37,7-46,7	19,8-37,6	>19,7

Индекс уровня физического здоровья равен оценке в баллах. Оценка каждого показателя выводится в общую сумму, которая позволяет определять уровень физического здоровья

обучающегося:

8-10 баллов – низкий;

11-15 баллов – ниже среднего;

16-20 баллов – средний;

21-25 баллов – выше среднего;

26-30 баллов – высокий.

На основании результатов экспресс оценки физического здоровья обучающихся образовательное учреждение, может сформировать базу данных о динамике уровня физического здоровья, оформить «Паспорт здоровья».

«Индивидуальный маршрут обучающегося». Данные показатели могут быть использованы при разработке программного материала, физкультурно-оздоровительных программ, планирования оздоровительно-коррекционной деятельности обучающихся при занятиях физической культурой.

Индекс	Уровень	Рекомендации
Индекс Кетле (приложение 2)	1 балл – негармоничное телосложение с избытком массы тела или ожирение (без нарушений эндокринной системы)	Увеличение двигательного режима за счет УТГ, физкультминутки, динамический час, подвижные перемены. Выполнение домашнего задания – ходьба на лыжах, бег трусцой, быстрая ходьба, плавание 2-3 раза в неделю. Коррекция питания
	2 балла – негармоничное телосложение с дефицитом массы тела (без нарушений эндокринной системы)	Укрепление всего мышечного корсета, упражнения на брюшной пресс и спину. Силовые упражнения. Коррекция питания
	Низкорослость (без гормональных нарушений)	Прыжки в высоту, висы, упражнения на растяжения и вытяжение, подскоки
Проба Штанге (приложение 4)	1-2 балла – низкий уровень функциональных возможностей органов дыхания, снижение устойчивости организма к гипоксии	Общеразвивающие упражнения на дыхание, ходьба в среднем темпе, силовые упражнения на укрепление мышц спины, грудной клетки
Индекс Шаповаловой (приложение 5)	1-2 балла – недостаточный уровень силы, быстроты, скоростной выносливости. Группа риска по возникновению сколиоза, нарушений осанки	Упражнения на развитие силы – с гантелями, с эспандером, с сопротивлением партнера, отжимание, упоры, упражнения на пресс. Упражнения на выносливость: ходьба, бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед, тренажерные устройства
Индекс Руфье (приложение 6)	1-2 балла – недостаточный уровень адаптационных возможностей сердечнососудистой системы	Увеличение двигательной активности за счет упражнений циклического характера на выносливость: бег, лыжи, коньки, плавание, велосипед. Упражнения на тренажерах и тренажерных устройствах.
Индекс Робинсона (приложение 3)	1-2 балла – нарушение регуляции сердечнососудистой системы. Группа риска по возникновению артериальной гипертензии, первичной артериальной гипотонии, синдрома ВСД, нарушений сердечного ритма	Укрепление и совершенствование деятельности сердечнососудистой системы, упражнения циклического и скоростно-силового характера. Дыхательные упражнения
Проба М.Е. Ромберга	1-2 балла – явления нарушений координации	Рекомендованы упражнения – броски малого мяча о стену с последующей ловлей в максимальном темпе, упражнения на равновесие на ограниченной опоре, элементы спортивных игр с прыжками и поворотами, на координацию

Низкий уровень физического здоровья	8-10 баллов – требуется углубленное медицинское обследование учащегося	Постепенное увеличение суточного объема двигательной активности. Кроме уроков физической культуры, обязательное самостоятельное выполнение физических упражнений общеразвивающего и циклического характера – бег, ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание
--	--	---

Тесты по дисциплине «Физическая Культура»

РАЗДЕЛ I. ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

1. Под понятием физическая культура подразумевается:

- А. часть культуры общества и человека; Б. процесс развития физических способностей;
- В. вид воспитания, направленный на обучение движениям и развитие физических качеств ;
- Г. развитие сил природы и воспитание гигиенических качеств .

2. Результатом физической подготовки является:

- А. физическое развитие ; Б. физическое совершенство ; В. физическая подготовленность ;
- Г. способность правильно выполнять двигательные действия.

3. Бег с остановками и со сменой направления по сигналу в основном способствует формированию:

- А. координации движений; Б. технике движений;
- В. быстрой реакции; Г. скоростно-силовым качествам.

4. Солнечные ванны лучше всего принимать:

- А. с 12 до 16 часов дня; Б. до 12 и после 16 часов дня;
- В. в любое время, при выполнении необходимых мер безопасности; Г. с 10 до 14 часов дня.

5. К циклическим видам спорта относятся:

- А. борьба, бокс, фехтование; Б. баскетбол, волейбол, футбол;
- В. ходьба, бег, лыжные гонки, плавание; Г. метание мяча, диска, молота.

6. Где и когда были проведены первые Олимпийские игры современности?

- А. 1516 год в Германии; Б. 1850 год в Англии; В. 1896 год в Греции; Г. 1869 год во Франции.

7. Главной причиной нарушения осанки является:

- А. малоподвижный образ жизни; Б. слабость мышц спины;
- В. привычка носить сумку на одном плече; Г. долгое пребывание в положении сидя за партой.

8. Документом, который включает все аспекты организации соревнования, является:

- А. календарь соревнований; Б. положение о соревновании;
- В. правила соревнований; Г. программа соревнований.

9. Профилактика нарушений осанки осуществляется при:

- А. упражнениях на быстроту; Б. упражнениях «на гибкость»;
- В. силовых упражнениях; Г. упражнениях на выносливость.

10. Какая организация занимается подготовкой и проведением Олимпийских Игр?

А. НХЛ; Б. НБА; В. МОК; Г. УЕФА. Д. ФИФА

11. Что обозначает техника безопасности?

А. навыки знаний физических упражнений без травм;

Б. комплекс мероприятий, направленных на обучение правилам поведения, правил страховки и самостраховки, оказания доврачебной помощи;

В. правильное выполнение упражнений;

Г. организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

12. Выберите правильную последовательность действий по оказанию доврачебной помощи при обмороке:

А. уложить пострадавшего в прохладное место, обмахивать полотенцем, дать обильное теплое питье;

Б. холодный компресс на голову, покой, для ног добавляют полусидячее положение;

В. теплый компресс на голову, расстегнуть стесняющую дыхание одежду, неглубокий массаж области шеи, холодное питье;

Г. оказать пострадавшему горизонтальное положение, обеспечить приток свежего воздуха, обтереть лицо холодной водой, дать понюхать нашатырь.

13. Какое определение не относится к основным свойствам мышц?

А. растяжение; Б. сокращения; В. эластичность; Г. постоянство состояния

14. Содержание физической культуры как компонента культуры общества заключается в:

А. укреплении здоровья и воспитания физических качеств людей;

Б. обучении двигательным действиям и повышении работоспособности;

В. совершенствовании природных физических свойств людей;

Г. определенным образом организованной двигательной активности.

15. С помощью какого теста не определяется физическое качество выносливость?

А. 6 - ти минутный бег; Б. бег на 100 метров; В. лыжная гонка на 3 км; Г. плавание 800 метров.

16. Какова длина марафонской дистанции на Олимпийских играх?

А. 42 км 195 м; Б. 38 км; В. 50 км 105 м; Г. 45 км.

17. Укажите в каком городе проходили летние Олимпийские игры 2016 года?

А. Рио-де-Жанейро (Бразилия); Б. Токио (Япония) ; В. Пекин (Китай) ; Г. Сент-Луис (США).

РАЗДЕЛ II. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

1. Назовите основные составляющие элементы техники бега.

А. бег по дистанции; Б. наклон вперед; В. Старт; Г. стартовый разгон; Д. финиш

2. Что значит «дозировать нагрузку»?

А. устанавливая такую величину или норму, которая нужна для достижения заданного результата

Б. способность организма человека выполнять возможную работу в течение наиболее длительного времени

3. Установите виды соревнований, которые не относятся к легкой атлетике?

А. ходьба; Б. современное пятиборье; В. бег; Г. триатлон; Д. десятиборье; Е. метания

4. Какова максимальная беговая дистанция включена в действующую программу по физической культуре для обучающихся в техникуме для юношей?

А. 5000м; Б. 3000м; В. 6000м

5. Как называется увеличение скорости после старта?

- А. стартовый разбег Б. ускорение В. старт

6. Что такое физическое развитие?

- А. это уровень развитие двигательных умений, навыков, физических качеств
Б. это процесс изменения форм и функций организма в течение жизни

7. Какие физические упражнения включает в себя легкая атлетика?

- А. прыжки; Б. бросание (метание); В. многоборье; Г. ходьба; Д. бег; Е. наклоны

8. Какие беговые дистанции классифицируются как средние?

- А. 400м; Б. 1000м; В. 15000м; Г. 800м

9. Назовите способы прыжков в длину.

- А. скачок в «шаге»; Б. «изогнувшись»; В. «перекидной»; Г. «ножницы»; Д. «согнув ноги»

10. За счет каких движений усиливается отталкивания в прыжках?

- А. за счет поворотов; Б. за счет разгибания туловища; В. за счет маха рук

11. Какое контрольное упражнение используется для определения ловкости?

- А. бег на 60м; Б. челночный бег 4 х 9м; В. бег на 30м

12. Какие беговые виды легкой атлетики включены в программу по физической культуре в техникуме?

- А. барьерный бег; Б. кроссовый бег; В. бег на короткие дистанции;
Г. челночный бег; Д. бег с препятствиями

РАЗДЕЛ III. ВОЛЕЙБОЛ

1. Из скольких партий состоит игра?

- А. с 3-х или 5-ти; Б. с 2-х или 3-х; В. с 4-х или 5-ти

2. Высота волейбольной сетки для девушек 17-18 лет

- А. 200см; Б. 220см; В. 210см; Г. 224см

3. Установите правильное утверждение.

- А. игрок не имеет права касаться сетки
Б. игрок не имеет права касаться сетки только во время игры
В. игрок не имеет права касаться сетки только при блокировании мяча
Г. игрок имеет право касаться сетки во время игры 1 раз

4. Чем отличаются правила игры в решающей партии в волейболе?

- А. решающая партия проводится по специальным правилам
Б. решающая партия играется по тем же правилам, что и другие, но до 15 очков
В. решающая партия проводится по тем же правилам, что и все остальные, но до 25 очков

5. Сколько замен игроков разрешается проводить в каждой партии на соревнованиях по волейболу?

- А. в каждой партии можно провести 4 замены
Б. количество замен правилами не регламентируется
В. в каждой партии можно провести 6 замен

6. В каких случаях мяч считается проигранным командой?

- А. мяч коснулся пола в пределах своей площадки
- Б. команда ударила по мячу более 3-х раз
- В. мяч был задержан или брошен
- Г. игрок отбил мяч за пределами волейбольной площадки

7. *В каких из зон находятся игроки нападения?*

- А. в зоне 1, 2, 6; Б. в зоне 2, 3, 4; В. в зоне 3, 4, 5;

8. *Сколько перерывов в каждой партии имеет право взять команда?*

- А. 4 перерыва; Б. 2 перерыва; В. 3 перерыва;

9. *Кто может обратиться к судье с просьбой о предоставлении перерыва?*

- А. тренер команды; Б. любой игрок команды
- В. игровой капитан команды; Г. секретарь соревнований

10. *Определите правильные высказывания.*

- А. касание мячом туловища выше пояса не засчитывается как удар
- Б. мяч можно отбивать руками любым способом
- В. каждая команда должна отбить мяч на сторону соперника не более чем за три удара
- Г. касания мяча во время блокирования не засчитывается как удар

11. *Назовите размеры волейбольной площадки.*

- А. 20м x 10м; Б. 15м x 9м; В. 18м x 9м; Г. 16м x 8м

2. *Высота волейбольной сетки для юношей 17-18 лет*

- А. 240см; Б. 230см; В. 243см; Г. 220см

12. *Сколько игроков находятся на площадке во время игры в волейбол?*

- А. 9 игроков; Б. 6 игроков; В. 7 игроков;

РАЗДЕЛ IV. ГИМНАСТИКА

1. *Что означает слово «гимнастика»?*

- А. гибкость; Б. упражняться, тренироваться; В. подвижность суставов

2. *Что такое стретчинг?*

- А. это гимнастика статических упражнений
- Б. это гимнастика поз, включающий в себя комплекс различных положений тела человека
- В. это спортивная акробатика

3. *Кто является основателем шведской системы гимнастики?*

- А. Гутс-Мутс (1759 - 1839) ; Б. Фит (1763-1836) ; В. Линг (1776-1839)

4. *Что такое калланетика?*

- А. это гимнастика поз, включающий в себя комплекс различных положений тела человека
- Б. это спортивные танцы
- В. это гимнастика статических упражнений

5. *Когда была создана Международная федерация гимнастики?*

- А. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1881 году
- Б. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1905 году
- В. Международная федерация гимнастики (ФИЖ) была создана в 1932 году

6. *Какие положения тела включают в себя гимнастические комбинации упражнений на кольцах?*

- А. висы, упоры, стойки на руках; Б. упоры, стойки на руках; В. висы, стойки на руках

7. Какие движения составляют основу упражнений, выполняемых на гимнастическом коне?

А. маховые движения; **Б.** соскоки; **В.** прыжки

8. Где впервые появился прообраз современного гимнастического коня?

А. В древнем Риме; **Б.** В древней Греции; **В.** В древнем Китае

9. Какое физическое качество является наиболее важным при выполнении упражнений на гимнастическом коне?

А. способность сохранять равновесие

Б. способность спортсмена удерживать массу своего тела руками в течение длительного времени (силовая выносливость); **В.** ловкость, сила, гибкость

10. Какой гимнастический снаряд является единственным для выполнения маховых упражнений в женской гимнастике?

А. гимнастический конь; **Б.** разновысокие брусья; **В.** параллельные брусья

РАЗДЕЛ V. БАСКЕТБОЛ

1. Назовите размеры баскетбольной площадки.

А. 16м x 10м; **Б.** 26м x 14м; **В.** 18м x 9м; **Г.** 30м x 15м;

2. Сколько раз можно вести мяч в баскетболе в пределах одного владения мячом одним игроком?

А. два раза; **Б.** сколько угодно раз; **В.** один раз

3. Какой игрок выбывает из игры?

А. тот, кто получил 5 фолов; **Б.** тот, кто постоянно нарушает правила; **В.** тот, кто получил 3 фолы

4. Ведение мяча. Заметьте действия игрока, которые не являются ведением.

А. выбивания мяча из-под контроля другого игрока;

Б. препятствование передачи и перехват мяча;

В. последовательные броски в корзину соперника;

Г. случайная потеря мяча в начале или при конце ведения;

5. При каком минимальном количестве игроков в команде судья вправе продолжать официальную игру?

А. 3 игрока; **Б.** 4 игрока; **В.** 2 игрока

6. Определение опорной ноги. Заметьте правильные утверждения.

А. игрок, который овладел мячом, когда одна нога находится на полу, может выпрыгнуть с этой ноги и приземлиться на обе одновременно; в момент перемещения одной ноги, другая становится опорной;

Б. игрок, который овладел мячом, когда одна нога находится на полу, эта нога становится опорной, как только другая коснется пола;

В. игрок, который овладел мячом, когда обе ноги находятся на полу, может использовать любую, как опорную; в момент перемещения одной ноги, другая становится опорной;

Г. игрок, который овладел мячом, когда одна нога находится на полу, может выпрыгнуть с этой ноги и приземлиться на обе одновременно; в этом случае ни одна нога не может быть опорной

7. В каких случаях мяч становится живым?

А. после точного последнего штрафного броска;

Б. во время вбрасывания из-за пределов площадки мяч находится в распоряжении игрока, выполняющего вбрасывание;

В. во время спорного броска мяч отбит согласно правилам одним из соперников;

Г. когда пересечет боковую линию после вбрасывания из-за пределов площадки;
Д. во время штрафного броска судья передает мяч в распоряжение игрока, выполняющего штрафной бросок

8. Технический фол. За что и кому предназначается технический фол?

А. за неспортивное поведение; Б. за нарушение правил 3 секунд; В. за нарушение правил ведения

9. Установите средства перемещения баскетболиста в нападении и защите

А. бег; Б. ловля; В. ходьба; Г. прыжки; Д. перехват; Е. повороты; Ж. приставной шаг

10. Что означает правило 8 секунд в баскетболе?

А. столько времени предоставляется команде для атаки кольца соперника;

Б. игрок не может владеть мячом более 8 секунд подряд;

В. если команда овладела мячом на своей половине площадки, она должна перевести его за 8 секунд в зону атаки

11. С какого места вводится мяч в игру, если он вышел за лицевую линию баскетбольной площадки?

А. обязательно с того места, где мяч пересек лицевую линию;

Б. из-за боковой линии напротив того места, где мяч пересек лицевую линию;

В. с того места где мяч пересек лицевую линию (кроме отрезка, который входит в трех секундную зону)

РАЗДЕЛ VI. ПЛАВАНИЕ

1. Какие способы входят в комплексное плавание?

А. свободный стиль - баттерфляй - на боку - ныряние;

Б. кроль на груди - кроль на спине, брасс - брасс на спине;

В. на боку - брасс на спине, вольный стиль - дельфин;

Г. кроль на спине, брасс - кроль на груди - баттерфляй

2. Какое положение тела пловца в воде является наиболее обтекаемым?

А. голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти соединены;

Б. голова поднята над водой, руки вытянуты вперед, кисти не соединены;

В. голова опущена в воду, руки вытянуты вперед, кисти - вместе;

Г. голова опущена, руки вытянуты вдоль бедер

3. На Олимпийских играх какого года способ плавания "баттерфляй" впервые был представлен в олимпийской программе?

А. 1948 Б. 1952 В. 1956 Г. 1964

4. Вид траектории движения кисти в плавании кролем на груди?

А. прямолинейная; Б. углом; В. зигзагообразная;

Г. S-образная, или криволинейная;

Д. пальцы кисти направлены вверх

5. Перечислите все основные физические качества, которые необходимы в плавании?

А. скорость, выносливость, гибкость, ловкость, сила;

Б. резкость, терпения, выворотности

В. умение терпеть, пластичность, скорость;

Г. подвижность, точность, глазомер

6. Как называются фазы в технике движений ног в брассе?

А. отталкивание и подготовка;

Б. подтягивание и отталкивание;

В. подготовка-гребок-скольжение;

Г. захват воды-выход-подготовка

7. Перечислите способы прикладного плавания.

- А. кроль на спине, кроль на груди;
- Б. брасс на спине, брасс на груди;
- В. брасс на спине, на боку;
- Г. на боку, дельфин на спине

8. Перечислите основные методы обучения плаванию?

- А. визуальные, вербальные, управленческие;
- Б. наглядные, словесные, практические
- В. вспомогательные, словесные;
- Г. основные, дополнительные

9. Назовите способы ныряния в длину.

- А. «по-пластунски» ;
- Б. «по-морскому»
- В. комбинированный, брасс в полной координации с длинным гребком;
- Г. баттерфляем, в полной координации кролем

10. Перечислите способы транспортировки пострадавшего вплавь?

- А. кролем на спине: за подбородок, под подмышечные впадины;
- Б. на боку, «морским захватом», с захватом 1-й руки;
- В. за голову, за руку, за две руки, «борцовским захватом» ;
- Г. через ноги, за волосы, «цирковым захватом» ;
- Д. руки пострадавшего на плечах спасателя

КЛЮЧ

Раздел I	Раздел II	Раздел III	Раздел IV	Раздел V	Раздел VI
1.А	1.А,В,	1.А	1.Б	1. Б	1.Г
2.В	Г,Д	2.Б	2.А	2. В	2.В
3.В	2.А	3.Б	3.В	3. А	3.В
4.Б	3.Б,Г	4.Б	4.В	4.	4.Г
5.В	4.Б	5.Б	5.А	А,Б,В,Г	5.А
6.В	5.А	6.А,Б,В	6.А	5. В,Б	6.Б
7.Б	6.Б	7.Б	7.А	6.Б,В,Г	7.В
8.Б	7.А,Б,В,	8.Б	8.Б	7. Б,В,Д	8.Б
9.В	Г,Д	9.А,В	9.Б	8. А	9.В
10.В	8.В,Г	10.Б,В,Г	10.Б	9.А,В,Г,	10.А
11.Б	9.А,Б,Г,	11.В		Е,Ж	
12.Г	Д	12.Б		10.В	
13.Г	10.В				
14.В	11.Б				
15.Б	12.Б,В,Д				
16.А					
17.А					