

Документ подписан простой электронной подписью
Информация о владельце:
ФИО: Попов Анатолий Николаевич
Должность: директор
Дата подписания: 08.07.2025 13:28:09
Уникальный программный ключ:
1e0c38dcc0aee73cee1e5c09c1d5873fc7497bc8

Приложение 9.4.22.
ОП СПО/ППССЗ специальности
34.02.01 Сестринское дело

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ¹
основной профессиональной образовательной программы
/программы подготовки специалистов среднего звена
в том числе адаптированные для обучения инвалидов
и лиц с ограниченными возможностями здоровья
СГ.04 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
для специальности
34.02.01. Сестринское дело
(3 курс)

Квалификация: *медицинская сестра/ медицинский брат*

Программа подготовки: *базовая*

Форма обучения: *очная*

Год начала подготовки по УП: *2024*

Образовательный стандарт (ФГОС): *№ 527 от 04.07.2022*

Фонд оценочных средств составил(и):
преподаватели высшей квалификационной категории, Калугин С.Л.

¹ Фонд оценочных средств подлежит ежегодной актуализации в составе образовательной программы среднего профессионального образования/программы подготовки специалистов среднего звена (ОП СПО/ППССЗ). Сведения об актуализации ОП СПО/ППССЗ вносятся в лист актуализации ОП СПО/ППССЗ.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Паспорт Фонда Оценочных средств	3
2. Результаты освоения учебной дисциплины, подлежащие проверке	5
3. Оценка освоения учебной дисциплины	8
3.1. Формы и методы оценивания	8
3.2. Кодификатор оценочных средств	13
4. Задания для оценки освоения дисциплины	15

1. ПАСПОРТ ФОНДА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

Фонд-оценочных средств (в том числе адаптированные для обучения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура (базовая подготовка) могут быть использованы при различных образовательных технологиях, в том числе и как дистанционные контрольные средства при электронном / дистанционном обучении.

В результате освоения учебной дисциплины учебной дисциплины СГ.04 Физическая культура (базовая подготовка) обучающийся должен обладать предусмотренными ФГОС по специальности 34.02.01 Сестринское дело следующими знаниями, умениями, которые формируют профессиональные компетенции, и общими компетенциями, а также личностными результатами, осваиваемыми в рамках программы воспитания:

уметь:

У₁ использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;

У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;

У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

У₄ владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;

У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

знать:

З₁ основ здорового образа жизни;

З₂ роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

З₃ влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;

З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;

З₅ правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

общие компетенции (далее - ОК):

ОК 04 Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде

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

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

ПК 3.2. Пропагандировать здоровый образ жизни

ПК 4.6. Участвовать в проведении мероприятий медицинской реабилитации.

В результате изучения дисциплины СГ.04 Физическая культура на базовом уровне обучающимися должны быть реализованы

личностные результаты:

ЛР 01 Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.

ЛР 04 Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».

ЛР 09 Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.

ЛР 11 Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры.

Формой промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура является **дифференцированный зачёт**.

2. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ, ПОДЛЕЖАЩИЕ ПРОВЕРКЕ

2.1. В результате промежуточной аттестации по учебной дисциплине СГ.04 Физическая культура осуществляется комплексная проверка следующих умений и знаний, а также динамика формирования общих компетенций и личностных результатов в рамках программы воспитания:

Таблица 1.1

Результаты обучения (У, З, ОК/ПК, ЛР)	Показатели оценки результатов	Формы и методы контроля и оценки результатов обучения
<p>ОК <i>04</i> Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> <p>ЛР <i>4</i> Проявляющий и демонстрирующий уважение к людям труда, осознающий ценность собственного труда. Стремящийся к формированию в сетевой среде лично и профессионального конструктивного «цифрового следа».</p> <p>ЛР <i>11</i> Проявляющий уважение к эстетическим ценностям, обладающий основами эстетической культуры</p> <p>З<i>5</i> правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности</p> <p>З<i>2</i> роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;</p> <p>У<i>1</i> использование разнообразных форм и видов физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;</p> <p>У<i>4</i> владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p>	<ul style="list-style-type: none"> - экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; - положительная оценка вклада членов команды в общекомандную работу; - передача информации, идей и опыта членам команды; - использование знания сильных сторон, интересов и качеств, которые необходимо развивать у членов команды, для определения персональных задач в общекомандной работе; - формирование понимания членами личной и коллективной ответственности; - регулярное представление обратной связи членами команды; - демонстрация навыков эффективного общения; 	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p>
<p>ОК <i>06</i> Проявлять гражданско-патриотическую позицию, демонстрировать осознанное поведение на основе традиционных общечеловеческих ценностей, в том числе с учетом гармонизации межнациональных и межрелигиозных отношений, применять стандарты антикоррупционного поведения</p> <p>ЛР <i>1</i> Осознающий себя гражданином и защитником великой страны.</p> <p>З<i>3</i> влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и</p>	<ul style="list-style-type: none"> -демонстрация устойчивого интереса к будущей профессии; -проявление инициативы в аудитории и самостоятельной работе; -свободное ориентирование в основных понятиях физических качеств и физической подготовки (сила, быстрота, выносливость, координация, гибкость); - правильность выполнения физических упражнений, четкость, быстрота 	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины; -экспертное наблюдение и регулярная оценка знаний студентов в ходе проведения: методико-практических и учебно-тренировочных занятий; занятий в секциях по видам спорта, группах ОФП;</p>

<p>вредных привычек, увеличение продолжительности жизни;</p> <p>У₆ владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>		<p>-индивидуальной физкультурно-спортивной деятельности студента.</p> <p>- тестирование.</p>
<p>ОК₀₈ Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> <p>ЛР₉ Соблюдающий и пропагандирующий правила здорового и безопасного образа жизни, спорта; предупреждающий либо преодолевающий зависимости от алкоголя, табака, психоактивных веществ, азартных игр и т.д. Сохраняющий психологическую устойчивость в ситуативно сложных или стремительно меняющихся ситуациях.</p> <p>З₁ основ здорового образа жизни;</p> <p>З₄ способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</p> <p>У₂ владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>У₃ владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;</p> <p>У₅ проводить самоконтроль при занятиях физическими упражнениями;</p>	<p>- приверженность здоровому образу жизни, а также участие в мероприятиях, акциях и волонтерских движениях, посвященных здоровому образу жизни;</p> <p>- логичное обоснование роли физической культуры для формирования личности профессионала, профилактики профзаболеваний</p> <p>- применение правил оздоровительных систем физического воспитания для укрепления здоровья;</p> <p>-выполнение контрольных нормативов, предусмотренных государственным стандартом при соответствующей тренировке, с учетом состояния здоровья и функциональных возможностей своего организма;</p> <p>-демонстрация приверженности к здоровому образу жизни;</p> <p>- применение рациональных приемов двигательных функций в профессиональной деятельности;</p>	<p>-экспертное наблюдение и оценка деятельности обучающегося в процессе освоения учебной дисциплины;</p> <p>-оценка уровня физической подготовленности обучающихся, используя соответствующую задачам контроля систему нормативов и методик контроля;</p> <p>-оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий):</p> <p>-выполнение нормативов общей физической подготовки</p>

3.1. Формы и методы оценивания

Предметом оценки служат умения и знания, ОК, предусмотренные ФГОС специальности 34.02.01 Сестринское дело по дисциплине СГ.04 Физическая культура.

Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем в процессе проведения аудиторных занятий.

Текущий контроль осуществляется в форме: тестирования и сдачи контрольных нормативов. Промежуточный контроль проводится в виде дифференцированного зачёта. К зачету допускаются обучающиеся, если выполнены на положительную оценку все текущие виды работ, контрольные тестовые работы.

Критерии оценок для текущего контроля знаний

Критерии оценки для устного и письменного опроса:

Оценка «5» ставится в случае:

1. Знания, понимания, глубины усвоения обучающимися всего объёма программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать межпредметные и внутрипредметные связи, творчески применять полученные знания в незнакомой ситуации.
3. Отсутствия ошибок и недочётов при воспроизведении изученного материала, при устных ответах устранения отдельных неточностей с помощью дополнительных вопросов учителя, соблюдения культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «4» ставится в случае:

1. Знания всего изученного программного материала.
2. Умения выделять главные положения в изученном материале, на основании фактов и примеров обобщать, делать выводы, устанавливать внутрипредметные связи, применять полученные знания на практике.
3. Допущения незначительных (негрубых) ошибок, недочётов при воспроизведении изученного материала; соблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «3» ставится в случае:

1. Знания и усвоения материала на уровне минимальных требований программы, затруднения при самостоятельном воспроизведении, возникновения необходимости незначительной помощи преподавателя.
2. Умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на видоизменённые вопросы.
3. Наличия грубой ошибки, нескольких грубых ошибок при воспроизведении изученного материала; незначительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «2» ставится в случае:

1. Знания и усвоения материала на уровне ниже минимальных требований программы; наличия отдельных представлений об изученном материале.
2. Отсутствия умения работать на уровне воспроизведения, затруднения при ответах на стандартные вопросы.
3. Наличия нескольких грубых ошибок, большого числа негрубых при воспроизведении изученного материала, значительного несоблюдения основных правил культуры письменной и устной речи, правил оформления письменных работ.

Оценка «1» ставится в случае:

1. Нет ответа.

Критерии оценки для тестирования:

оценка «5» ставится, если верно выполнено 90%-100% предлагаемых заданий;

оценка «4» ставится при правильном выполнении не менее 80% предлагаемых заданий.

оценка «3» ставится, если выполнено не менее 50% предлагаемых заданий.

оценка «2» - ставится, если выполнено менее 30% предлагаемых заданий.

Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по темам (разделам) 3курс

Таблица 2.3

<i>Элемент учебной дисциплины</i>	<i>Формы и методы контроля</i>			
	<i>Текущий контроль</i>		<i>Промежуточная аттестация</i>	
	<i>Форма контроля</i>	<i>Проверяемые ОК, У, З, ЛР</i>	<i>Форма контроля</i>	<i>Проверяемые ОК, У, З, ЛР</i>
<i>Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности</i>			<i>З</i>	<i>ОК 06, З3 У6, ЛР 01</i>
<i>Тема 1.1. Основы физической культуры</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 06, З3 У6, ЛР 1</i>		
<i>Раздел 2. Спортивные игры.</i>			<i>З</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>
<i>Тема 2.1. Общая физическая подготовка. Волейбол</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.2 Волейбол. Техника стоек и перемещений.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.3 Волейбол. Техника владения мячом.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.4 Волейбол. Техника владения мячом</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.5 Волейбол. Техника владения мячом.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.6 Волейбол. Техника нападающих ударов, блокирование ударов.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.7 Волейбол. Техника нападающих ударов, блокирование ударов.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		
<i>Тема 2.9 Волейбол. Техника нападения и защиты.</i>	<i>КУ ПЗ, КН</i>	<i>ОК 04 З5 З2 У1 У4 ЛР 04 ЛР 11</i>		

<i>Раздел 3. Атлетическая гимнастика</i>			3	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>
<i>Тема 3.1. Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 3.2 Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.</i>	<i>КУ, КН ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Раздел 4. Лыжная подготовка</i>			3	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>
<i>Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.2. Техника передвижения различными ходами на лыжах</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.4. Техника передвижения различными ходами на лыжах</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.5. Техника преодоления подъемов, спусков</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.6. Техника поворотов на лыжах.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.7. Техника преодоления подъемов, спусков</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.8. Техника преодоления подъемов, спусков</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 4.1. Общие принципы техники катания на лыжах</i>	<i>КУ, КН ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Раздел 5. Лёгкая атлетика</i>	<i>КУ ПЗ</i>		3	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>
<i>Тема 5.1. Техника бега по пересеченной местности.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 5.2. Техника бега по пересеченной местности.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		
<i>Тема 5.3. Техника эстафетного бега.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>OK₀₈, З₁, З₄ У₂, У₃, У₅, ЛР₀₉</i>		

<i>Тема 5.4. Техника спортивной ходьбы.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 08, З1, З4 У2, У3, У5, ЛР 09</i>		
<i>Тема 5.5. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 08, З1, З4 У2, У3, У5, ЛР 09</i>		
<i>Тема 5.6. Техника выполнения прыжка с разбега и с места.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 08, З1, З4 У2, У3, У5, ЛР 09</i>		
<i>Тема 5.7. Техника метания гранаты.</i>	<i>КУ ПЗ</i>	<i>ОК 08, З1, З4 У2, У3, У5, ЛР 09</i>		
<i>Дифференцированный зачёт</i>	<i>КН ПЗ</i>	<i>ОК 08, З1, З4 У2, У3, У5, ЛР 09</i>		

3.2 Кодификатор оценочных средств

Функциональный признак оценочного средства (тип контрольного задания)	Код оценочного средства
Контрольные упражнения	<i>КУ</i>
Практические задания	<i>ПЗ</i>
Тестирование	<i>Т</i>
Контрольные нормативы	<i>КН</i>
Зачёт	<i>З</i>
Дифференцированный зачёт	<i>ДЗ</i>

4. ЗАДАНИЯ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Тема 1.1. Теория Физическая культура и основы здорового образа жизни.

Темы сообщений (для обучающихся спец мед группы):

1. Физическая культура и спорт как социальные явления общества. Современное состояние физической культуры и спорта.
2. Организм человека, как единая биологическая система. Воздействие средств физической культуры и спорта, природных, социальных и экологических факторов на организм.
3. Понятие о питании. Требования к организации правильного питания, принципы и содержание.
4. Понятия о гигиене. Значение гигиенических требований и норм для организма.
5. Закаливание организма. Средства, принципы и методы закаливания.
6. Причины, следствие и профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, мышечная атрофия). Понятие гиподинамии, гипердинамии.
7. Вредные привычки. Пагубность их воздействия на организм. Меры профилактики, способы борьбы.
8. Массаж, виды массажа. Влияние массажа на функциональное состояние организма.
9. Меры безопасности на занятиях физической культуры и спортом. Гигиенические требования и нормы.
10. Здоровье человека и факторы, его определяющие. Требования к организации Здорового Образа Жизни (ЗОЖ).

Контролируемые компетенции: ОК₀₄, ОК₀₆, ОК₀₈.

Критерии оценки:

«5» – баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта всесторонне; материал подобран актуальный, изложен логично и последовательно; материал достаточно иллюстрирован достоверными примерами; презентация выстроена в соответствии с текстом выступления, аргументация и система доказательств корректны.

«4» – баллов выставляется обучающемуся, если тема раскрыта всесторонне; имеются неточности в терминологии и изложении, не искажающие содержание темы; материал подобран актуальный, но изложен с нарушением последовательности; недостаточно достоверных примеров.

«3» – баллов выставляется обучающемуся, если тема сообщения соответствует содержанию, но раскрыта не полностью; имеются серьёзные ошибки в терминологии и изложении, частично искажающие смысл содержания учебного материала; материал изложен непоследовательно и нелогично; недостаточно достоверных примеров.

«2» – баллов выставляется обучающемуся, если тема не соответствует содержанию, не раскрыта; подобран недостоверный материал; грубые ошибки в терминологии и изложении, полностью искажающие смысл содержания учебного материала; информация изложена нелогично; выводы неверные или отсутствуют.

Раздел 2. Спортивные игры.

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Комплекс упражнений № 1 по ОФП. До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях. Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз (не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).
2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса). На раз – отвести руки в стороны; На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)
3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч. На раз – руки вперёд; На два – руки вверх; На три – руки в сторону; На четыре – и.п. (до 20 раз)
4. И.П. – упор, сидя сзади. Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.
5. И.П. – упор, сидя сзади. Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.
6. И.П. – лёжа на пол, руки вдоль туловища. Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. И.П. лёжа на коврик, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах). Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.
8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной. Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.
9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Тема 2. 2 Волейбол. Техника стоек и перемещений.

Подводящие упражнения для изучения стоек и перемещений волейболиста

- 1 Выполнение перемещений медленно, по частям, с применением зрительных ориентиров и звуковых сигналов.
- 2 Броски и ловля набивного мяча: во время перемещения; после остановки различными способами; после остановки и поворота; с последующим падением. Скорость перемещения постепенно увеличивают до максимальной. Броски выполняют, стоя лицом и спиной по направлению. Расстояние вначале – 1-2 м, затем – 3-6 м.
- 3 Упражнения в парах: один игрок бросает мяч вверх-вперед, другой бежит, останавливается шагом (скачком), ловит мяч на уровне головы в положении приема мяча сверху двумя руками; разгибая ноги, плавным движением кистей бросает мяч партнеру и возвращается на место.
- 4 Упражнения в тройке: один игрок бросает мяч другому, тот после перемещения делает двойной шаг вперед, ловит мяч над головой и бросает его третьему, стоя к нему спиной.
- 5 Упражнения с падениями и перекатами после перемещений делают вначале на мягкой опоре, со страховкой, на небольшой скорости.
- 6 Очень осторожно надо подходить к обучению перемещениям спиной вперед, особенно с последующими падениями. В эти упражнения рекомендуется вводить имитацию приемов с падением, затем ловлю и броски набивного мяча.

Тема 2. 3 -2.5 Волейбол. Техника владения мячом.

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1 Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2 Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3 Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4 Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5 Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

В упражнениях по технике совершенствуют навыки основных способов перемещения: отдельно каждого способа, сочетаний способов между собой, в сочетании с выполнением приемов с мячом.

1 Перемещение в колонне вдоль определенных границ площадки приставными шагами по 4 шага: лицом, правым боком, спиной, левым боком вперед. Чем ниже «посадка» и больше скорость, тем интенсивнее нагрузка.

2 Перемещение заданным способом, на определенном участке – ускорение, остановка и имитация технических приемов.

3 Передача сверху (снизу) двумя руками над собой и перемещение различными способами, остановки.

4 Передачи сверху (снизу) во время перемещения с изменением направления после остановки: передача вперед-вверх, перемещение лицом вперед (бег, приставные шаги), передача над собой, передача назад за голову и перемещение спиной вперед, снова передача над собой и т.д. Более сложное задание – передачи только вперед и назад. То же, но перемещение вправо, влево.

5 Эстафеты с перемещениями различными способами, с выполнением различных заданий. Соревнование на скорость перемещения и точность попадания мячом (например, при передачах, приеме и т.п.).

Тема 2.6 2.7 Волейбол. Техника нападающих ударов, блокирование ударов.

Подводящие упражнения для обучения нападающим ударам

1 Прыжок толчком двумя ногами с места, взлет вертикальный; то же после перемещений и остановки; то же с поворотом на 90, 180 и 360°; прыжок вверх толчком двумя ногами с разбега в один, два, три шага. На последнем шаге впереди правая нога, левую приставляют к ней.

2 Овладение ритмом разбега: шаги по разметке, с помощью звуковых ориентиров (воспроизведение ритма шагов).

3 Освоение удара кистью по мячу: удар по волейбольному мячу кистью, стоя на коленях на гимнастическом мате. Замах небольшой, в момент удара рука выпрямлена; удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах; серия ударов по мячу у тренировочной стенки.

4 Бросок теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега.

5 Нападающий удар по мячу, закрепленному на резиновых амортизаторах в прыжке: с места и с разбегу. Прямой атакующий удар по мячу, установленному в держателе

6 Нападающий удар через сетку по мячу, установленному в держателе

7 Освоение удара по летящему мячу. Подбрасывание мяча на различную высоту и удар над головой: стоя на месте и в прыжке. То же в парах с передачи партнера.

8 Нападающий удар через сетку по мячу, направленному с помощью мячмета, позволяющего посылать мяч по строго установленной траектории. Если такого устройства нет, мяч подбрасывает тренер или партнер.

Тема 2.8 - 2.9 Волейбол. Техника нападения и защиты.

Начальный уровень подготовки (средний):

- перемещения; сочетание способов перемещений и остановок; перекаты, падения на месте и после перемещения;
- передачи – сверху двумя руками: встречная передача, расстояние 4–5 м, через сетку в заданную зону, стоя спиной по направлению в тройках, в прыжке вперед-вверх; отбивание мяча через сетку, стоя спиной к ней из глубины площадки;
- подачи – нижняя прямая в заданную зону; верхняя прямая в пределы площадки;
- нападающий удар – прямой удар по ходу из зон 4 и 2 с передачи из зоны 3;
- приём мяча сверху двумя руками – мяч брошен через сетку с расстояния 8–10 м, нижней подачи с последующим падением и перекатом в сторону на бедро и спину; снизу двумя руками с задней

линии послать мяч к сетке в зоны 3 и 2; подачи в зонах 6, 1, 5 и первая передача в зоны 3 и 2;

- блокирование – одиночное прямого удара по ходу из зон 4 и 2 (стоя на подставке, удар выполняется по подброшенному партнером мячу).

Раздел 3. Раздел 3. Атлетическая гимнастика

Тема 3.1-3.2 Развитие гибкости в процессе занятий атлетической гимнастикой.

Комплексы ФУ на развитие гибкости позвоночника и увеличение подвижности крупных суставов

– упражнения для суставов позвоночного столба:

1 Исходное положение (и. п.) – сед на полу, ноги вместе. Наклон

вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

2 И. п. – сед на полу, ноги врозь. Наклон вперед с помощью партнера (партнер давит на спину). Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

3И. п. – стоя спиной к стене, ноги врозь, руки вверх. Мост наклоном назад с продвижением руками вниз по стене. Постепенно увеличивать амплитуду, повторить 5 раз.

4Растягивание грудного отдела сидя на опоре. И.п. – сидя с опорой грудным отделом. Руки согнуты в локтях, в замке за головой. Вдох – мягко отвести плечи назад, не разводя локтей, прогнуться в грудном отделе позвоночника. Выдох – вернуться в и.п.

5«Кобра». И.п. – упор лежа на полу, ноги разведены в стороны на ширину плеч, пятками внутрь. Выдох – выпрямить руки, прогнуться назад плечами, «провалить» поясничный отдел. Вдох – вернуться в и.п.

6«Лодочка». И.п. – лежа на полу, руки выпрямлены вперед, ноги вместе. На выдох на три счета держать приподнятыми руки и ноги (опора на живот). На вдох вернуться в и.п.

7«Кошечка». И.п. – упор на прямых руках слегка шире плеч, стоя на коленях. Вдох – «провалить» грудной отдел. Выдох – округлить спину, как бы отталкивая руками пол.

8«Лодочка лежа на спине». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе. На выдох руки положить на бедра, подбородок на грудь, округлить спину, держать на три счета. На вдох вернуться в и.п.

9«Кошечка стоя». И.п. – стоя в четверть-приседе, упор руками в колени. Выдох – «провалить» грудной отдел, подсесть чуть ниже, подать плечи назад. Вдох – округлить спину.

10Разгибание грудного отдела сидя в упоре руками сзади. И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, на ширине плеч, упор руками сзади. Выдох – округлить спину, подбородок прижать к груди. Вдох – вернуться в и.п., прогнуться в спине от копчика до седьмого шейного позвонка, голова назад.

Прыжок ноги врозь через коня.

При обучении прыжку ноги врозь через коня в длину толчком о дальнюю часть следует обратить внимание, чтобы руки ставились на дальнюю часть коня. Разведение, но в стороны начинается одновременно с толчком руками и сгибанием тела в тазобедренных суставах. Снижение скорости разбега перед наскоком на мостик, поздний и продолжительный толчок ногами, прогибание в грудной и поясничной частях позвоночника в момент отталкивания как правило являются следствием недостаточной физической подготовленности учащихся

Последовательность обучения.

- 1.Из упора лежа на полу толчком ног прийти в упор стоя согнувшись ноги врозь.
- 2.Прыжок вперед на руки с разведением и сведением ног с последующим приходом в упор присев
- 3.То же, но на скамейке
- 4.Прыжок вперед на руки на скамейку поперек в упор стоя ноги врозь
- 5.Прыжок ноги врозь через козла с постепенным отодвиганием мостика
- 6.Стоя в приседе на ближней части коня прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть
- 7.Прыжок ноги врозь через коня о дальнюю часть ближняя опущена
- 8.Прыжок ноги врозь о дальнюю часть развернутого коня, для уменьшения его длины
- 9.Прыжок через двух козлов поставленных в плотную толчком о дальний снаряд.

СТРАХОВКА: Стоя с боку сзади от снаряда у места приземления держать под грудь и за руки выше локтя.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Тема 4.1 Общие принципы техники катания на лыжах.

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.
2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.
3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.
4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.
5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднятие носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.2. Техника передвижения различными ходами на лыжах

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.3. Техника передвижения различными ходами на лыжах

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.4 Техника передвижения различными ходами на лыжах

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.5.-4.6 Техника преодоления подъемов, спусков

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Тема 4.7.-4.8 Техника поворотов на лыжах.

Комплекс упражнений (с лыжными палками и без них) для овладения умением катания на лыжах

1. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, круговые вращения руками в плечевом суставе вперед и назад на 4 счета.

2. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч, руки за голову в замок. Повороты туловища в левую и в правую сторону на 4 счета.

3. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Перенести вес тела с правой на левую лыжу, затем переступание с правой на левую лыжу. Палками стараться не помогать.

4. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Неглубокие приседания, ноги выпрямляться в коленях полностью. Палки назад лапками вверх.

5. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередное поднимание носков и пяток лыж при небольшом сгибании ног в колене с опорой на палки.

6. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Дополнительное упражнение на равновесие. Небольшие прыжки с ноги на ногу. Палки на весу лапками назад.

7. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Махи слегка согнутой ногой вперед-назад с опорой и без на палки.

8. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Стоя на слегка согнутых в коленях ногах и немного наклонив туловище, вперед совершаем попеременные махи руками вперед до уровня глаз и назад до уровня бедер.

9. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение на овладение скольжению на лыжах. Небольшие выпады правой, затем левой ногой.

10. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поочередные махи вправо и влево с опорой на палки и без. Поочередное поднимание и перестановка носков лыж в сторону.

11. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Упражнение «солнышко». Поворот на 360 градус переступанием вокруг пяток лыж сначала в правую сторону, затем в левую сторону. Также и относительно носков лыж.

12. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Поворот махом правой или левой лыжи. Махом через лыжу вперед и назад, а также прыжком с опорой на палки и без них.

13. И. п. — стоя на лыжах – ноги на ширине плеч. Приставные шаги в сторону с опорой на палки и без.

14. И. п. — стоя на лыжах ноги на ширине плеч. Выпад правой вперед опереться на палки, пружинящие движения на растяжку мышц ног

15. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — поставить правую лыжу на пятку; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три» — поставить левую лыжу на пятку; на счет «четыре» — вернуться в исходное положение.

16. И. п. — стоя на лыжах, опираясь на лыжные палки. На счет «раз» — отвести правую ногу максимально назад; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой ногой.

17. И. п. — стоя на лыжах, лыжные палки произвольно. На счет «раз» — повернуть правую лыжу на 90°; на счет «два» — вернуться в исходное положение; на счет «три-четыре» — то же самое левой лыжей.

Раздел 5. Легкая атлетика

Тема 5.1-5.2 Техника бега по пересеченной местности.

1.Бег с отводом согнутых в коленях ног.

2.Бег с высоким подъемом бедер и прямых ног.

3.Бег прыжками.

4.Бег в сочетании с другими движениями (с ведением мяча, со скакалкой).

5.Бег широким шагом через препятствия высотой 15–20 см.

6.Бег из разных стартовых положений.

7.Бег на скорость (30 м).

8.Челночный бег (три раза по 10 м).

9.Чередование ходьбы и бега (на 3–4-х отрезках пути по 100–150 м каждый).

10.Бег в среднем темпе по пересеченной местности на расстояние до 300 м.

11.Медленный бег в течение 2–3 минут.

Тема 5.3 Эстафетный бег.

Типовые задания: комплекс упражнений для раздела Лёгкая атлетика:

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.

2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.

3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.

4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох

5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 5.1.-5.2 Техника бега по пересеченной местности.

1. И.п. – упор на коленях; 1. – согнуть руки, наклониться к полу, выдох; 2. – И.п. Медленно 3- 4 раза.
2. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), руки внизу; 1. – наклон туловища влево, правая рука скользит к подмышечной впадине; 2. – И.п.; 3. – то же, что и 1., но вправо; 4. – И.п.
3. И.п. – о.с.; 1. – поднять руки через стороны вверх, вдох; 2. – подтянуть левое колено к животу, обхватить его руками, выход с произношением звука «у- у-у-у»; 3. – 1.; 4. – И.п. Поочередно каждой ногой.
4. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе; 1. – прогнуться, вдох; 2. – сесть на пятки, грудью коснуться колен, выдох с произношением звука «с-с-с-с»; 3. – 1.; 4. – И.п., выдох
5. И.п. – стоя, ноги врозь (средняя стойка), гимнастическая палка на лопатках; 1. – поднять руки вверх, подняться на носки, вдох; 2. – наклониться вперед, выдох через нос с произношением звука «м-м-м-м»; 3. – 1.; 4. – И.п.

Тема 5.3 Техника эстафетного бега.

Методика обучения технике эстафетного бега.

При обучении эстафетного бега решаются следующие задачи:

Задача 1. Создать у занимающихся представление о технике эстафетного бега.

Упражнение 1. Краткий рассказ об эстафетном беге и правилах соревнований.

Методические указания. Рассказ должен быть образным, интересным и занимать не более 5 мин.

Упражнение 2. Демонстрация различных вариантов техники передачи эстафетной палочки.

Методические указания. Сначала показать технику бега сбоку, используя различную скорость передвижения.

Упражнение 3. Демонстрация техники исходного положения на старте первого и остальных этапов.

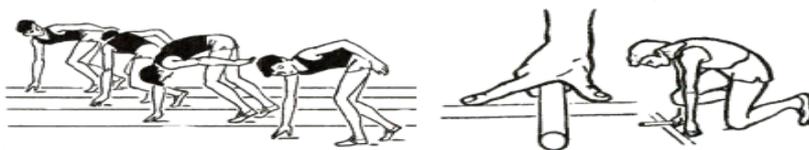


Рис. 1 Исходное положение при принятии эстафетной палки

Методические указания. Обратит особое внимание на место расположения бегунов (на внешнем крае дорожки).

Задача 2. Обучить технике передачи эстафетной палочки на месте и в ходьбе.

Упражнение 1. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу преподавателя.
Методические указания. Выполнять фронтальным способом. Группу построить в две шеренги уступом.

Упражнение 2. Передача палочки из правой руки в левую на месте по сигналу передающего.
Методические указания. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи, передающий выходит вперед.



Рис. 2. Передача палочки

Упражнение 3. Передача палочки из левой руки в правую на месте по сигналу передающего, стоя на максимальном расстоянии от него.

Методические указания. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (оба партнера поворачиваются кругом).

Упражнение 4. Передача палочки из правой руки в левую в ходьбе по сигналу передающего.

Методические указания. Выполнять в парах, меняться после каждого выполнения передающий обгоняет принимающего.

Упражнение 5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в ходьбе колонной по одному по сигналу передающего.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащих).

Задача 3. Обучить технике передачи эстафетной палочки в медленном беге.

Упражнение 1. Передача палочки из правой руки в левую в медленном беге по сигналу передающего.

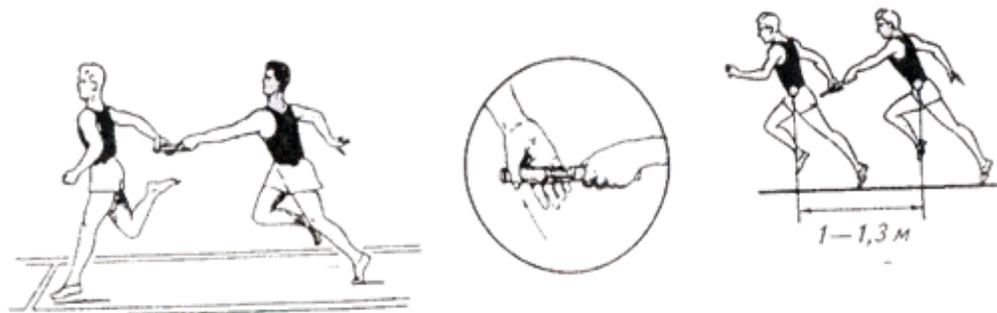


Рис. 3. Передача палки.

Методические указания. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего).

Упражнение 2. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в медленном беге колонной по одному по сигналу передающего.

Методические указания. Выполнять в колонне по одному, последний бегом обгоняет колонну и становится первым. Можно использовать две или три эстафеты (в зависимости от количества учащих).

Упражнение 3. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего.

Методические указания. Выполнять в парах, меняться после каждой передачи (передающий обгоняет принимающего). Стараться передавать палочку на максимальном расстоянии.

Упражнение 4. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге с последующим ускорением принимающего.

Методические указания. Выполнять под команду передающего в парах, меняться после каждой передачи.

Упражнение 5. Передача палочки из правой руки в левую и из левой в правую в беге со средней скоростью по сигналу передающего в ограниченных зонах.

Методические указания. Выполнять в беге по кругу в заранее отмеченных зонах (по 10 м) через каждые 50 м. Принимающему не оглядываться при приеме палочки.

Задача 4. Обучить старту бегуна, принимающего эстафету.

Упражнение 1. Старт с опорой на одну руку на прямой и на повороте.

Методические указания. Бежать в полную силу не оглядываясь.

Упражнение 2. Старт с опорой на одну руку на повороте с эстафетной палочкой в руке

Методические указания. Обращать внимание на быстрое наращивание скорости.

Упражнение 3. Старт с опорой на одну руку с выбеганием с виража на прямую.

Методические указания. Бежать по внешней части дорожки.

Упражнение 4. Старт с опорой на одну руку выбеганием с прямой на вираж.

Методические указания. Бежать по внутренней части дорожки.

Упражнение 5. Старт по отдельной дорожке в момент достижения передающим контрольной отметки.

Методические указания. Выполнять в парах, бежать в полную силу не оглядываясь.

Тема 5.4. Техника спортивной ходьбы.

Задача 1. Ознакомиться с техникой спортивной ходьбы

Средства: объяснение особенностей техники спортивной ходьбы; демонстрация спортивной ходьбы (показ преподавателем, просмотр кинограмм); попытки выполнения техники спортивной ходьбы занимающимися.

Подводящие упражнения: Объяснение ходьбы, только руки опущены вниз и работают как можно более размашисто, прохождение отрезков с постановкой ног на грунт с пятки, при вертикальном положении нога выпрямлена.

Методические указания: избегать закрепощения плечевого пояса. Уменьшить наклон туловища. Выполнять больше упражнений на осанку.

Задача 2. Научить правильным движениям ног при спортивной ходьбе

Средства: ходьба, при которой нога ставится на землю выпрямленной, и остается в таком положении до момента вертикали; то же упражнение с постоянным увеличением скорости ходьбы.

Подводящие упражнения: Пружинистые наклоны вперед к выпрямленной ноге на пятке. Ходьба по линии, ноги в момент вертикали выпрямлены, руки опущены.

Методические указания. Сильное закрепощение в тазобедренном суставе. Для исправления нужно выполнять упражнения на расслабление таза.

Задача 3. Научить движению таза при спортивной ходьбе

Средства: ходьба энергичным, широким шагом с акцентированием на движении вокруг таза вертикальной оси; ходьба по линии, выставляя ногу после некоторого поворота вокруг вертикальной оси; в обычной стойке переменное перенесение тяжести тела с ноги на ногу, без движения рук; то же с продвижением вперед, делая небольшие шаги, ставя ногу с пятки, руки за голову или за спину.

Подводящие упражнения: из основной стойки прогнуться, достать руками пятки. У гимнастической стенки маховые движения ногами. Стараться не сгибать ноги в коленном суставе.

Методические указания: при спортивной ходьбе необходимо избегать не только значительных вертикальных колебаний, но и боковых отклонений ОЦТ тела. Основной причиной боковых колебаний тела является постановка стоп ног по двум параллельным линиям.

Задача 4. Обучить правильным движениям рук и плеч в спортивной ходьбе

Средства: Имитация движений рук на месте; ходьба с руками за спиной; ходьба с прямыми руками; спортивная ходьба с активной работой рук и плеч; согласование рук и ног.

Методические указания: Упражнения выполняются со жгутом, имитация движения рук. Стараться локоть посылать как можно дальше. Кисти рук не должны пересекать среднюю линию части тела. Туловище держать прямо.

Задача 5. Совершенствование техники

Средства: спортивная ходьба с различной скоростью - медленной, средней, быстрой; спортивная ходьба на виражах, по наклонной дорожке, по прямой линии, по шоссе.

Методические указания: Закрепощение в плечевом поясе. Исправление этой ошибки нужно искать в движении рук. Наклон туловища вперед. Нужно уделять внимание осанке. Движения ног - от тазобедренного сустава.

Тема 5.5.-5.6 Техника выполнения прыжка с разбега и с места.

Прыжок в длину с места. Техника прыжка с места делится на:

- подготовку к отталкиванию;
- отталкивание;
- полет;
- приземление

Подготовка к отталкиванию: спортсмен подходит к линии отталкивания, стопы ставятся на ширину плеч или чуть уже ширины плеч, затем спортсмен поднимает руки вверх чуть назад, одновременно прогибаясь в пояснице и поднимаясь на носки. После этого плавно, но достаточно быстро опускает руки вниз — назад, одновременно опускается на всю стопу, сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах, наклоняясь вперед так, чтобы плечи были впереди стоп, а тазобедренный сустав находился над носками.

Руки, отведенные назад, слегка согнуты в локтевых суставах. Не задерживаясь в этом положении, спортсмен переходит к отталкиванию.

Отталкивание важно начинать в момент, когда тело прыгуна еще опускается по инерции вниз, т. е. тело движется вниз, но уже начинается разгибание в тазобедренных суставах, при этом руки активно и быстро выносятся вперед чуть вверх по направлению прыжка.

Далее происходит разгибание в коленных суставах и сгибание в голеностопных суставах. Завершается отталкивание в момент отрыва стоп от грунта.

После отталкивания прыгун распрямляет свое тело, вытянувшись как струна, затем сгибает ноги в коленных и тазобедренных суставах и подтягивает их к груди. Руки при этом отводятся назад—вниз, после чего спортсмен выпрямляет ноги в коленных суставах, выводя стопы вперед к месту приземления. В момент касания ногами места приземления прыгун активно выводит руки вперед, одновременно сгибает ноги в коленных суставах и подтягивает таз к месту приземления, заканчивается фаза полета. Сгибание ног должно быть упругим, с

сопротивлением. После остановки прыгун выпрямляется, делает два шага вперед и выходит с места приземления.

Тема 5.7. Техника метания гранаты.

Ручку берут четырьмя пальцами так, чтобы согнутый мизинец находился у самого ее края. Продольная ось снаряда при этом проходит по линии предплечья. При разбеге его поднимают над плечом в полусогнутой руке, которая движется в такт бега.

Разбег можно условно разделить на 2 части:

1. Атлет движется прямо, набирая скорость.
2. Выполняет 5 бросковых шагов общей протяженностью 10 м.

То место, с которого должны начинаться бросковые шаги, отмечаются на дорожке для удобства спортсменов. На нее необходимо попасть левой ногой и продолжить движение с правой, отводя при этом снаряд по дуге, направляя метаемую руку по траектории вперед-вниз.

На втором шаге рука, удерживающая снаряд, начинает движение вниз и назад.

Третий шаг выполняется с правой ноги и называется скрестным. Он особенно важен, поскольку направлен непосредственно на подготовку к броску. Скрестный шаг представляет собой толчок левой ногой и мах правой, которая затем становится на всю стопу, поворачиваясь наружу на 45 градусов. Ноги при этом обгоняют руку с гранатой, корпус принимает наклонное положение в направлении, противоположном движению гранаты, а метаемая рука поднимается до уровня плеч.

На четвертом шаге спортсмен производит метание гранаты. Левая нога становится опорной, ее стопа при этом поворачивается внутрь до 45 градусов к линии метания. Правая нога выпрямляется и разворачивается влево, грудь также поворачивается по направлению движения снаряда, таз подается вперед, метаемая рука поднимается вверх. Таким образом, спортсмен принимает положение натянутой тетивы. Атлет производит хлестообразное движение кистью руки и выбрасывает гранату под углом примерно 42 градуса. После этого граната переходит в состояние полета, выполняя при этом вращательные движения.

Пятый шаг предназначен для того, чтобы не допустить заступа за линию или за планку и называется тормозящим. Он представляет собой перескок с левой ноги на правую. Некоторые метатели после этого делают еще 2-3 скачка на правой ноге, чтобы полностью затормозить движение. В связи с необходимостью выполнения тормозящего шага левая нога при броске должна оказаться не прямо у планки, а примерно за 1,5 м от нее.

Типичные ошибки в технике

При обучении метанию гранаты часто возникают следующие ошибки:

- Опускание кисти метаемой руки слишком низко при отведении снаряда назад.
- Запоздание в работе ног (нижние конечности не успевают за верхними).
- Высокий прыжок при выполнении скрестного шага.
- Остановка перед осуществлением броска.
- Метание гранаты только с помощью руки.
- Опускание локтя в момент броска.
- Наклон корпуса влево при броске.
- Сгибание левой ноги при выбросе снаряда.

Указанные выше ошибки снижают результативность метания. Однако при помощи регулярных тренировок и выполнения специальных упражнений они вполне устранимы.

4.3. Кейс-задача (задачи)

Контролируемые компетенции: ОК 04, ОК 06, ОК 08.

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Задача № 1. «В группе железнодорожного колледжа учится спортивно одаренный студент. Зная о своих спортивных талантах, он решил не приходить на физкультуру. Однако, придя на зачет, он с легкостью выполнил все нормативы. Учащиеся группы начали выражать недовольство, указывая, что лидер группы, лучший по профессии, хорошо выполняет нормативы по ФК и посещает все занятия. Успеваемость спортсмена по профессиональным дисциплинам не повысилась за это время. Как можно мотивировать спортсмена к занятиям физкультурой?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 1. Мотивировать спортсмена к занятиям ФК можно, используя дифференцированную систему заданий. Педагог может объяснить юноше, что с этими усредненными нормативами он в своем мастерстве не растет, а стоит на месте и впредь его успехи будут оцениваться по тому, насколько он улучшает свой прежний результат. Можно также посоветоваться с успевающим студентом и определить способ взаимопомощи между этими студентами: Один будет помогать в вопросах повышения профессионального мастерства, а другой будет помогать в спортивном совершенствовании. Двум этим юношам следует также давать совместные задания, так как из условий данной ситуации видно, что у спортсмена есть склонности неформального негативного лидера, поэтому содружество с формальным позитивным лидером будет полезно для смены его отношения к коллективу и социально значимым видам учебной и профессиональной деятельности.

Раздел 2. Легкая атлетика.

Задача № 2. «Перед соревнованиями по волейболу среди обучающихся 1 курса одной группы педагог физкультуры назначает капитаном команды одно из студентов, а одноклассники отказываются участвовать в соревнованиях, если капитаном будет он, а не их лидер - другой юноша. На чем основан конфликт, каким образом этот конфликт можно разрешить?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 2. В основе конфликта лежит противоречие между высоким уровнем спортивного мастерства и низким референтным статусом студента, напротив, между лидерскими качествами другого юноши и его невысокими спортивными результатами. Здесь педагогу физкультуры необходимо найти компромисс, который помог бы обеспечить хорошие спортивные результаты выступления команды и не снизил бы мотивацию ее участников.

Педагог может назначить юношу с лидерскими качествами главным инспектором соревнований и поручить ему обеспечение всей организационной части подготовки команды к соревнованиям - обеспечение посещаемости матча, подготовку группы поддержки, что ему, безусловно, под силу, и попросить у него совета о том, кто из обучающихся может лучше всего справиться с работой капитана команды на поле. Когда он поймет, что ответственность за результат игры лежит и на нем, он посоветует педагогу назначить на должность капитана лучшего игрока, а именно выбранного студента педагогом. Здесь также возможна стратегия избегания конфликта, когда в качестве капитана команды педагог ФК предлагает кого-то третьего, например, обучающегося другой группы.

Раздел 3. Атлетическая гимнастика

Задача № 3. «Студентка медицинского колледжа является мастером спорта по спортивной гимнастике и часто ездит на различные соревнования. Педагог физкультуры требует, чтобы она сдала все нормативы по гимнастике, легкой атлетике и т.д. Студентка отказывается, считая, что

все это делать ей не интересно, слишком легко и может быть даже вредным для ее спортивного режима. Каким образом можно решить ситуацию?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 3. Учитель обязан посоветоваться с тренером студентки о том, в какие сроки ей следует сдать нормативы. Также следует заручиться поддержкой тренера в вопросе необходимости выполнения требования педагог или тренера вне зависимости от того, является ли он ее личным тренером или ведет занятия в учебном заведении, где она получает образование. Высказывание студентки о том, что для нее это слишком легко, нужно предложить ей подтвердить или опровергнуть практически, то есть, сдав необходимый норматив зачетом.

Раздел 4. Лыжная подготовка

Задача № 4. «Во время занятий по лыжному спорту студент 1 курса показывает прекрасное катание, а его одноклассник, у которого дома нет даже лыж, падает и не может выполнить задание, на что отличившийся студент говорит пренебрежительно: «Ты что, не можешь на этом бугорке проехать? Я в Альпах такой класс показывал, а ты - не удачник!» Группа начинает смеяться. Каковы действия педагога?»

Ответы. Комментарии.

Задача № 4. Сравнение спортивного мастерства между обучающимися является недопустимым, поэтому такую ситуацию педагог физкультуры должен решить незамедлительно. Ему следует сравнить результаты обучающегося с нормативом и со временем и техникой, показанной им же на прошлом занятии, либо порицать его за нерадивое отношение к этому виду физической активности, либо похвалить за успехи.

Таким же образом нужно оценить катание отстающего обучающегося. Этому юноше также можно порекомендовать брать в прокате лыжи и кататься на них в свободное от учебы время, чтобы отработать технику и скорость лыжного хода. Это предложение следует сделать обучающемуся один на один, и тогда мотивация его к занятиям лыжным спортом и самооценка начнут возрастать.

Раздел 5. Спортивные игры

Задача № 5. Ситуация — проблема: при проведении гимнастических тренировочных упражнений занимающиеся опасаются травматизма и не выполняют задания с достаточной гибкостью и уверенностью.

Ответы. Комментарии.

Задача № 5. Описать необходимые условия для исключения травматизма при проведении упражнений и способы психологического настроя на выполнение.

Задание:

На лыжную базу отдыха прибыла группа спортсменов, вместе с тренером. Они долго добирались за город и очень устали. В составе группы были девушки и юноши, которым нужно было тренироваться в течение двух недель. Их каждая тренировка была продолжительностью два часа у девушек и три часа у юношей. В день проходило по одной тренировке утром, и одной вечером, каждый день по две тренировки. В команде были девушки и юноши 15-17 лет.

Задача: № 6. Составьте меню на один день, для спортсменов, с учётом возраста, пола, ежедневной физической нагрузки и состояния здоровья.

1-я группа

Вера, 16 лет, этап спортивного совершенствования, после болезни ОРЗ.

2-я группа

Даша, 16 лет, этап спортивного совершенствования, не любит молочные продукты.

3-я группа

Андрей, 16 лет, этап восстановления, после травмы.

4-я группа

Иван, 16 лет, этап восстановления после областных соревнований.

5-я группа

Александр, 16 лет, этап спортивного совершенствования.

Дополнительная информация:

1. Режим питания подростков;
2. Режим питания подростков, занимающихся спортом;
3. Нормы калорийности питания и состава продуктов для различных категорий населения;
4. Таблица калорийности продуктов и блюд;
5. Нагрузка на этапах тренировки лыжников;
6. Расход калорий при занятиях различными видами спорта.

Критерии оценки:

«5» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнены все задания в работе и процент правильности хода решения и вычислений не менее 85%; аккуратное оформление выполняемой работы; обоснованные выводы, правильная и полная интерпретация выводов, студент аргументированно обосновывает свою точку зрения, обобщает материал.

«4» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнено не менее 70% заданий и ход решения правильный; незначительные погрешности в оформлении работы; правильная, но неполная интерпретация выводов.

«3» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнено не менее 55% всех заданий, подход к решению правильный, но есть ошибки; значительные погрешности в оформлении работы; неполная интерпретация выводов.

«2» – баллов выставляется обучающемуся, если выполнено менее 55 % всех заданий, решение содержит грубые ошибки; неаккуратное оформление работы; неправильная интерпретация выводов либо их отсутствие.

4.4. Темы проектов. Не предусмотрены учебным планом.

4.5. Комплект заданий для контрольной работы в виде нормативов:

Контролируемые компетенции: ОК 04, ОК 06, ОК 08.

Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:

(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	14.0	14.4	14.8
2	Бег 3000 м.(мин)	12.30	14.00	б/вр

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 100 м. (сек)	16.6	17.1	18.4
2	Бег 2000 м. (мин)	11.00	13.00	б/вр

Контрольные нормативы по разделу Гимнастика:

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	16 17	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
2	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16 17	15 и выше 15	9–12 9–12	5 и ниже 5	20 и выше 20	12–14 12–14	7 и ниже 7
3	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16 17	11 и выше 12	8–9 9–10	4 и ниже 4	18 и выше 18	13–15 13–15	6 и ниже 6

Контрольные нормативы по разделу Лыжная подготовка:(юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

1. (девушки)

№	Наименование	I курс		
---	--------------	--------	--	--

	упражнений	5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр

Контрольные нормативы по разделу Лёгкая атлетика:

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 5 км. (мин, с)	25.50	27.20	б/вр

(юноши)

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег на лыжах 3 км. (мин, с)	19.00	21.00	б/вр

4.6. Тестовые задания

Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности

Вопрос № 1. Назовите термин _____, который означает четырехлетний период между Олимпийскими играми

Эталон ответа: «Олимпиада»

Вопрос № 2 Основными средствами физического воспитания является _____.

Эталон ответа: физические упражнения

Вопрос № 3 Физическое качество, которое развивается при длительном беге в медленном темпе - _____.

Эталон ответа: выносливость

Вопрос № 4 Одним из основных физических качеств является _____.

Эталон ответа: сила

Вопрос № 5 Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости _____.

Эталон ответа: гимнастика

Вопрос № 6 Главное требование к современной технике передвижения на лыжах _____.

Эталон ответа: эффективность действий лыжника

Вопрос № 7 Рука, которая выполняет отталкивание палкой за счет давления на нее в начале цикла, что при жесткой системе передачи усилий (рука-туловище-нога) облегчает давление на скользящую лыжу; затем за счет отведения плеча назад и в конце путем разгибания руки в локтевом суставе

Эталон ответа: толчковая рука

Вопрос № 8 Что запрещено делать во время бега на короткие дистанции?

- а) Оглядываться назад
- б) задерживать дыхание
- +в) переходить на соседнюю дорожку

Вопрос № 9 Какой из приёмов больше подходит для контроля над функциональным состоянием организма во время занятий физическими упражнениями?

- +а) Измерение частоты сердечных сокращений (до, во время и после окончания тренировки)
- б) периодическое измерение силы мышц кисти, массы и длины тела, окружности грудной клетки
- в) подсчёт в покое и во время тренировочной работы частоты дыхания

Вопрос № 10 Каковы причины нарушения осанки?

- а) Неправильная организация питания
- +б) слабая мускулатура тела
- в) увеличение роста человека

Раздел 2. Лёгкая атлетика

Вопрос № 1. Укажите полный состав волейбольной команды:

- а) 6 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- б) 10 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- в) 8 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач
- г) 12 человек, тренер, помощник тренера, массажист, врач

Вопрос № 2. Во время игры команда получает очко:

- а) команда соперника совершает ошибку
- б) мяч попал в сетку

в) мяч вылетел в аут

Вопрос № 3 Групповые и командные тактические действия вначале изучаются

- а) практически
- б) индивидуально
- в) теоретически

Вопрос № 4 Стартовая позиция блокирующего игрока в волейболе — в середине сетки, в _____ от нее.

Эталон ответа: одним метре

Вопрос № 5 Свободный защитник в волейболе называется _____.

Эталон ответа: Либеро

Вопрос № 6 Игра в волейболе начинается с _____.

Эталон ответа: подачи

Вопрос № 7 Древнейшей формой организации физической культуры является _____.

Эталон ответа: игры

Вопрос № 8 Что в легкой атлетике делают с ядром?

Эталон ответа: толкают

Вопрос № 9 Технику передвижений в баскетболе составляет _____.

Эталон ответа: ходьба, бег

Вопрос № 10 Технику передвижений в баскетболе составляет _____.

Эталон ответа: прыжки

Раздел 3. Атлетическая гимнастика

Вопрос № 1. Физическое качество, которое развивает гимнастика _____.

Эталон ответа: гибкость

Вопрос № 2 Спорт — это правильное дыхание, диета и _____.

Эталон ответа: упражнения

Вопрос № 3 Несколько упражнений, подобранных в определенном порядке для решения конкретной задачи, называется _____.

Эталон ответа: комплекс

Вопрос № 4 К специфической функции физической культуры относится _____.

Эталон ответа: соревновательная

Вопрос № 5 Утренняя гигиеническая гимнастика выполняется с целью «_____» в трудовой (учебный) день;

Эталон ответа: адаптации

Вопрос № 6 Укажите, с какой целью проводятся физкультурные минутки в процессе учебного труда

Эталон ответа: предупреждения утомления

Вопрос № 7 К основным формам самостоятельных занятий физическими упражнениями относится _____.

Эталон ответа: утренняя зарядка

Вопрос № 8 Основной формой подготовки спортсменов является

Эталон ответа: тренировка

Вопрос № 9. При помощи каких упражнений можно повысить выносливость?

- а) Общеразвивающие упражнения с возрастающей амплитудой движения
- б) бег с различной скоростью и продолжительностью
- в) эстафеты с набором различных заданий

Вопрос № 10. Что нужно делать для предупреждения переутомления во время занятий физическими упражнениями?

- а) *Правильно дозировать нагрузки и чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением*
- б) чередовать упражнения, связанные с напряжением и расслаблением
- в) измерять пульс

Раздел 4. Лыжная подготовка

Вопрос № 1. Закономерное чередование элементов движений, образующих целостное двигательное действие, многократно повторяющееся при передвижении на лыжах:

- а) Длина цикла
- б) Темп движения
- в) Ритм движений
- г) *Цикл движений*
- д) Система движения

Вопрос № 2. Частота движений (циклов в единицу времени (выражается количеством циклов или шагов в минутах):

- а) *Темп движения*
- б) Длина цикла
- в) Длительность цикла
- г) Ритм движений
- д) Система движения

Вопрос № 3. Способ подъема по лыжне, который применяется на склонах средней крутизны, а при плохом скольжении - и на более пологих подъемах:

- а) Подъем «полуелочкой»
- б) *Подъем беговым шагом*
- в) Подъем скользящим шагом
- г) Подъем ступающим шагом
- д) Подъем «елочкой»

Вопрос № 4. Способ подъема по лыжне, который применяется в условиях, когда скольжение невозможно или нецелесообразно (из-за большой затраты сил):

- а) Подъем «елочкой»
- б) *Подъем ступающим шагом*
- в) Подъем скользящим шагом
- г) Подъем беговым шагом
- д) Подъем «полуелочкой»

Вопрос № 5. Основным элементом этого лыжного хода является одновременное отталкивание палками:

- + а) *Одновременный бесшажный ход*
- б) Одновременный ход
- в) Попеременный двухшажный ход
- г) Попеременный одношажный ход
- д) Нет правильно ответа

Вопрос № 6. Данный вид торможения применяется на спусках различной крутизны, в туристских походах и на прогулках:

- а) Торможение упором
- б) Торможение боковым соскальзыванием
- в) Торможение разворотом лыж

г) преднамеренное падение

д) «плугом»

Вопрос № 7. Под гибкостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс морфофункциональных свойств опорно-двигательного аппарата человека, определяющий глубину наклона

б — способность выполнять движения с большой амплитудой за счет мышечных напряжений

в — комплекс физических свойств двигательного аппарата, определяющих подвижность его звеньев

г — эластичность мышц и связок

Вопрос № 8. Под выносливостью как физическим качеством понимается:

а — комплекс психофизических свойств человека, обуславливающий возможность выполнять разнообразные физические нагрузки

б — комплекс психофизических свойств человека, определяющий способность противостоять утомлению

в — способность длительно совершать физическую работу, практически не утомляясь;

г — способность сохранять заданные параметры работы

Вопрос № 9. Истощение запасов витаминов в организме человека обозначается как _____.

Эталон ответа: авитоминоз

Вопрос № 10. Способность человека выполнять двигательные действия с большой амплитудой движений называется _____.

Эталон ответа: гибкость

Вопрос № 11. Быстрота, гибкость, выносливость, ловкость, сила, координационные, скоростно-силовые называются _____.

Эталон ответа: физическими способностями

Вопрос № 12. Способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время называется _____.

Эталон ответа: сила

Раздел 5. Спортивные игры

Вопрос № 1. Физическая культура рабовладельческого общества имела:

а) прикладную направленность

б) военную и оздоровительную направленность

в) образовательную направленность

г) воспитательную направленность

Вопрос № 2. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья:

а) стрельба

б) фехтование

в) гимнастика

г) верховая езда

Вопрос № 3. Как в баскетболе обозначается «пробежка»?

а) выполнение более двух шагов с мячом в руках

б) выполнение двух шагов с мячом в руках

в) выполнение одного шага с мячом в руках

г) выполнение более одного шага с мячом в руках

Вопрос № 4. Кто являются «родоначальниками» футбола?

- а) русские
- б) бразильцы
- в) немцы
- г) англичане

Вопрос № 5. Влияние физических упражнений на организм человека:

- а) *положительное, если эти упражнения выполняются регулярно, в правильном темпе, верной последовательности, а занимающийся не имеет противопоказаний, исключаящих данные занятия*
- б) нейтральное, даже если заниматься усердно
- в) положительное только в случае, если заниматься ими на пределе своих физических возможностей

Вопрос № 6. Главной причиной нарушения осанки является:

- а) *малая подвижность в течение дня, неправильное поднятие тяжестей, часто принимаемая неправильная поза*
- б) сутулость, сгорбленность, “страх” своего роста
- в) слабые мышцы спины

Вопрос № 7 Результат в прыжках в высоту на 70-80% зависит от _____.

Эталон ответа: координации движений

Вопрос № 8 Наиболее эффективным упражнением для развития выносливости служит бег на _____.

Эталон ответа: длинные дистанции

Вопрос № 9 Отсутствие разминки перед соревнованиями (или перед основной нагрузкой в тренировке) чаще всего приводит к _____.

Эталон ответа: травмам

Вопрос № 10 К показателям физической подготовленности относятся _____.

Эталон ответа: сила, быстрота, выносливость

Критерии оценки:

- «5» – от 86 % до 100 % правильных ответов.
- «4» – от 76 % до 85 % правильных ответов.
- «3» – от 61 % до 75 % правильных ответов.
- «2» – менее 61% правильных ответов.

Таблица 3 - Форма информационной карты банка тестовых заданий

Наименование разделов	Всего ТЗ	Количество форм ТЗ		Контролируемые компетенции
		Открытого типа	Закрытого типа	
Раздел 1. Основы формирования физической культуры личности	10	7	3	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 2. Спортивные игры	10	7	3	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 3. Атлетическая гимнастика	10	8	2	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 4. Лыжная подготовка	10	4	6	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .
Раздел 5. Гимнастика	10	4	6	ОК ₀₄ , ОК ₀₆ , ОК ₀₈ .

Перечень нормативов для промежуточной аттестации (зачет)

Контрольные нормативы: (юноши)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	32.0	33.0	34.0
2	Бег 400 м. (мин)	1.12	1.14	1.16
3	Бег 1000 м (мин)	3.40	3.50	4.00
4	Прыжки в длину с разбега (м)	4.15	4.00	3.80
5	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.35	1.30	1.25
6	Метание гранаты 700 гр.(м)	34	31..5	28
7	Прыжки в длину с места (см)	230	210	190
8	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (раз)	12	9	7
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	32	27	22
10	Поднимание и опускание туловища из положения лежа (раз) за 1 мин	52	50	48
11	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.2	9.6	10.1

(девушки)

№	Наименование упражнений	I курс		
		5	4	3
1	Бег 200 м. (сек)	40.0	42.0	44.0
2	Бег 800м. (мин)	4.00	4.07	4.10
3	Прыжки в длину с разбега (м)	3.30	3.10	2.80
4	Прыжки в высоту с разбега (м)	1.10	1.05	95
5	Метание гранаты 500 гр. (м)	19	17	15
6	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
7	Подтягивание из виса лежа (перекладина на высоте 105 см) (раз)	18	13	1
8	Приседание на одной ноге опора у стенки (раз)	8	6	4
9	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз)	14	12	10
10	Челночный бег 4*9 м (сек)	9.8	10.2	11.0

Перечень тестовых вопросов для промежуточной аттестации (дифференцированный зачет)

Тестовые задания для контроля и оценки теоретико-методических знаний студентов специальной медицинской группы и освобождённых от практических занятий:

Вопрос №1. Древнейшей формой организации физической культуры были: (1 балл)

А) бега

Б) единоборство

- В) соревнования на колесницах
- Г) игры

Вопрос №2. Физическая культура рабовладельческого общества имела: (1 балл)

- А) прикладную направленность
- Б) военную и оздоровительную направленность
- В) образовательную направленность
- Г) воспитательную направленность

Вопрос №3. Российский Олимпийский Комитет был создан в? (1 балл)

- а) 1908 году
- б) 1911 году
- в) 1912 году
- г) 1916 году

Вопрос №4. Александр Попов – Чемпион Олимпийских игр в ... (1 балл)

- А) плавание
- Б) легкая атлетика
- В) лыжные гонки
- Г) велоспорт

Вопрос №5. Какой из перечисленных видов не входит в программу современного пятиборья (1 балл)

- А) стрельба
- Б) фехтование
- Б) гимнастика
- Г) верховая езда

Вопрос №6. Почему античные Олимпийские игры назывались праздниками мира? (1 балл)

- А) игры отличались миролюбивым характером
- Б) в период проведения игр прекращались войны
- В) в Олимпийских играх принимали участие атлеты всего мира
- Г) Олимпийские игры имели мировую известность

Вопрос №7. Какой вид программы представлял программу первых Олимпийских игр Древней Греции? (1 балл)

- А) метание копья
- Б) борьба
- В) бег на один стадий
- Г) бег на четыре стадия

Вопрос №8. Как назывался вид спортивной программы Олимпийских игр древности, сочетавший борьбу с кулачным боем? (1 балл)

- А) долихотром
- Б) панкратион
- В) пентатлон
- Г) диаулом

Вопрос №9. Какая организация руководит современным олимпийским движением? (1 балл)

- А) Организация объединенных наций
- Б) Международный совет физического воспитания и спорта
- В) Международный олимпийский комитет
- Г) Международная олимпийская академия

Вопрос №10. Кто был первым президентом Международного олимпийского комитета? (1 балл)

- А) Пьер де Кубертен
- Б) Алексей Бутовский
- В) Майкл Килланин
- Г) Деметриус Викелас

Вопрос №11. Кто стал первым олимпийским чемпионом из российских спортсменов? (1 балл)

- А) Н. Орлов
- Б) А. Петров
- В) Н. Панин – Коломенкин
- Г) А. Бутовский

Вопрос №12. За что движением «Фэйр Плэй» вручается почетный приз Пьера де Кубертена? (1 балл)

- А) за честное судейство
- Б) за победы на трех Олимпиадах
- В) за честную и справедливую борьбу
- Г) за большой вклад в развитие Олимпийского движения

Вопрос №13. Кто является президентом Олимпийского комитета России в настоящее время? (1 балл)

- А) Шамиль Тарпищев
- Б) Вячеслав Фетисов
- В) Леонид Тягачев
- Г) Виталий Смирнов

Вопрос №14. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран-участниц открывает (идет первой): (1 балл)

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны – организатора предыдущей олимпиады
- Г) делегация Греции

Вопрос №15. На открытии Олимпийских игр парад олимпийских делегаций стран – участниц завершает (идет последней): (1 балл)

- А) делегация страны – организатора
- Б) делегация страны, чье название начинается на первые буквы алфавита страны-организатора
- В) делегация страны-организатора предыдущей Олимпиады
- Г) делегация Греции

Вопрос №16. В каком году был образован Международный олимпийский комитет? (1 балл)

- А) 1890
- Б) 1894

- В) 1892
- Г) 1896

Вопрос №17. Термин «Олимпиада» означает: (1 балл)

- А) четырехлетний период между Олимпийскими играми
- Б) первый год четырехлетия, наступление которого празднуют Олимпийские игры
- В) синоним Олимпийских игр
- Г) соревнования, проводимые во время Олимпийских игр

Вопрос №18. В каком году Олимпийские игры состоялись в нашей стране? (1 балл)

- А) планировались в 1944 году, но были отменены из-за 2 мировой войны
- Б) в 1976 году в Сочи
- В) в 1980 году в Москве
- Г) пока еще не проводились

Вопрос №19. Какие дисциплины включал пентатлон – древнегреческое пятиборье? (1 балл)

1. кулачный бой 2. верховая езда 3. прыжки в длину 4. прыжки в высоту
5. метание диска 6. бег 7. стрельба из лука 8. борьба
9. плавание 10. метание копья
- А) 1,2,3,8,9
 - Б) 3,5,6,8,10
 - В) 1,4,6,7,9
 - Г) 2,5,6,9,10

Вопрос №20. Пьер де Кубертен был удостоен золотой олимпийской медали на конкурсе искусств в ... (1 балл)

- А) в 1894 году за проект Олимпийской хартии
- Б) в 1912 году за «Оду спорта»
- В) в 1914 году за флаг, подаренный Кубертену МОК
- Г) в 1920 году за текст Олимпийской клятвы

Вопрос №21. Олимпийский символ представляет с собой пять переплетенных колец, расположенных слева направо в следующем порядке... (1 балл)

- А) сверху - синее, черное, красное, внизу - желтое и зеленое
- Б) сверху – зеленое, черное, красное, внизу – синее и желтое
- В) сверху – красное, синее, черное, внизу – желтое и зеленое
- Г) сверху – синее, черное, красное, внизу – зеленое и желтое

Вопрос №22. Олимпийские игры состоят из... (1 балл)

- А) соревнований между странами
- Б) соревнований по зимним или летним видам спорта
- В) зимних и летних Игр Олимпиады
- Г) открытия, соревнований, награждения участников и закрытия

Вопрос №23. Как назывались специальные помещения для подготовки атлетов к древнегреческим Играм Олимпиады? (1 балл)

- А) палестра
- Б) амфитеатр

- В) гимназия
- Г) стадион

Вопрос №24. Талисманом Олимпийских игр является: (1 балл)

- А) изображение Олимпийского флага
- Б) изображение пяти сплетенных колец
- В) изображение животного, популярного в стране, проводящей Олимпиаду
- Г) изображение памятника архитектуры, популярного в стране, проводящей Олимпиаду

Вопрос №25. Талисман, как бы приносящий счастье любому олимпийцу, любому болельщику, впервые появился на играх в ... (1 балл)

- А) 1968 году в Мехико
- Б) 1972 году в Мюнхене
- В) 1976 году в Монреале
- Г) 1980 году в Москве

Вопрос №26. Двигательное умение – это: (1 балл)

- А) уровень владения знаниями о движениях
- Б) уровень владения двигательным действием
- В) уровень владения тактической подготовкой
- Г) уровень владения системой движений

Вопрос №27. Реализация цели физического воспитания осуществляется через решение: (1 балл)

- А) двигательных, гигиенических и просветительских задач
- Б) закаляющих, психологических и философских задач
- В) задач развития дыхательной и сердечно – сосудистой систем
- Г) оздоровительных, образовательных и воспитательных задач

Вопрос №28. Временное снижение работоспособности принято называть: (1 балл)

- А) усталостью
- Б) напряжением
- В) утомлением
- Г) передозировкой

Вопрос №29. Что является основными средствами физического воспитания? (1 балл)

- А) учебные занятия
- Б) физические упражнения
- В) средства обучения
- Г) средства закалывания

Вопрос №30. Какие из перечисленных ниже физических упражнений относятся к циклическим? (1 балл)

- А) метания
- Б) прыжки
- В) кувьрки
- Г) бег

Вопрос №31. Одним из основных физических качеств является: (1 балл)

- А) внимание
- Б) работоспособность
- В) сила
- Г) здоровье

Вопрос №32. Какое физическое качество развивается при длительном беге в медленном темпе? (1 балл)

- А) сила
- Б) выносливость
- В) быстрота
- Г) ловкость

Вопрос №33. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости: (1 балл)

- А) тяжелая атлетика
- Б) гимнастика
- В) современное пятиборье
- Г) легкая атлетика

Вопрос №34. Лучшие условия для развития ловкости создаются во время... (1 балл)

- А) подвижных и спортивных игр
- Б) прыжков в высоту
- В) бега с максимальной скоростью
- Г) занятий легкой атлетикой

Вопрос №35. Назовите основные физические качества. (1 балл)

- А) координация, выносливость, гибкость, сила, быстрота
- Б) ловкость, сила, быстрота, выносливость, гибкость
- В) общая выносливость, силовая выносливость, быстрота, сила, ловкость
- Г) общая выносливость, силовая выносливость, гибкость, быстрота, ловкость

Вопрос №36. Основной и обязательной формой физического воспитания в школе является: (1 балл)

- А) соревнование
- Б) физкультурная пауза
- В) урок физической культуры
- Г) утренняя гимнастика

Вопрос №37. Что характеризуют тесты, проводимые на уроках физической культуры? (1 балл)

- А) уровень физического развития
- Б) уровень физической работоспособности
- В) уровень физического воспитания
- Г) уровень физической подготовленности

Вопрос №38. Что является основным законом Всемирного олимпийского движения? (1 балл)

- А) энциклопедия
- Б) кодекс
- В) хартия

Г) конституция

Вопрос №39. Какие события повлияли на то, что Игры 6, 7 и 8 Олимпиад не состоялись? (1 балл)

- А) несогласованность действий стран
- Б) отказ от участия в Играх большинства стран
- В) первая и вторая мировые войны
- Г) отказ страны – организатора Игр от их проведения

Вопрос №40. Александр Карелин – Чемпион Олимпийских игр в... (1 балл)

- А) гимнастике
- Б) боксе
- В) плавании
- Г) борьбе

Вопрос № 41. Запасы углеводов особенно интенсивно используются во время: (1 балл)

- А) Сна
- Б) Физических нагрузок
- В) Умственной деятельности

Вопрос № 42. Вход в спортивный зал: (1 балл)

- А) Разрешен, если в зале находится преподаватель, тренер
- Б) Разрешен, если зал открыт и свободен
- В) Разрешен, если на входящем надета спортивная форма

Вопрос №43. Положение занимающегося на снаряде, при котором его плечи находятся ниже точек хвата, в гимнастике обозначается как: (1 балл)

- А) хват
- Б) упор
- В) группировка
- Г) вис

Вопрос №44. Положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подняты руками к груди и кисти захватывают колени, в гимнастике обозначается как: (1 балл)

- а) хват
- б) захват
- в) пережат
- г) группировка

Вопрос №45. Прыжок со снаряда в гимнастике обозначается как... (1 балл)

- А) вылет
- Б) спад
- В) соскок
- Г) спрыгивание

Вопрос №46. Вращательное движение через голову с последовательным касанием опорной поверхности отдельными частями тела в гимнастике обозначается как... (1 балл)

- А) кувырок
- Б) пережат
- В) переворот
- Г) сальто

Вопрос №47. Положение занимающихся на согнутых ногах в гимнастике обозначается как... (1 балл)

- А) сед
- Б) присед
- В) упор
- Г) стойка

Вопрос №48. Что понимается под термином «Дистанция» в гимнастике? (1 балл)

- А) расстояние между занимающимися « В глубину»
- Б) расстояние между занимающимися «по фронту»
- В) расстояние от впереди стоящего занимающегося до стоящего сзади строя
- Г) расстояние от первой шеренги до последней

Вопрос №49. Какие из приведенных команд в гимнастике имеют только исполнительную часть?

1. «Равняйся!» 2. «Реже!» 3. «Кругом!» 4. «Вольно!» 5. «Смирно!» (1 балл)

- А) 1,2,3
- Б) 1,3,5
- В) 1,4,5
- Г) 2,4,5

Вопрос №50. Умение учащихся строиться в различные виды строя, шеренгу, колонну, круг, а также перестраиваться в них, в гимнастике называется... (1 балл)

- А) строевыми приемами
- Б) передвижениями
- В) размыканиями и смыканиями
- Г) построениями и перестроениями

Ключи:

1	Г	26	Б
2	Б	27	Г
3	Б	28	В
4	А	29	Б
5	Б	30	Г
6	Б	31	В
7	В	32	Б
8	Б	33	Б
9	В	34	А
10	Г	35	Б
11	В	36	В
12	В	37	А
13	В	38	В
14	Г	39	В
15	А	40	Г

16	Б	41	Б
17	А	42	А
18	Б	43	Г
19	Б	44	Г
20	Б	45	Б
21	А	46	А
22	Г	47	Б
23	А	48	А
24	Б	49	Б
25	А	50	Г