

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гнатюк Максим Александрович  
Должность: Первый проректор  
Дата подписания: 11.07.2022 09:51:21  
Уникальный программный ключ:  
8873f497f100e798ae8c92c0d38e105c818d5410

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ  
ПО УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ  
ОГСЭ.04 Физическая культура**

для специальности

**27.02.03 Автоматика и телемеханика на транспорте  
(железнодорожном транспорте)**

Базовая подготовка среднего профессионального образования

**Самара 2020**

## **1. ПАСПОРТ КОМПЛЕКТА ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ**

### **1.1. Область применения контрольно-оценочных материалов**

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

Формой промежуточной аттестации по дисциплине является – зачет, дифференцированный зачет

Текущая аттестация по дисциплине «Физическая культура» проводится в форме контрольных мероприятий: устный опрос и оценка творческих работ в виде докладов, рефератов и презентаций на семинарских занятиях, защита самостоятельных работ, устные зачеты, дискуссии и пр.

### **1.2. Требования к результатам освоения учебной дисциплины.**

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

#### **уметь:**

**У1** составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и специализированной зарядки, с учетом индивидуальных особенностей развития организма;

**У2** выполнять основные гимнастические, акробатические и легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

**У3** регулировать физическую нагрузку;

**У4** осуществлять самонаблюдение, самоконтроль за физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения двигательных действий;

#### **знать:**

**З1** основы истории развития физической культуры в России;

**З2** физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

**З3** правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**З4** психофункциональные особенности собственного организма.

#### **Компетенции:**

**ОК 01.** Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;

**ОК 02.** Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;

**ОК 03.** Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.

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

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

## 2. Модели контролируемых компетенций

### 2.1. Модели контролируемых компетенций

Компетенции, формируемые в процессе изучения дисциплины	Требования для освоения дисциплины
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам;	<p><b>Знать:</b>  <b>З1</b> способы решения задач в физической культуре;  <b>З2</b> роль физической культуры в жизни человека и общества;</p> <p><b>Уметь:</b>  <b>У1</b> ориентироваться в способах решения задач по физической культуре;  <b>У2</b> определить значение физической культуры как отрасли духовной культуры для формирования личности, гражданской позиции и профессиональных навыков;</p>
ОК 02. Осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации, необходимой для выполнения задач профессиональной деятельности;	<p><b>Знать:</b>  <b>З1</b> способы поиска, анализа и интерпретации информации по основам физической культуры для выполнения задач профессиональной деятельности.</p> <p><b>Уметь:</b>  <b>У1</b> осуществлять поиск, анализ и интерпретацию информации по основам физической культуры для выполнения задач профессиональной деятельности</p>
ОК 03. Планировать и реализовывать собственное профессиональное и личностное развитие.	<p><b>Знать:</b>  <b>З1</b> способы планирования и реализации собственного профессионального и личностного развития ;  <b>З2</b> методы планирования и реализации собственного профессионального и личностного развития ;</p> <p><b>Уметь:</b>  <b>У1</b> планировать и реализовывать свое собственное профессиональное и личностное развитие ;  <b>У2</b> определить соотношение для жизни человека свободы и ответственности, материальных и духовных ценностей;  <b>У3</b> сформулировать представление об физической культуре.</p>

<p>ОК 04. Работать в коллективе и команде, эффективно взаимодействовать с коллегами, руководством, клиентами;</p>	<p><b>Знать:</b>  <b>З1</b> основы работы в команде,  <b>З2</b> способы эффективного общения с коллегами, руководством, клиентами \ потребителями</p>
	<p><b>Уметь:</b>  <b>У1</b> работать в команде;  <b>У2</b> владеть способами эффективного общения с коллегами, руководством, клиентами \ потребителями;</p>
<p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности.</p>	<p><b>Знать:</b>  <b>З1</b> о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; основы здорового образа жизни</p>
	<p><b>Уметь</b>  <b>У1</b> использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;</p>

## 2. Контроль и оценка освоения учебной дисциплины по разделам (темам)

Элемент дисциплины		Текущая аттестация (текущий контроль успеваемости)	
		Наименование оценочного средства	Результаты освоения (знания, умения, компетенции)
Тема 1.	Легкая атлетика	НС, ПЗ	31,32,33,34, У1, У2,У3,У4 ОК1,ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 2.	Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов	НС, ПЗ	31,32,33,34, У1, У2,У3,У4 ОК1,ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 3.	Спортивные игры	ПЗ	31,32,33,34, У1, У2,У3,У4 ОК1,ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 4.	Виды спорта (по выбору)	ПЗ	31,32,33,34, У1, У2,У3,У4 ОК1,ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Тема 5.	Силовая подготовка	НС, ПЗ	31,32,33,34, У1, У2,У3,У4 ОК1,ОК2, ОК3, ОК4, ОК8
Промежуточная аттестация по дисциплине		ДЗ, З	

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

### 3. Оценка освоения учебной дисциплины

#### 3.1. Текущая аттестация

##### Критерии оценки

**«отлично»** - ставится за такие знания, когда:

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

**«хорошо»** - ставится, когда:

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

**«удовлетворительно»** - ставится за знания, когда:

- студент обнаруживает усвоение основного материала, но испытывает затруднение при его самостоятельном воспроизведении и требует дополнительных и уточняющих вопросов преподавателя;
- предпочитает отвечать на вопросы, воспроизводящего характера и испытывает затруднение при ответах на видоизмененные вопросы,

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

#### 3.2. Практические занятия

##### Критерии оценки

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

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

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

**«неудовлетворительно»**- задание не выполнено в полном объёме.

#### 3.3. Промежуточная аттестация

##### Критерии оценки

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

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

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

**«неудовлетворительно»**- задание не выполнено в полном объёме.

#### **4. Текущая аттестация студентов.**

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

Объектами оценивания выступают:

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

-степень усвоения теоретических знаний;

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

-результаты самостоятельной работы.

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

#### **Задания для текущей аттестации.**

##### **Тема 1. Легкая атлетика**

###### **Вопросы для устных опросов:**

1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.
2. Правила техники безопасности при занятии физической культурой.
3. Кроссовая подготовка: высокий и низкий старт, стартовый разгон, финиширование.
4. Бег 100 м, эстафетный бег 4x100 м, 4x400 м.
5. Бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000 м (девушки) и 3000 м (юноши).
6. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».
7. Прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания, «ножницы», перекидной.

##### **Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

###### **Вопросы для устных опросов:**

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Упражнения в паре с партнером.
3. Упражнения с гантелями.
4. Упражнения с набивными мячами.

5. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний (упражнения в чередовании напряжения с расслаблением, упражнения для коррекции нарушений осанки, упражнения на внимание, висы и упоры, упражнения у гимнастической стенки).

6. Упражнения для коррекции зрения.

7. Упражнения с обручем (девушки).

## **Тема 5. Силовая подготовка**

### **Вопросы для устных опросов**

1. Охарактеризуйте основные типы телосложения.

2. Что такое атлетическая гимнастика?

3. Назовите разновидности силовой аэробики.

4. Как определяется эффективность занятий по развитию телосложения?

## **5. Задания на практические занятия**

### **Тема 1. Легкая атлетика**

#### **Практическое занятие №1**

**Тема:** Обучение технике низкого старта.

#### **Задание для студентов:**

1. Старты из различных исходных положений: из положения стоя согнувшись, из упора лежа согнувшись, из упора стоя на коленях, из упора стоя на одном колене (маховой ноги), туловище прямо, руки опущены вниз.

2. Стоять на сильно согнутой толчковой ноге, туловище горизонтально, другую ногу (прямую) отвести назад. Руки полусогнуты, одна впереди, другая сзади. Из этого положения начать бег, сохраняя горизонтальное положение туловища как можно дольше.

3. Наклоны туловища в ходьбе. Впереди стоящая нога согнута, руки опущены. По сигналу учителя – резкое движение вперед головой и плечами. Нога, стоящая сзади, активным движением бедра выносится вперед по кратчайшему пути, а нога, стоящая впереди, с нарастающим усилием проталкивает учащегося вперед, он принимает положение, как при беге с низкого старта в момент ухода с колодок, и переходит на бег.

#### **Практическое занятие №2**

**Тема:** Стартовый разгон

#### **Задание для студентов:**

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

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

Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .



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

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

Прием норматива: бег 100 м.

### **Практическое занятие №3**

**Тема:** Бег на короткие дистанции.

**Задание для студентов:**

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

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

Количество участников в забеге не должно быть более 4 человек .

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

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

Прием норматива: бег 30 м.

### **Практическое занятие №4**

**Тема:** Повторить технику низкого старта.

### **Практическое занятие №5**

**Задание для студентов:**

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

1. Выполнение команд: «На старт!» и «Внимание!» без стартовых колодок. Учитель проверяет правильность принятия стартовых положений занимающихся и устраняет ошибки. Только после того как все учащиеся освоят стартовые позиции, можно переходить к обучению бегу с низкого старта.

2. Бег с низкого старта без колодок (без сигнала и по сигналу учителя). Выполнение низкого старта без стартового сигнала необходимо для того, чтобы учащиеся могли сосредоточить внимание на правильности формы и ритма движений, а не на быстроте и силе выполнения.

**Тема 2. Гимнастика с использованием гимнастических упражнений и гимнастических снарядов**

### **Практическое занятие №1**

**Тема:** Комплекс силовых упражнений на плечевой пояс.

**Задание для студентов:**

Упражнения на мышцы груди.

Упражнение мышц грудной клетки (тренажер для мышц спины)

Упражнение для мышц наружной и внутренней поверхностей бедра (тренажер для отведения и приведения ноги в положении стоя)

Упражнение для мышц спины, живота, ног.

Упражнение для мышц брюшного пресса (тренажер для поднимания ног в положении упора). При выполнении упражнения не отрывайте нижнюю часть спины от спинки.

## **Практическое занятие №2**

**Тема:** Освоение техникой комплексных упражнений на верхний плечевой пояс.

**Задание для студентов:**

### **Грудные мышцы:**

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

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

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

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

### **Мышцы ног:**

4. Приседания на одной ноге, другая вытянута вперед («пистолет»).

5. Приседания на одной ноге, стоя на табурете, стуле, другая опущена. Вдох при опускании, выдох при подъеме.

6. Подъемы на носок одной ноги, другая приподнята и зафиксирована. Руки удерживают равновесие. Дыхание произвольное, но в такт движениям.

### **Мышцы спины:**

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

8. Подтягивания на перекладине хватом ладони внутрь (вариант — держась за переброшенную через перекладину толстую веревку).

9. Подтягивания на перекладине узким хватом с прогибанием корпуса и касанием перекладины животом.

10. Подтягивания «из-под стола», не отрывая ступней от пола.

### **Мышцы плечевого пояса:**

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

**Мышцы рук:**

12. Подтягивания на перекладине хватом к себе, кисти сомкнуты.

13. Отжимания на спинках двух стульев или брусках, ноги согнуты, пятки к ягодицам.

14. Отжимания в упоре сзади на скамейке, ноги на стуле или другом возвышении. Ощущать растягивание в мышцах груди и передней части плечевых мышц.

15. Отжимания от пола в узком (сомкнутом) упоре.

16. Отжимания на брусках хватом изнутри. Дыхание везде, как в упражнении 7 и др.

**Мышцы пресса:**

16. Подъемы туловища из положения лежа, ступни закреплены.

17. Подъемы ног в положении лежа, руки удерживают тело неподвижно на полу. Выдох при всех упражнениях на пресс производится при сокращении мышц.

**Практическое занятие №3**

**Тема:** Развитие силовой выносливости.

**Задание для студентов:**

1. попеременные удары с акцентом на скорость (20 секунд) и на силу (следующие 20 секунд);

2. выталкивание штанги из положения полуприседа (20 повторений по 5 заходов, вес штанги - 40% от максимального);

3. боксирование тени с акцентом на силу ударов.

**Практическое занятие №4**

**Тема:** Комплекс силовых упражнений.

**Задание для студентов:**

1. чередовать темп боя с боксерской грушей: 20 секунд в медленном темпе, затем 10 - в быстром. И так - 6 раундов;

2. прыжки со скакалкой с попеременным ускорением частоты;

3. быстрое выталкивание штанги (30-40 раз) из положения полуприседа (вес штанги - 30% от максимального, 5 заходов).

**Практическое занятие №5**

**Тема:** Выполнение ОРУ.

**Задание для студентов:**

1. Исходное положение – о.с. 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4 – Исходное положение.

2. Исходное положение - стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед, 2- Исходное положение 3 – выпрямить руки вверх, 4 – Исходное положение.
3. Исходное положение - правая рукаверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же леваяверху.
4. Исходное положение - стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.
5. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок. 1,2 – повороты туловища вправо, 3,4 – повороты туловища влево.
6. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.
7. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки на поясе. 1,2,3 – наклоны вперед, 4 – Исходное положение
8. Исходное положение - стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперед с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- Исходное положение 3- наклон вперед с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – Исходное положение
9. Исходное положение - присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперед к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.
10. Исходное положение - выпад правой ногой вперед, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.
11. Исходное положение -стойка, ноги врозь, руки вперед, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.п, 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.
12. Исходное положение - стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

### **Практическое занятие №5**

**Тема:** Комплекс ОРУ с набивными мячами.

#### **Задание для студентов:**

1. Исходное положение - глубокий присед, мяч в руках на полу. 1-2 - встать, мяч вверх, правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 - исходное положение, выдох. То же, но левую ногу назад. 6-8 раз.
2. Исходное положение - широкая стойка, руки в стороны, мяч в правой руке. 1 - поворот туловища направо, мяч 'в левую руку, выдох; 2 - поворот туловища в исходное положение, левую руку с мячом в сторону, вдох; 3-4 - то же, но поворот налево. 8-10 раз.
3. И. л.-стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1-3 - наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг ног, выдох; 4 - взять мяч, вернуться в исходное положение, вдох. Выполнять с прямыми ногами. Мяч перекатывать по замкнутому кругу один раз влево, другой раз - вправо. 6-8 раз в каждую сторону.
4. Исходное положение - стойка ноги вместе, мяч в руках внизу. 1 - дугой влево мяч вверх и наклон туловища вправо, правую ногу в сторону на носок, выдох; 2-выпрямиться, приставить правую ногу, дугой влево мяч вниз, вдох;

3-4--то же в другую сторону. Выполнять слитно, мяч внизу не задерживать. 8-10 раз.

5. Исходное положение - лежа на спине, мяч между стоп. 1-2 - поднять прямые ноги с мячом вперед, вдох; 3-4 - выдох. В дальнейшем упражнение можно несколько ускорить, делая все движения на два счета. 12-15 раз.

6. Исходное положение - стойка ноги вместе, прямые руки с мячом вперед. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Ширину разведения рук следует постепенно увеличить. 6-8 раз.

7. Дыхательное упражнение. 3-4 раза.

8. Исходное положение - ноги на ширине ступни, мяч у плеча на ладони согнутой руки. Бросок мяча вверх и ловля его двумя руками. По 8-10 раз каждой рукой. Ходьба на месте или с продвижением вперед, ударяя мячом о пол левой рукой и ловя его правой и наоборот. Дыхание равномерное (20-30 с).

### **Тема 3. Спортивные игры**

#### **Практическое занятие №1**

**Тема:** Волейбол.

##### **Задание для студентов:**

Исходное положение (стойки), перемещения, передача, подача, нападающий удар, прием мяча снизу двумя руками, прием мяча одной рукой с последующим нападением и перекатом в сторону, на бедро и спину, прием мяча одной рукой в падении вперед и последующим скольжением на груди-животе, блокирование, тактика нападения, тактика защиты.

#### **Практическое занятие №2**

**Тема:** Баскетбол.

##### **Задание для студентов:**

Ловля и передача мяча, ведение, броски мяча в корзину (с места, в движении, прыжком), вырывание и выбивание (приемы овладения мячом), прием техники защиты - перехват, приемы, применяемые против броска, накрывание, тактика нападения, тактика защиты.

#### **Практическое занятие №3**

**Тема:** Мини- футбол

##### **Задание для студентов:**

Удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, удары головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, отбор мяча, обманные движения, техника игры вратаря, тактика защиты, тактика нападения.

Игра в:

1. Волейбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.
2. Баскетбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.
3. Мини-футбол. Обучение правилам и технике безопасности игры.

## **Тема 4. Виды спорта (по выбору)**

### **Практическое занятие №1**

**Тема:** Спортивная аэробика. Обучение комплексам упражнений. Техника безопасности при занятии спортивной аэробикой.

#### **Задание для студентов:**

И.п. (исходное положение) – стойка ноги врозь, руки вниз.

1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – наклон головы вправо, слегка согнуть левую ногу; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево, слегка согнуть правую ногу; 4 – и.п.

И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 – вытянуть голову вперед; 2 – втянуть голову назад. Плечи не поднимать.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – поднять вверх плечи; 2 – и.п. То же, вставая на носки и опускаясь вниз на каждый счет; выполняя полуприсед на счет 2.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1-4 поочередно поднимать и опускать плечи постепенно приседая; 5-8 – то же, выпрямляясь.

И.п. – стойка ноги врозь, наклон вперед, руки к плечам. 1 – поворот туловища направо, локоть вверх; 2 – и.п.; 3-4 то же в другую сторону.

И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1 – полуприсед колени влево, мах руками вправо, поворот туловища направо; 2 – и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону.

И.п. – стойка ноги врозь, руки назад в замок. 1 – согнуть руки, приближая кисти к лопаткам; 2 – наклон вперед, руки выпрямить назад.

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом из стороны в сторону. То же, сгибая и разгибая руки; выполняя по два движения тазом вправо и влево; увеличивая амплитуду и перенося тяжесть тела с внутренней стопы на наружную. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – 2 – движения тазом вперед назад. То же, выполняя полуприсед (1 – 4) и выпрямляясь (5 – 8)

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 – таз вперед; 2 – таз назад; 3 – таз вправо, 4 – таз влево.

Марш на месте с высоким подниманием бедра (1 – 8)

И.п. – стойка ноги врозь, руки назад. 1 – 2 подъем на полупальцы; 3 – 4 перекат на пятки.

В конце комплекса выполняются упражнения на восстановление дыхания и расслабление мышц.

**Методические указания.** Уделить внимание сохранению правильной осанки, согласованности рук и ног.

#### I. Повторение танцевальной композиции:

1-4 – 4 шага на месте, руки вверх ладонями вперед, кисти на каждый шаг перемещают то вправо, то влево;

5-8 – 4 приставных шага (шаг правой – приставить левую, шаг левой – приставить правую и т.д.), руки в стороны на каждый шаг;

- 9- 12 – то же в другую сторону;
- 13-16 – с правой Ви-степ (правой вперед в сторону, левой вперед в сторону, правой в п.п., левой в п.п.), руки согнуты в локтях;
- 17-18 – два пружинящих сгибания правой с двумя рывками согнутых рук: левая вверх, правая вниз, кисти в кулак, большой палец вверх;
- 19-20 – повторить 17-18 с другой ноги, меняя положение рук;
- 21-24 – повторить 17-20;
- 25 – правую согнуть, стопа на полу, руки к правому плечу, ладони вместе («лодочкой»);
- 26– повторить 25 с другой ноги, меняя положение рук к левому плечу;
- 27 –левую разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед туловищем, левая сверху;
- 28– повторить 27 с другой ноги, меняя положение рук к левому колену;
- 29– левую разогнуть, правую согнуть, скрестный мах руками перед туловищем, левая сверху;
- 30– повторить 29, меняя положение ног и рук;
- 31– меняя положение ног, хлопок за спиной;
- 32– прыжком поворот кругом в и.п. с хлопком руками перед грудью;
- 33-64– повторить композицию.

## **Практическое занятие №2**

**Тема:** Ритмическая гимнастика (девушки). Обучение комплексам упражнений.

**Задание для студентов:**

### **Разминка**

- подъемы на полупальцы. Повторить 12 раз в медленном, 12 раз в быстром темпе.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз. При опускании рук небольшой щелчок пальцами в такт музыки. Повторить 10 раз.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз полуприсед на обеих ногах. Повторить 10 — 14 раз.
- и. п. руки к плечам, предплечья вниз поворот туловища и отведением рук назад - книзу. Повторить 10 — 14 раз.
- небольшие подскоки на двух ногах, руки внизу, расслаблены. Повторить 10 — 30 раз.

### **Основная часть**

#### **Серия 1**

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднимание плеч. Повторить 6 раза.
2. И. п. — стойка ноги врозь. Поочередное поднимание плеч (правое, левое). Повторить 10 раз.
3. Так же, как в упражнении 1, но с подъемом на полупальцы. Повторить 64 раза.
4. Так же, как в упражнении 2, но с приседом на обеих ногах. Повторить 6 раз.

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. Руки прямые, пальцы вытянуты. Повторить 10 — 30 раз.
  6. Так же, как в упражнении 5, но с постепенным подниманием рук вперед, вверх и опусканием вперед. Повторить 4 — 8 раз.
  7. И. п. — стойка ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Скрестные махи согнутыми руками. Повторить 10 — 30 раз.
  8. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны, ладонями вверх. Круговые вращения в плечевых суставах. Руки прямые, пальцы вытянуты, напряжены. Повторить — 10 — 30 раз.
  9. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, полуприсед на обеих ногах, руки согнуты, кисти сжаты в кулак. Разгибание-сгибание рук в стороны, вверх. Повторить 8 — 16 раз.
  10. И. п. — стойка ноги врозь, руки на бедрах. Движения грудной клетки вправо-влево. Повторить 10 — 16 раз.
  11. И. п. — стойка ноги врозь, руки на голове, локти в стороны. Движения таза вправо-влево. Повторить 6 — 12 раз.
  12. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Повороты таза направо, налево. Повторить 10 — 24 раз.
  13. И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. Движения таза вправо, вперед, влево, назад (прогнуться в поясничном отделе позвоночника). Повторить 6 — 10 раз.
  14. И. п. — стойка ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед прогнувшись (спина прямая). Повторить 10 — 18 раз.
  15. И. п. — ноги чуть шире плеч. Пружинящие наклоны вперед, ноги прямые, сгибая ноги. Повторить 10 — 20 раз.
  16. И. п. — широкая стойка ноги врозь, руки за спину. Выпад вправо с наклоном туловища вперед. То же влево. Повторить 6 — 10 раз.
  17. И. п. — стойка ноги чуть шире плеч, руки в стороны. Наклоны в стороны (пружинить) по 6 раз в каждую (повторить 2 раза) по 4 раза (повторить 2 раза), по одному разу (выполнить 10 раз).
- Серия 2 (продолжительность от 30 с до 5 мин)
1. Бег, сгибая ноги вперед с различными движениями рук.
  2. Бег, сгибая ноги назад.
  3. Прыжки на двух ногах с поворотами таза направо, налево.
  4. Прыжки на двух ногах с поворотами таза направо, налево и одновременным приседанием («твист»).
  5. Прыжки на одной ноге с маховыми движениями другой вперед, в сторону.
  6. Ходьба на месте пружинящим шагом.
- Серия 3
1. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп (колени прямые). Повторить 18 раз.
  2. И. п. — сед. Сгибание-разгибание стоп с одновременным подъёмом ног. Повторить 4 — 8 раз.
  3. И. п. — сед согнув ноги. Разгибание ног вперед. Повторить 10 — 20 раз.
  4. И. п. — упор лежа сзади на предплечья. Махи вперед согнутой, затем прямой ногой. Повторить 12 раз каждой ногой.



5. И. п. — лежа на боку. Махи в сторону согнутой и прямой ногой. Повторить 12 раз.
6. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону. Сгибание-разгибание стопы. Повторить 12 раз.
7. И. п. — лежа на левом боку, правая нога в сторону, стопа на себя. Опускание ноги вперед до касания пола, подъем ноги в сторону. Повторить 10 — 20 раз.
8. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание правой ноги в сторону (слегка согнута в колене). Повторить 10 раз.
9. И. п. — лежа на левом боку с упором на предплечье. Поднимание ног в сторону. Повторить 6 — 10 раз.
- 10 — 14. Так же, как в 5 — 9-м упражнениях, но на другом боку. Движения выполняются левой ногой.
15. И. п. — сед по-восточному. Повороты головы направо, налево. Повторить 6 — 12 раз.
16. И. п. — сед по-восточному. Круговые движения головой вправо, влево с небольшим наклоном туловища. Повторить 10 раз.
17. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. «Улитка» — приподнять голову, грудной отдел позвоночника, руки вперед. Повторять до явного утомления.
18. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты и разведены, руки вверх. Перейти в сед, руки вперед. Повторять до явного утомления.
19. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, носки касаются пола. Повороты таза до касания коленями пола справа, слева. Повторить 12 раз.
20. Так же, как в упражнении 19, но слегка разогнув ноги, носки не касаются пола. Повторять до явного утомления.
21. И. п. — лежа на спине. «Велосипед» — сгибать и разгибать ноги над полом. Повторить 10 — 30 раз.
22. И. п. — упор на коленях. Выгибание, прогибание спины с последующим отжиманием от пола. Повторить 6 — 12 раз.
23. В седе по-восточному пружинящие наклоны вперед. Повторить 10 — 20 раз.

#### Серия 4

Повторить беговую серию 2.

#### **Заключительная часть**

1. И. п. — стойка ноги врозь. Поднять плечи вверх — вдох, опустить — выдох. Повторить 4 — 8 раз.
  2. И. п. — так же, как в упражнении 1, медленно поднять руки в стороны, вверх — вдох, опустить, расслабляя — выдох. Повторить 8 раз.
- 13-16- упр. на ноги

#### **Практическое занятие №3**

**Тема:** Атлетическая гимнастика (юноши). Обучение комплексам упражнений.

**Задание для студентов:**

Описание	Исходное положение	Дозировка	Методика
<b>Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад.</b>	руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, локти на высоте плеч.	<i>8 повторений</i>	Два рывковых движения согнутыми локтями назад, два рывковых движения в стороны - назад, разгибая руки в локтях. При рывках назад делать вдох, при движении рук вперед — выдох.
<b>Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой — вниз-назад.</b>	одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, пальцы сжаты в кулаки.	<i>8 повторений</i>	Попеременные рывковые движения одной рукой вверх-назад, другой вниз-назад.
<b>Пружинящие наклоны туловища вперед и назад</b>	ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу.	<i>8 повторений</i>	Три пружинящих наклона туловища вперед, касаясь руками пола. Возвращаясь в исходное положение, прогнуться.
<b>Пружинящие приседания.</b>	ноги на ширине плеч.	<i>16 повторений</i>	Три пружинящих приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед. Вставая, делать вдох, приседая — выдох.
<b>Круговые движения туловищем.</b>	ноги немного шире плеч, руки за головой.	<i>16 повторений</i>	Круговые движения туловищем. При наклоне назад делать вдох, при движении в стороны и вперед — выдох.
<b>Выпады с поворотом в сторону.</b>	ноги расставлены в стороны как можно шире.	<i>8 повторений</i>	Поворот в сторону, максимально сгибая ногу в коленном суставе, другая нога почти прямая опирается на пальцы. Сделать два рывка поднятыми вверх прямыми руками назад, возвратиться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону.
<b>Наклоны с поворотом туловища.</b>	ноги расставлены в стороны шире плеч.	<i>8 повторений</i>	Три пружинящих наклона вперед с поворотом туловища в сторону и касанием одной рукой носка разноименной ноги. Колени не сгибать. При выпрямлении

			делать вдох, при сгибании — выдох.
<b>Подъемы туловища.</b>	лежа спиной на полу. Ноги согнуты. Ступни прижаты к полу. Руки закинуть за голову.	<i>30 раз</i>	Сделать вдох и, округляя спину, приподнять туловище. Вернуться в исходное положение. После окончания движения — выдох.
<b>Подъем ног.</b>	лежа на спине взяться руками за что-нибудь неподвижное над головой. Ноги согнуты в коленях.	<i>10 раз</i>	Поднять ноги вверх до тех пор, пока ступни не будут находиться прямо над тазом. Задержаться в таком положении и медленно приподнять таз. Вернуться в исходное положение.
<b>Жим гантелей стоя.</b>	стоя, руки с гантелями в стороны, согнуты предплечьями вверх.	<i>15 - 20 раз</i>	На счёт 1-2: Выпрямить руки, гантели вверх; На счёт 3-4: Вернуться в исходное положение.
<b>Разведение рук с гантелями в стороны-вверх.</b>	стоя, ноги врозь, гантели внизу.	<i>15 - 20 раз</i>	На счёт 1-2: Гантели в стороны вверх; На счёт 3-4: Вернуться в исходное положение.
<b>Попеременное сгибание рук с гантелями.</b>	стоя, ноги врозь, гантели внизу.	<i>15 - 20 раз</i>	На счёт 1: Правая гантель к правому плечу; На счёт 2: Вернуться в исходное положение; На счёт 3-4: То же левой рукой.
<b>Попеременный подъем гантелей вперед-вверх.</b>	стоя, ноги врозь, гантели внизу.	<i>15 - 20 раз</i>	На счёт 1: Правую гантель вперед; На счёт 2: Вернуться в исходное положение; На счёт 3-4: То же левой рукой.
<b>Прыжки через скакалку.</b>	стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки.	<i>15 – 20 прыжков</i>	Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах.
<b>Отжимания от пола.</b>	упор лежа.	<i>30 - 40 раз</i>	Локти не расходятся в стороны, а скользят вдоль тела.

## **Практическое занятие №4**

**Тема:** Комбинация из спортивно-гимнастических и акробатических элементов.

### **Задание для студентов:**

1. Из положения группировки сидя перекат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекат назад и перекатом вперед вернуться в и. п.
3. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад в группировке и перекатом вперед и. п.
5. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекат вперед и, разгибая их, перекат назад.
6. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, принять группировку и обратным движением возвратиться в и. п.
6. Из упора присев перекат в сторону и возвратиться в и. п.
7. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениям рук (вверху, за спиной, к плечам).

## **Практическое занятие №5**

**Тема:** Обязательные элементы: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, отжимание в упоре лежа – четырехкратное исполнение подряд.

### **Задание для студентов:**

#### **Подскоки**

Подскоки выполняются с лёгким сгибанием ноги при приземлении. Включаются подскоки на одной, двух ногах, «ноги вместе», «ноги врозь» и т. п. Прыжки сопровождаются различными движениями рук.

#### **Амплитудные махи ногами**

Махи ногами выполняются попеременно то левой, то правой ногой. При этом тело должно быть прямым, опорная и маховая ноги выпрямлены.

#### **Упражнения для мышц живота**

Упражнения для мышц живота выполняются в исходном положении лёжа на спине, как правило, согнутыми ногами. Во время встречных движений головы и плеч к ногам (коленям) нельзя отрывать таз и поясницу от пола. Упражнение засчитывается, если отсутствуют дополнительные облегчающие движения головой, руками.

#### **Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа**

Сгибания-разгибания рук в упоре лёжа выполняются с опорой на обе руки или на одну руку. Как обязательный (в младших разрядах) засчитывается и элемент, выполняемый в упоре стоя на коленях. Тело должно быть прямым, туловище и голова находятся на одной прямой линии. Локти прижимать к

туловищу не следует. При сгибании рук подбородок не должен касаться пола, грудь тоже не доходит до пола на 10 см.

### **Практическое занятие №6**

**Тема:** Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты, сальто.

**Задание для студентов:**

#### **Перекаты**

##### **Техника выполнения.**

Это движение с последовательным касанием пола (опоры) отдельными частями тела без переворачивания через голову. Перекаты используют как подводящие упражнения при обучении кувыркам. Программой предусмотрены перекаты вперед и назад в группировке, в стороны из упора стоя на коленях, прогнувшись, лежа на животе.



##### **Последовательность обучения:**

1. Из положения группировки лежа перекаат назад-вперед на спине.
2. Из положения группировки сидя перекаат назад и перекаатом вперед вернуться в и.п.
3. Из упора присев перекаат назад в группировке и перекаатом вперед и.п.
4. Перекаты вперед и назад прогнувшись в положении лежа на животе. Лежа на животе, прогнуться, наклонить голову назад и принять упор лежа на бедрах. Быстро сгибая руки, выполнить перекаат вперед и, разгибая их, перекаат назад.
5. Из упора стоя на коленях перекаты в стороны в группировке. Последовательно касаясь, пола предплечьем, плечом, боком, спиной, другим боком и плечом, взять группировку и обратным движением возвратиться в и.п.
6. Из упора присев перекаат в сторону и возвратиться в и.п.
7. Перекаты вперед и назад прогнувшись с различными положениями рук (вверху, за спиной, к плечам).

##### **Требования к выполнению:**

Наиболее сложным из приведенных примеров является перекаат из упора присев в упор присев. Для успешного освоения этого элемента вначале его можно давать из и.п. упора присев спиной к мату, когда ноги находятся на полу около мата, что облегчает возвращение в и.п. Во время выполнения перекаатов обращать внимание на правильность и плотность группировки.

## ПЕРЕКАТ НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ С ПОСЛЕДУЮЩЕЙ ОПОРОЙ РУКАМИ ЗА ГОЛОВОЙ

### Техника выполнения:

Это упражнение является подводящим при освоении первой части кувырка назад. Из упора присев сгруппироваться и выполнять перекат назад, в конце переката опереться ладонями о пол у головы, держа локтя и кисть параллельно.



### Последовательность обучения:

1. На расстоянии полушага от стенки, наклоняясь вперед, поставить согнутые в локтях руки у головы.
2. Из положения лежа на спине повторить и.п. для выполнения «моста», т.е. согнуть ноги в коленях и поставить согнутые в локтях руки на пол кистями около головы.
3. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой и перекат вперед.

## КУВЫРОК ВПЕРЕД

### Техника выполнения:

Из упора присев (с опорой руками впереди стоп на 30 - 40см), выпрямляя ноги, перенести массу тела на руки. Сгибая руки и наклоняя голову вперед, оттолкнуться ногами и, переворачиваясь через голову, сделать перекат на шею и лопатки. Опираясь лопатками о пол, резко согнуть ноги и взять группировку. Заканчивая кувырок, принять упор присев.



### Последовательность обучения:

1. Группировка из различных и.п.
2. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед сед в группировке.
3. Из упора присев кувырок вперед в сед в группировке.
4. Из упора присев перекат назад и перекатом вперед упор присев.
5. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.

## КУВЫРОК В СТОРОНУ

### Техника выполнения:

Выполняется из упора стоя на коленях или из упора присев. Первая часть кувырка такая же, как и у переката в сторону из упора стоя на коленях, однако вращение тела необходимо продолжить в том же направлении и, переворачиваясь через спину, прийти снова в упор стоя на коленях или в упор присев.

### Последовательность обучения:

1. Группировка из положения лежа на спине.
2. Из упора стоя на коленях перекат в сторону.
3. Из упора стоя на коленях кувырок в сторону.
4. Из упора присев кувырок в сторону в упор присев.

Типичные ошибки

1. В начале кувырка рука не ставится на предплечье.
2. Неплотная группировка.

## КУВЫРОК НАЗАД В ГРУППИРОВКЕ

### Техника выполнения:

Из упора присев, руки несколько вперед - тяжесть тела перенести на руки; затем, отталкиваясь руками, быстро перекатиться назад, увеличив вращающий момент за счет плотной группировки; в момент касания опоры лопатками поставить кисти за плечами и, опираясь на них, перевернуться через голову ( не разгибая ног ) и перейти в упор присев.



### Последовательность обучения:

1. Кувырок вперед.
2. Из упора присев перекат назад в группировке с последующей опорой руками за головой.
3. Из упора присев кувырок назад в группировке в упор присев.

## ДЛИННЫЙ КУВЫРОК

### Техника выполнения:

Выполняется из полуприседа, руки назад, махом руками вперед разгибая ноги, поставить руки не ближе 60 - 80 см от носков впереди плеч, оттолкнуться ногами и выполнить кувырок в группировке. При этом надо стремиться, чтобы сгибание ног в коленях происходило в момент касания пола лопатками.



### **Последовательность обучения:**

1. Из упора присев кувырок вперед в упор присев.
2. Из упора присев кувырок вперед с постепенным увеличением расстояния между ногами и руками в упор присев.
3. Из полуприседа длинный кувырок вперед в упор присев с линии, находящейся на расстоянии 60-80 см до постановки рук.

## **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ СОГНУВ НОГИ**

### **Техника выполнения:**

Выполняется перекатом назад в группировке. В момент опоры лопатками и затылком подставить руки под поясницу ( большими пальцами вперед ), ноги согнуты, голени вертикально. Это подводящее упражнение для обучения стойки на лопатках.



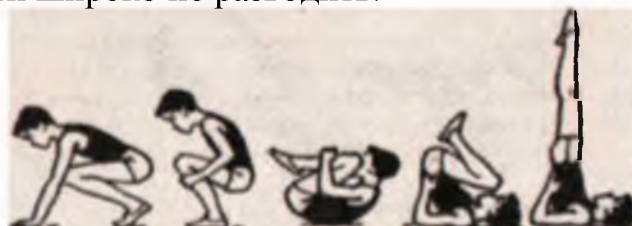
### **Последовательность обучения:**

1. Из упора присев перекаты назад и вперед.
2. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.
3. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги.

## **СТОЙКА НА ЛОПАТКАХ**

### **Техника выполнения:**

Из упора присев, взявшись руками за середину голени, выполнить перекат назад. В конце переката, коснувшись пола лопатками, опереться руками в поясницу и, разогнув ноги, выполнить стойку на лопатках. Туловище должно быть прямым, локти широко не разводить.



### **Последовательность обучения:**

1. Из упора сидя сзади перекатом назад сгибая ноги стойка на лопатках согнув ноги.



2. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках согнув ноги – разогнув ноги стойка на лопатках – держать.
3. Из упора сидя сзади перекатом назад стойка на лопатках.
4. Из упора присев перекатом назад стойка на лопатках.

## СТОЙКА НА ГОЛОВЕ СОГНУВ НОГИ

### Техника выполнения:

Упражнение является подводящим для освоения стойки на голове и руках. Из упора присев, разгибая ноги, опереться головой о мат, перенося массу тела на руки и голову, без толчка и маха согнуть к груди сначала одну ногу, затем другую, принимая стойку на голове согнув ноги.



### Последовательность обучения:

1. Руки и голова должны образовать равносторонний треугольник. Кисти располагаются на ширине плеч. Голова опирается верхней частью лба.
2. Из упора присев стойка на голове с согнутыми ногами с помощью.
3. Из упора присев стойка на голове самостоятельно.

Типичные ошибки

1. Неправильная постановка головы: не на лоб, а на темя.
2. Близкая постановка головы к рукам (нарушен принцип равностороннего треугольника).
3. Сгибание ног не к груди, а за спину.

### ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ ЛЕЖА НА СПИНЕ "МОСТ"

#### Техника выполнения:

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч (пальцами к плечам). Выпрямляя одновременно руки и ноги, прогнуться и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении следует стремиться полностью разогнуть ноги и перевести тяжесть тела на руки.



### Последовательность обучения:

1. Предварительно размять мышцы спины и плечевого пояса (наклоны туловища вперед, назад, в стороны, вращения туловищем, круги и рывковые движения руками).
  2. Освоить исходное положение и наклон головы назад, стоя ноги врозь у гимнастической стенки, опираясь о нее.
  3. Из положения лежа на спине выполнить «мост» с помощью.
  4. Из положения лежа на спине выполнить «мост» самостоятельно.
- Первое время повторять «мост» 3-5 раз, затем увеличивать до 8-12 раз, чередуя с наклонами вперед, кувырками, стойками.

Типичные ошибки

1. Ноги в коленях согнуты, ступни на носках (а).
2. Ноги согнуты в коленях, плечи смещены от точек опоры кистей (б).
3. Руки и ноги широко расставлены.
4. Голова наклонена вперед.



а) б)

### Практическое занятие №7

**Тема:** Индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

#### Задание для студентов:

Преподаватель подбирает каждому студенту из группы индивидуальные задания с учетом физических возможностей обучающегося.

### Практическое занятие №8

**Тема:** Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26–30 движений.

#### Задание для студентов:

**Упр.1.** И.п. – лежа на гимнастическом коне, ноги закреплены за рейку гимнастической стенки, руки вверху. В медленном и среднем темпе поочередно выполнять сгибание и разгибание туловища. При сгибании туловища выполнять выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 3 до 5 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек.

**Упр.2.** И.п. – стоя, в руках скакалка. В среднем и быстром темпе, вращая скакалку, выполнять подскоки одновременно на двух ногах. Упражнение повторить 20-30 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.3.** И.п. – сидя на тумбе, гриф штанги в руках у пояса, хватом снизу. В среднем темпе выполнять сгибание рук в локтях, штангу к плечам необходи-

мо выполнять глубокий вдох, а при опускании – выдох. Упражнение повторить 10-12 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

**Упр.4.** И.п. – стоя у гимнастической стенки, левую ногу поставить на рейку выше головы. В среднем темпе выполнять наклоны туловища к ноге, стоящей на рейке гимнастической лестницы, необходимо стараться касаться головой ноги, стоящей на рейке гимнастической стенки. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 10-15 сек. При выполнении упражнения дыхание должно быть равномерным и без задержки.

**Упр.5.** И.п. – туловище наклонено вперед, штанга в руках на плечах. В среднем темпе туловище поочередно сгибать и разгибать, делая при сгибании глубокий выдох, а при разгибании – вдох. Упражнение повторить 12-15 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 20 сек.

**Упр.6.** И.п. – вис на двух руках спиной к гимнастической стенке. В среднем темпе необходимо поднимать прямые ноги вверх до касания рук, затем медленно прийти в исходное положение. При подъеме ног надо сделать выдох, а при опускании – вдох. Упражнение повторить 12-20 раз от 2 до 3 серий с интервалом отдыха между сериями 15-20 сек.

## **Практическое занятие №9**

**Тема:** Обучение круговому методу тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандером, амортизаторами из резины.

### **Задание для студентов:**

1. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, одна нога на полшага вперед, прямые руки вверх: наклон туловища вперед, не сгибая рук. Дыхание: в И.П. - вдох, наклон вперед - выдох.

2. И.П. - стоя лицом к амортизатору, закрепленному на уровне поднятых вверх прямых рук, одна нога на полшага назад: наклон туловища назад, не сгибая рук. Дыхание: наклон туловища назад - вдох, в И.П. - выдох.

3. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы отведенными назад прямыми руками, одна нога на полшага вперед: поднятие прямых рук вперед-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки вперед-вверх -вдох, в И.П. - выдох.

4. И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне пояса амортизатору, взять его за концы поднятыми вперед-вверх (не выше плеч) прямыми руками, одна нога на полшага назад: разгибание назад прямых рук и плавное их возвращение в И.П.. Дыхание: руки вперед - вдох, назад - выдох.

5. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы разведенными в стороны руками, одна нога на полшага вперед: наклоняясь вперед, свести руки вместе Дыхание: в И.П. - вдох, наклон - выдох.

6. И.П. - стоя лицом к закрепленному на уровне плеч амортизатору, взять его за концы сведенными вперед руками, одна нога на полшага назад:

наклон туловища назад с разведением рук в стороны-назад .Дыхание: наклон назад - вдох, в И.П. - выдох.

7. И.П. - стоя спиной к закрепленному на высоте поднятых вверх рук амортизатору, одна нога на полшага вперед: опускание вперед-вниз прямых рук .Дыхание: в И.П. -вдох, руки вперед-вверх - выдох.

8. И.П. - стоя с поднятыми вверх прямыми руками, амортизатор закреплён над головой, ноги на ширине плеч: опускание прямых рук через стороны-вниз. Дыхание: в И.П. - вдох, руки вниз - выдох.

9. И.П. - стоя пятками на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук вперед-вверх до горизонтального уровня . Дыхание: руки вперед - вдох, И.П. - выдох.

10. И.П. - стоя пальцами на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: поднимание прямых рук назад-вверх и плавное опускание их в И.П. Дыхание: руки назад-вверх - вдох, в И.П. - выдох.

11. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз, взять натянутый амортизатор за концы: поднимание в стороны-вверх выпрямленных рук до горизонтального уровня и опускание их в И.П. Дыхание: руки в стороны - вдох, в И.П. - выдох.

12. И.П. - стоя на амортизаторе, ноги на ширине плеч, руки вниз: сгибание-разгибание рук в локтевых суставах, упираясь локтями в живот.Дыхание: в И.П. - вдох, сгибание рук - выдох.

13. И.П. - стоя спиной к закрепленному на уровне опоры амортизатору, захватить его за головой согнутыми в локтях руками: разгибание рук в локтевых суставах, стараясь держать локти неподвижно . Дыхание: в И.П. - вдох, разгибание рук - выдох.

## **Тема 5. Силовая подготовка**

### **Практическое занятие №1**

**Тема:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы рук.

#### **Задание для студентов:**

1. Сжимание и разжимание пальцев рук из различных положений.
2. Сжимание теннисного мяча из различных положений рук.
3. Отталкивание туловища пальцами рук от стены с хлопком.
1. Отжимания в упоре лежа
2. Упражнение в парах: передвижение на руках с поддержкой ног партнером.
3. Броски набивного мяча одной и двумя руками снизу вверх.
4. Броски набивного мяча двумя руками из-за головы на дальность.
5. Броски набивного мяча двумя руками от груди на дальность
6. Броски набивного мяча через сетку на точность

### **Практическое занятие №2,3**

**Тема:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы груди.

**Тема:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы брюшного пресса.

**Задание для студентов:**

Приседания.

Упражнение выполняется в исходном положении стоя, ноги на ширине плеч, носки развернуты в стороны, спина прямая, таз подобран кверху. Согнутые руки на поясе или подняты к голове, предплечья расположены вертикально, грудь чуть опущена (не выпячивается).



## 2. Отжимания

Выполняются в положении упора лежа, при этом тело и слегка расставленные ноги должны быть в одной горизонтальной плоскости. Можно ограничиться только отжиманиями на ладонях. Женщины могут вначале отжиматься в упоре на коленях.



## 3. Движения тазом вниз и вверх

Выполняются после отжиманий. В исходном положении лежа на бедрах с опорой на прямые руки (на ладони, кулаки, пальцы), прямые ноги разводятся как можно шире в стороны. Из этого исходного положения (не сгибая рук и ног) таз вначале поднимают как можно выше вверх (вдох), а затем опускают как можно ближе к полу, прогибаясь в пояснице (выдох).



#### 4. Упражнение для брюшного пресса

Завершает комплекс. Из исходного положения лежа на полу, руки за голову (пальцы поддерживают голову возле ушных раковин, локти в стороны), полусогнутые ноги опираются ступнями на пол. Из этого положения выполняются подъемы верхней части туловища, что и включает в работу мышцы живота (руки и ноги должны сохранять исходное положение).



Количество повторений

Упражнения выполняются одно за другим — сериями. Например, при слабой физической подготовке можно выполнять упражнения следующим образом (всего 2 серии):

1 серия — 10 приседаний, 10 отжиманий на ладонях, 10 прокачек тазом и 10 подъемов туловища;

2 серия — 5 приседаний, 5 отжиманий, 5 прокачек тазом, 5 подъемов туловища. Между сериями можно выполнять дыхательные упражнения.

#### **Практическое занятие №4**

**Тема:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы ног.

**Задание для студентов:**

1. Прыжки в приседе в правую и левую сторону, лицом и спиной вперед.
2. Прыжки вверх с разбега с касанием рукой подвешенных предметов.
3. Прыжки через скакалку на одной и двух ногах.
4. Приседания с набивным мячом.

#### **Практическое занятие №5**

**Тема:** Обучение специальным физическим упражнениям, укрепляющим мышцы спины.

**Задание для студентов:**

Упражнение 1.



Согните ноги в коленях, соедините подошвы ступней и расслабьтесь. В таком приятном положении растягиваются мышцы паха. Удерживайте растяжку 30 секунд. Дайте силе тяжести растянуть эту область тела естественным образом. Для большего удобства можно положить под голову маленькую подушечку.

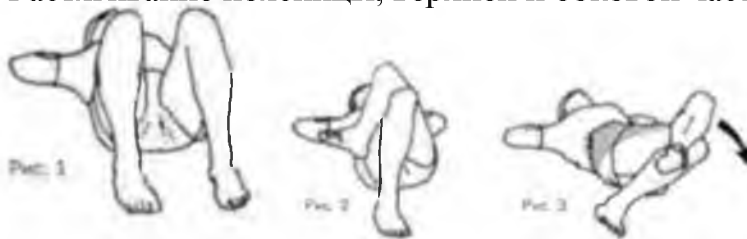
Вариант.



Не меняя положения, плавно покачайте ногами из стороны в сторону 10>12 раз. При этом ноги должны действовать как одна часть тела (обозначена пунктиром). Движения выполняются легко и плавно, с амплитудой не более 2>3 см в каждую сторону. Движение следует начинать от бедер. Упражнение развивает гибкость в области паха и бедер.

Упражнение 2.

Растягивание поясницы, верхней и боковой части бедер



## Практическое занятие №6

**Тема:** Обучение развитию общей и силовой выносливости.

**Задание для студентов:**

1. Аэробная выносливость

Короткая — от 2 до 8 минут

Средняя — от 8 до 30 минут

Длинная — от 30 минут и более.

2. Быстрая ходьба, треккинг, бег или трейлраннинг

3. Забегания по лестнице

4. Тренажеры в зале для улучшения аэробной выносливости

Упражнение "Гребля"

Тренировка на эллиптическом тренажере

## Практическое занятие №7

**Тема:** Обучение комплексному развитию физических качеств посредством круговой тренировки.

**Задание для студентов:**

Вариант 1.

1. Челночный бег.
2. Из положения упора на толчковую ногу, частая работа рук.
3. Из основной стойки бег на месте с высоким подниманием бедра, в максимально быстром темпе.
4. Упор сидя, руки сзади. Прогибать и опускать туловище с отведением головы назад.
5. Прыжки на месте через скамейку в быстром темпе.
6. Лёжа на спине, сед углом, поднимать ноги и туловище одновременно.

Вариант 2.

1. Стоя ноги врозь и опираясь руками о пол, переходить в упор лёжа и наоборот, не сгибая ноги в коленях.
2. Из упора лёжа на полу прогибаться, носками ног касаясь головы.
3. Пружинистые покачивания в выпаде со сменой положения ног каждые 3-7 повторений.
4. Сидя на коленях садится поочередно с правой/левой стороны, помогая руками сохранять равновесие.
5. Перешагивание через горизонтальную гимнастическую палку вперёд с выкрутом её назад.
6. Стоя ноги врозь спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мост», опираясь руками на рейки стенки.

Вариант 3.

1. Стоя ноги врозь, мяч внизу, подбрасывать и ловить мяч, одновременно приседая и касаясь поочередно руками пола.
2. Стоя согнувшись, ноги врозь, передача из рук в руки баскетбольного мяча «восьмёркой» вокруг ног.
3. Ведение баскетбольного мяча по кругу с обводкой препятствия.
4. Упор лёжа, переносить ноги через мяч то с левой, то с правой стороны.
5. Присед руки произвольно, прыжки вперёд по отметкам.
6. Передача двумя руками от груди мяча из положения лёжа на спине другу к другу ногами.

Вариант 4.

1. Передача мяча партнёру из положения лёжа на животе лицом друг к другу.
2. Стойка ноги врозь на двух скамейках, набивной мяч внизу. Подскоки вверх толчком двух ног с приземлением на скамейки.
3. Из упора лёжа на полу отжиматься от пола, сгибая и разгибая руки.
4. Прыжки через гимнастическую скамейку «змейкой» с последующим повторением задания.
5. Лёжа на спине с гантелями в руках, разводить и сводить руки.
6. Стоя одной ногой на скамейке, темповые прыжки над скамейкой со сменой опорной ноги в безопорном положении.



### **Практическое занятие №8**

**Тема:** Обучение выполнению общих развивающих физических упражнений.

**Задание для студентов:**

Бег-ходьба-бег.

Комплекс физических упражнений для укрепления мышц туловища.

Специальные беговые упражнения.

Обучение технике выполнения высокого старта.

Комплекс беговых упражнений на развитие скоростных способностей:

повторное пробегание коротких отрезков с ускорением;

быстрый бег под гору.

Комплекс упражнений для восстановления дыхания. Измерение ЧСС.

### **Практическое занятие №9**

**Тема:** Изучение комплекса упражнений на развитие координации движения.

**Задание для студентов:**

**Самое простое упражнение:** поставьте стопы рядом, выровняйте спину и закройте глаза для того, чтобы усложнить задачу. Вытяните руки перед собой и выждите в такой позе полминуты. Затем поднимите их как можно выше так, словно потягиваетесь, и сохраняйте равновесие в течение следующих 30 секунд.

**Не открывая глаз, медленно приподнимитесь на пальцах ног и аккуратно запрокиньте голову.** Если вы чувствуете, что начинаете терять баланс, верните голову в исходное положение. Задержите позу на полминуты.

**Наклоны.** Стоя на носочках, сделайте по 7 глубоких наклонов в правую и левую стороны. Старайтесь как можно сильнее вытянуть себя, не наклоня при этом корпус.

**Баланс.** Станьте ровно, раскиньте руки и согните одну ногу в колене. Стойте в таком положении в течение 30 секунд. Если это упражнение для вас слишком простое, подтяните колено поднятой ноги к груди и закройте глаза.

**«Ласточка».** Наклоните корпус вперёд параллельно полу. Медленно отведите назад ногу, чтобы она была на одной линии с корпусом. Разведите руки и закройте глаза. Стойте на одной ноге в течение минуты, а затем смените ноги.

**Баланс с мячом.** Возьмите большой надувной мяч и станьте перед стенкой. Поднимите одну ногу и согните её в колене. Начните набивать мяч о стену (не менее 30 ударов подряд), глядя при этом исключительно на мяч. С каждой неделей тренировок берите мячи всё меньшего размера, пока не дойдёте до теннисного.

**«Кошка».** Начните упражняться дома. Наклейте на пол липкую ленту контрастного цвета и, помогая себе раскинутыми руками, идите по ней, ставя ступни одну перед другой. Как только вы начнёте чувствовать себя более-

менее уверенно, переключитесь на ходьбу по бордюрам. В качестве усложнения задания увеличивайте темп ходьбы, закрывайте глаза, пробуйте ходить спиной вперёд.

**Жонглирование.** Возьмите два теннисных мяча в две ладони. Одновременно подбрасывайте их и ловите. Как только вы перестанете ронять мячи, попробуйте перебрасывать их между противоположными руками.

**Вращения.** Раскиньте руки, согните их в локтях. Начините вращать предплечьями рук сначала в одну, затем в другую, а затем в разные стороны.

**«Верёвки».** Встаньте прямо, поднимите одну ногу так, чтобы бедро было параллельно полу, и расслабьте руки. Теперь поворачивайте корпус так, чтобы руки произвольно двигались за ним и ударили вас по корпусу.

### Контрольные нормативы по физической подготовленности студентов

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

Сгибание разгибание рук (раз)		-	-	-	12	10	8
Марш Бросок	3км (мин)	-	-	-	18	20	22
	5км (мин)	30	32	34	-	-	-
Тесты по ППФП							

### 3.4. Промежуточная аттестация студентов.

По данной учебной дисциплине промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета и зачета.

#### Вопросы для зачета (2 курс 3 семестр)

#### Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»

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

22. Физическая культура в структуре профессионального образования
23. Определение понятия "Физическая культура".

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки
2. Производственная гимнастика
3. Признаки переутомления при занятиях физической культурой.
4. Физические упражнения при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
5. Упражнения, способствующие развитию гибкости.
6. Профилактика травматизма на занятиях по физической культуре.
7. Техника бега на короткие дистанции

#### **Вопросы для дифференцированного зачета (2 курс 4 семестр)**

##### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

1. Краткие сведения развития футбола
2. Максимальный состав игроков команды в футболе
3. Правила и организация соревнований по футболу
4. Совершенствование техники в двухсторонней игре
5. Значение физической культуры в улучшении здоровья
6. Краткие сведения развития баскетбола
7. Максимальный состав игроков команды в баскетболе
8. Правила и организация соревнований по баскетболу
9. Совершенствование техники владения баскетбольным мячом
10. Биологические ритмы и работоспособность
11. Совершенствование техники в двухсторонней игре
12. Утомление в процессе занятий физическими упражнениями, виды утомления
13. Самоконтроль за состоянием организма во время выполнения физических упражнений.
14. Противопоказания к выполнению физических упражнений при заболеваниях сердечно - сосудистой системы.
15. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствования функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности
16. Формы занятий физическими упражнениями
17. Подвижные игры
18. Средства лечебной физической культуры.
19. Формирование правильной осанки и профилактика нарушений осанки у студентов.
20. Спорт как компонент специализированного направления физической культуры
21. Физическое качество быстрота. Ее значение
22. Физические качества и их значения в жизни человека

### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

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

### **Вопросы для зачета (3 курс 5 семестр)**

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

1. Средства физической культуры и спорта в управлении совершенствованием функциональных возможностей организма в целях обеспечения умственной физической деятельности.
2. Массовый спорт и спорт высших достижений. Их цели, задачи и различия.
3. Физиологические основы оздоровительной тренировки
4. Интенсивность нагрузки и типы нагрузок, ЧСС на занятиях, частота дыхания
5. Медицинские показания и противопоказания к занятиям физической культурой
6. Гигиенические требования к проведению самостоятельных занятий
7. Краткие сведения развития волейбола в России и за рубежом
8. Максимальный состав игроков команды в волейболе, расстановка игроков по зонам, перемещение по площадке.
9. Правила и организация соревнований по волейболу
10. Совершенствование техники в двухсторонней игре
11. Общий и лечебный само массаж, разогревающие мази
12. Умение оказать первую доврачебную медицинскую помощь при различных травмах
13. Цели и задачи физической культуры в специальных медицинских группах.
14. Методы самоконтроля функционального состояния организма.
15. Противопоказания к занятиям физическими упражнениями.
16. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры.
17. Понятие об утомлении при физической и умственной деятельности.
18. Особенности проведения учебных занятий по физическому воспитанию для повышения работоспособности студентов.

### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Техника низкого старта с колодок
2. Составить комплекс физических упражнений для формирования правильной осанки

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

### **Вопросы для дифференцированного зачета (3 курс 6 семестр)**

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «ЗНАТЬ»**

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

#### **Вопросы для проверки уровня обученности «УМЕТЬ»**

1. Техника ведения мяча в футбольной игре
2. Техника передачи мяча различными способами в футбольной игре

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