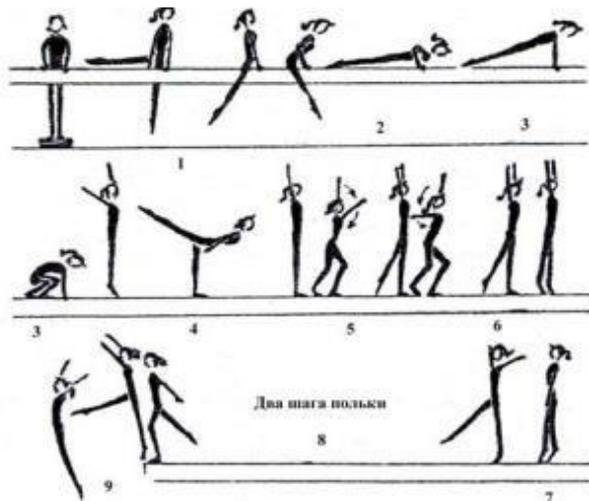


Задание «Общеразвивающие упражнения» для студентов

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.

2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:

- упражнение на потягивание или для мышц шеи;
- упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
- повороты туловища или наклоны;
- полуприседы, приседы;
- выпады или пружинные выпады (их сочетания);
- упражнение общего воздействия;
- махи;
- подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.



3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 2.9(2). Спортивная гимнастика

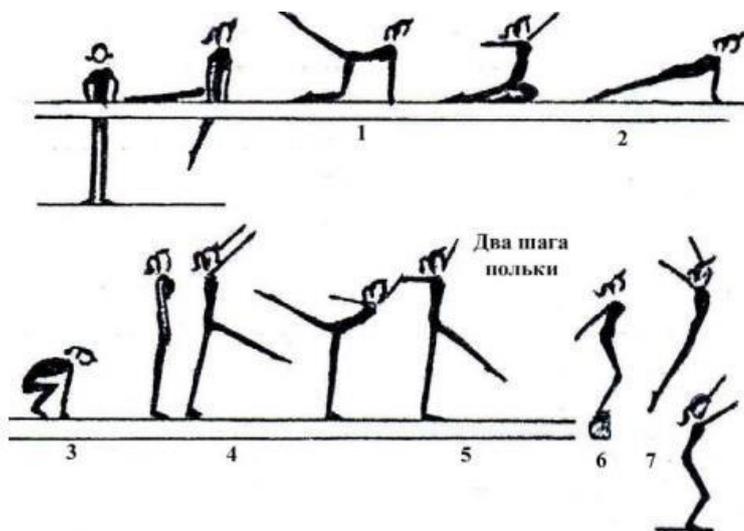
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.
5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседая и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседая и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг польки с правой, шаг польки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

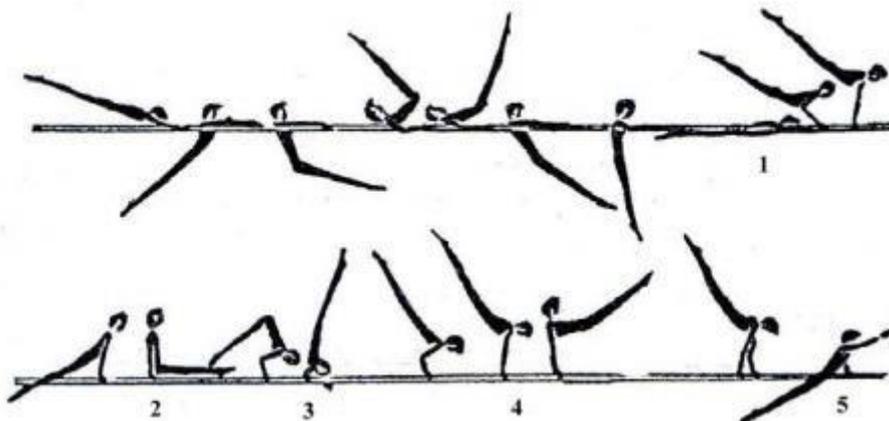
1. Из стойки продольно опорой двумя руками прыжком упор, правая в сторону на носок; поворотом налево стойка на левом колене, правая назад и полушпагат, руки в стороны.
2. Опорой спереди, выпрямляя левую ногу, упор лежа.
3. Толчком двумя упор присев и встать.
4. Шагом вперед равновесие на левой, держать.
5. Выпрямляясь, шаг полки с правой и шаг полки с левой.
6. Приставляя правую, полуприседа и вставая, поворот на 90° в стойку продольно.
7. Соскок прогнувшись вперед.

1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

1. Из размахивания в упоре на руках подъем махом назад.
2. Махом вперед угол, держать.
3. Силой согнувшись стойка на плечах. 4. Выпрямляя руки, упор и мах вперед.
5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

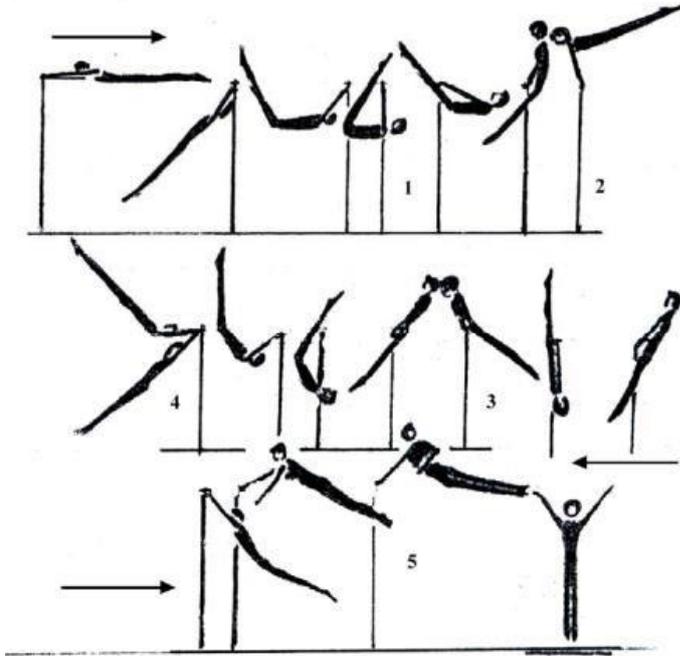
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



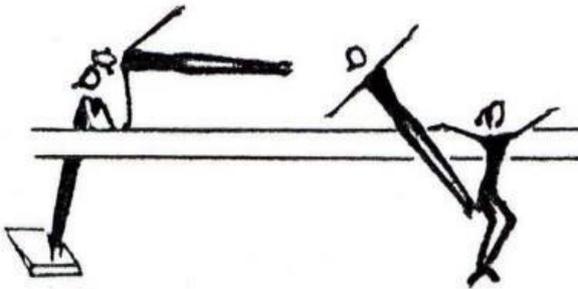
2. Перекладина (юноши)

Комбинация №1

1. Из размахивания в висе подъем разгибом.
2. Мах назад.
3. Оборот назад в упоре.
4. Мах дугой в упоре.
5. Махом назад соскок прогнувшись с поворотом на 90°.



3. Опорный прыжок (девушки) Прыжок боком



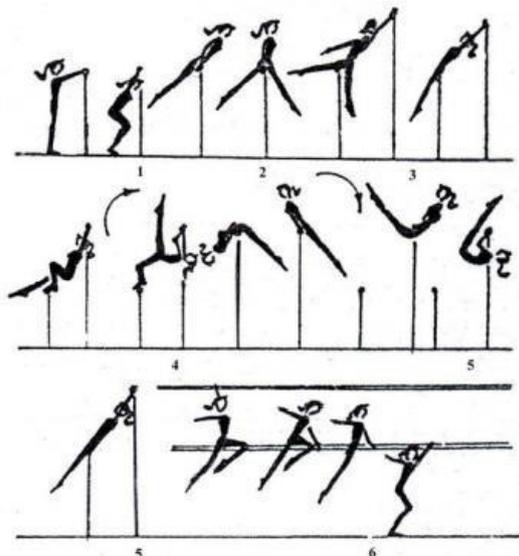
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

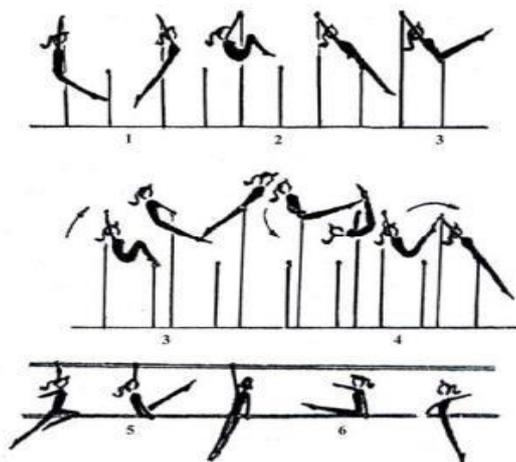
Комбинация №1

1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом в упор на в/ж.
5. Спад в вис лежа на н/ж и поворот в сед на бедре; руки: одна хватом на в/ж, другая в сторону.
6. Перехват за н/ж и соскок прогнувшись в сторону.



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад: руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом
6. Примечание. В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Тема 2.9 (3) Акробатика

ПЕРЕЧЕНЬ КОНТРОЛЬНЫХ УПРАЖНЕНИЙ

«Выполнение акробатических элементов»

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения акробатических элементов.

Девушки:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Шаг вперед – прыжок со сменой согнутых ног («козлик»), руки в стороны – шаг вперед – прыжок со сменой прямых ног вперед («ножницы»).
3. Выпад левой (правой), руки вперед – кувырок вперед в упор присев.
4. Кувырок назад.
5. Перекатом назад стойка на лопатках (держат 3 с).
6. Стойка на лопатках ноги врозь (максимально развести), ноги вместе.
7. Перекатом вперед встать на левую (правую), другая вперед, руки вверх.
8. Махом одной, толчком другой переворот в сторону («колесо») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя правую (левую) – полуприсед, руки назад-книзу и прыжок вверх ноги врозь.

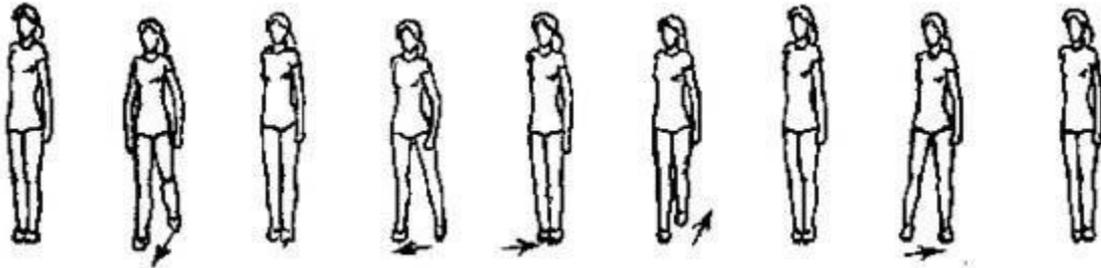
Юноши:

1. Из основной стойки шагом вперед равновесие на левой (правой), руки в стороны (держат 3 с).
2. Выпрямляясь, шаг вперед, руки вверх – махом одной, толчком другой стойка на руках (обозначить).
3. Встать в стойку руки вверх – упор присев.
4. Силой стойка на голове и руках (держат 3 с) – упор присев.
5. Кувырок вперед в сед – дугами наружу руки вверх, наклон (руками коснуться носок).
6. Кувырок назад в группировке в упор присев – перекатом назад, стойка на лопатках (держат 3 с) – перекатом вперед, упор присев – встать, руки в стороны.
7. Шаг вперед – толчком двух прыжок в группировке – шаг вперед – толчком двух прыжок согнувшись ноги врозь (руками коснуться носок).
8. Махом одной, толчком другой два переворота в сторону (2 «колеса») в стойку ноги врозь, руки в стороны.
9. Приставляя левую (правую) – прыжок вверх с поворотом на 360°.

Тема 2.9 (4). Аэробика

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность базовых шагов» Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

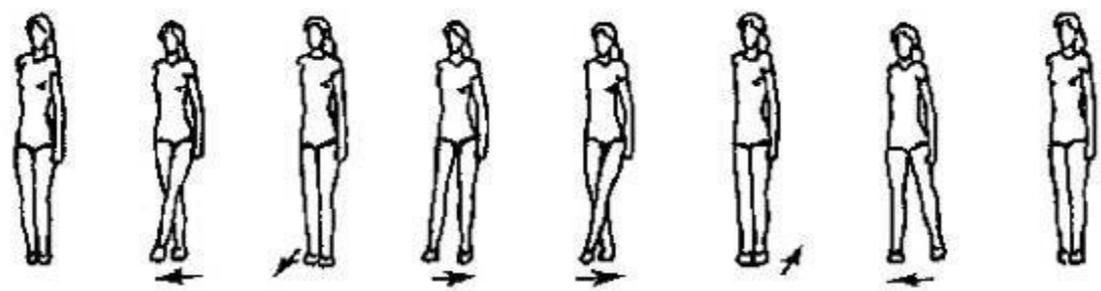
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад с левой ноги, приставной шаг влево-вправо.



Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

Под заданный ритм метронома (60, 90, 120 уд/мин) выполняется блок, состоящий из комбинаций скрестного шага в сторону (grape wine) и приставного шага (step touch) в такой последовательности: скрестный шаг в правую сторону, приставной шаг с правой ноги вперед и приставной шаг в левую сторону; скрестный шаг в левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.

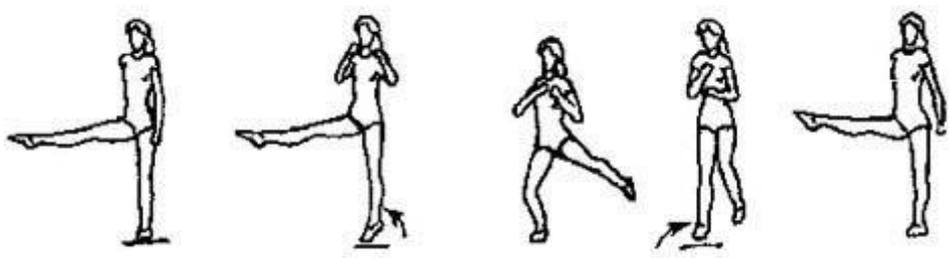


Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

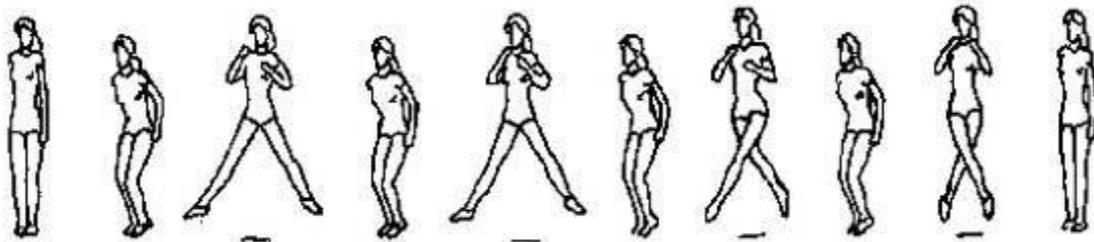
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

Под удары метронома последовательно выполняются четыре прыжка вперед со сменой положения ног - "козлик" и "ножницы" (по два прыжка).



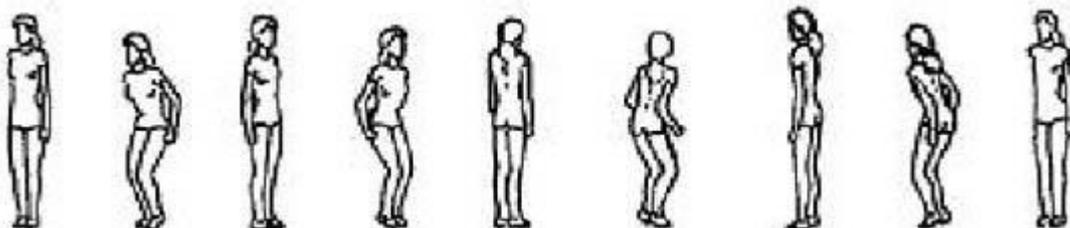
Оцениваются степень согласованности движений с ударами метронома, высота прыжка, слитность, легкость и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений» Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360° . При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



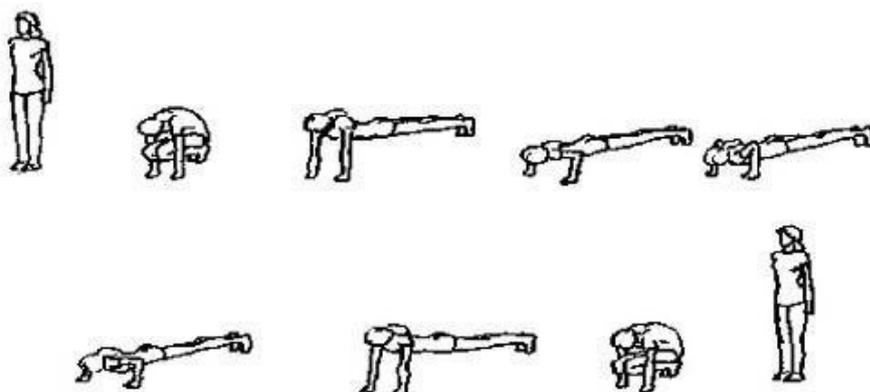
Контрольное упражнение. «Повороты прыжками» . Под стук метронома, продвигаясь вперед прыжками на двух, поворот вправо на 360° (каждый поворот на 90°), затем влево.



Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений» Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

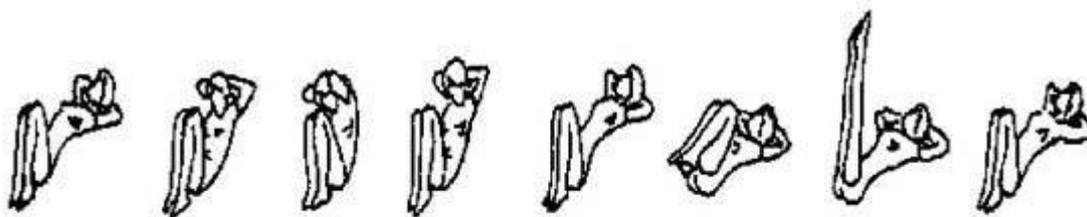
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



Оцениваются согласованность движений и ритма, положение тела, техника выполнения, рациональное распределение усилий (напряжение и расслабление).

Контрольное упражнение «Ритм телодвижений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить 2-4 раза.

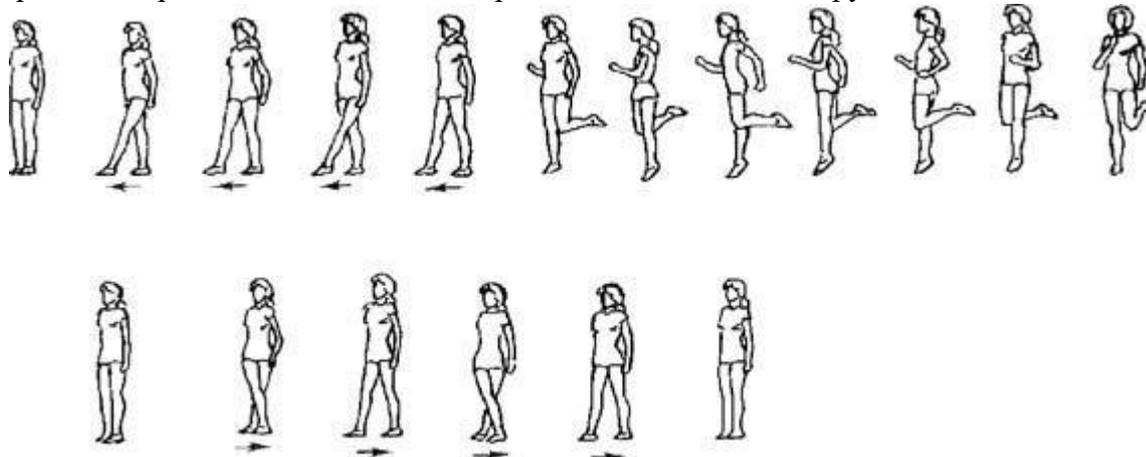


Оцениваются согласованность движений с ритмом, чередование напряжения и расслабления, техника исполнения, артистичность, правильное дыхание.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность коллективных действий»

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется связка на 16 счетов: на 4 счета - скрестный шаг вправо; на 4 - захлесты голени правой-левой с разворотом на 90° в сторону движения; на 4 - возвращение в и.п., выполняя захлесты с поворотом на 180°; на 4 - приставной шаг вправо-влево. То же самое повторяем со скрестного шага влево. Упражнение выполняется группой из 3-4 человек и более.



Оцениваются согласованность шагов и заданного ритма, техника исполнения, синхронность, артистичность и выдержанная линия движения.

Тема 2.7 (5) Атлетическая гимнастика

Перечень контрольных упражнений

№ пп	Контрольное упражнение	Дозировка	ОМУ
1.	Жим гантелей лёжа на полу	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг, для юношей – 6-8 кг.
2.	Разведение гантелей в стороны	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
3.	Разведение гантелей в стороны в наклоне	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг, для юношей – 3-5 кг.
4.	Подъём гантелей на бицепс стоя	3 подхода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг, для юношей – 5-8 кг.

Тема 2.8 (2) Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

- челночный бег с ведением мяча,
- атаки кольца,
- подбор мяча,
- передача мяча игроку,
- имитация тактического взаимодействия игроков

Тема 2.8 (3) Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу; – подача мяча на расстояние 8-10 метров; – верхней прямой подачи мяча через сетку.

Перечень контрольных нормативов:

№	Нормативы	юноши			девушки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 60 м. (сек.)	8,4	8,8	9,2	9,7	10,0	10,5
2.	Бег 100м. (сек.)	14,0	14,5	15,0	16,0	17,0	17,5
3.	Бег 200 м. (сек.)	30	32	35	36	38	41
4.	Бег 2000 м. 3000 м. (мин. сек.)	13.3	14.3	15.3	10.0	11.0	12.0
5.	Кросс 500 м. (мин. сек.)	⁰ 1.30	⁰ 1.35	⁰ 1.45	⁰ 1.45	⁰ 1.50	⁰ 2.00
6.	Кросс 1000 м. (мин. сек.)	3.36	3.50	4.00	4.23	4.40	4.30
7.	Шестиминутный бег (М.)	1500	1450	1350	1250	1200	1100
8.	Челночный бег 4х9 м. (сек.)	9,2	9,8	10,4	10,4	11,0	11,6
9.	Прыжок в длину с места (см.)	230	215	210	185	175	165
10,	Прыжок в длину с разбега (см)	440	410	380	380	350	320
.11	Прыжок в высоту с разбега	135	130	120	115	110	100
.12	Тройной прыжок с ^{см.} места (см.)	680	650	630	540	520	480
13	Прыжки со скакалкой (раз в 1 минуту)	140	125	110	150	135	120
14	Метание гранаты 700 гр. 500 гр.(м.)	38	32	26	22	19	16
15	Челночный бег 10 х10м.(сек)	27	28	30			

**Контрольные тестовые задания:
ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕВУШЕК**

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст, лет	Оценка					
				Юноши			Девушки		
				5	4	3	5	4	3
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	16	4,4 и выше	5,1-4,8	5,2 и ниже 5,2	4,8 и выше	5,9-5,3	6,1 и ниже 6,1
			17	4,3	5,0-4,7		4,8	5,9-5,3	
2.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	16	7,3 и выше	8,0-7,7	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше	9,3-8,7	9,7 и ниже 9,6
			17	7,2	7,9-7,5		8,4	9,3-8,7	
3.	Скоростно- силовые	Прыжки в длину с места, см	16	230 и выше	195-210 205-220	180 и ниже	210 и выше	170-190 170-190	160 и ниже
			17	240		190	210	160	
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1500 и выше	1300- 1400	1100 и ниже 1100	1300 и выше	1050- 1200	900 и ниже
			17	1500	1300- 1400		1300	1050- 1200	900
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	15 и выше	9-12	5 и ниже	20 и выше	12-14	7 и ниже 7
			17	15	9-12	5	20	12-14	
6.	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из виса, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из виса лежа, количество раз (девушки)	16	11 и выше	8-9	4 и ниже	18 и выше	13-15	6 и ниже 6
			17	12	9-10	4	18	13-15	

Тесты по разделу «Легкая атлетика» и «Профессионально-прикладная физическая подготовка»	оценка	результаты		
		2 курс	3 курс	4 курс
1.Бег 500 м (мин, с)	5	2,00	1,50	1,45
	4	2,10	2,00	1,55
	3	2,20	2,10	2,05
2.Бег 100 м (сек)	5	17,0	16,8	16,5
	4	17,6	17,4	17,0
3.Прыжок в длину с места (см)	5	200	210	220
	4	180	190	200
4.Прыжок в длину с разбега (см)	5	320	340	360
	4	300	320	340
	3	280	300	320
5.Координационный тест — челночный бег 10×10 м (с)	5	29,0	28,0	27,0
	4	31,0	30,0	29,0
	3	33,0	32,0	31,0
6.Силовой тест — подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (количество раз)	5	18	20	22
	4	15	18	20
	3	12	15	17
7.Силовой тест - сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки (количество раз)	5	12	14	16
	4	10	12	14
8.Поднимание туловища из положения лежа, за 1 мин.	5	27	30	33
	4	25	27	30
9.Прыжок на гимнастической скакалке, за 1 мин.	5	150	160	170
	4	130	140	150
	3	110	120	130

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ДЕВУШЕК**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 2000 м (мин, с)	11,00	13,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 3км (мин, с)	19,00	21,00	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	1,00	1,20	б/вр
4.	Прыжки в длину с места (см)	190	175	160
5.	Приседание на одной ноге, опора о стену (количество раз на каждой ноге)	8	6	4
6.	Силовой тест – подтягивание на низкой перекладине (количество раз)	20	10	5
7.	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	8,4	9,3	9,7
8.	Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)	10,5	6,5	5,0
9.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	до 9	до 8	до 7,5

**ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
ЮНОШЕЙ**

№ п/п	Тесты	Оценка в баллах		
		5	4	3
1.	Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр
2.	Бег на лыжах 5 км (мин, с)	25,50	27,20	б/вр
3.	Плавание 50 м (мин, с)	45,00	52,00	б/вр
4.	Приседание на одной ноге с опорой о стену (количество раз на каждой ноге)	10	8	5
5.	Прыжок в длину с места(см)	230	210	190
6.	Бросок набивного мяча 2кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5
7.	Силовой тест – подтягивание на высокой перекладине (количество раз)	13	11	8
8.	Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (количество раз)	12	9	7
9.	Координационный тест – челночный бег 3×10 м (с)	7,3	8,0	8,3
10.	Поднимание ног в висе до касания перекладины (количество раз)	7	5	3
11.	Гимнастический комплекс упражнений: – утренней гимнастики; – производственной гимнастики; – релаксационной гимнастики (из 10 баллов).	до 9	до 8	до 7,5

ТЕСТЫ ПО РАЗДЕЛУ «ВОЛЕЙБОЛ»:

- передача мяча двумя руками сверху над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- прием мяча двумя руками снизу над собой и в паре через сетку – 15-20 раз;
- верхняя прямая и нижняя прямая подача через сетку по зонам задней и передней линии – по 2 подачи в каждую зону;
- нападающий удар из 4, 2 и 3 зон с набрасывания мяча – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- блокирование в 4, 2 и 3 зонах набрасываемого мяча - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Баскетбол»:

- техника ведения и передачи мяча в парах – визуальная оценка выполнения технического приёма;
- ведение по дуге – два шага – бросок - визуальная оценка выполнения технического приёма;
- упражнение с ведением мяча правой и левой рукой, техникой выполнения двух шагов, броском в корзину - визуальная оценка выполнения технических приёмов;
- штрафные броски – 10 бросков - % попаданий не ниже 30;
- броски с различных расстояний по дуге (7 точек) – по 3 броска с каждой точки - % попаданий не ниже 30;
- учебно-тренировочная игра – визуальная оценка взаимодействия партнёров на площадке в процессе игры, тактической подготовки, судейских навыков.

Тесты по разделу «Атлетическая гимнастика, гимнастика, ритмическая гимнастика (девушки)»:

- выполнение акробатической комбинации - визуальная оценка выполнения технических элементов акробатики;
- выполнение упражнения на разновысоких брусьях - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- выполнение опорного прыжка через гимнастического козла - визуальная оценка выполнения технических элементов;
- прыжки через гимнастическую скакалку – 120-160 раз за минуту;

-выполнение упражнения на равновесие на гимнастической скамейке - визуальная оценка выполнения

технических элементов;

-выполнение и проведение комплекса ритмической гимнастики - визуальная оценка выполнения технических элементов и правильности подбора и последовательности упражнений в комплексе.

УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ: ТЕКУЩЕГО И РУБЕЖНОГО КОНТРОЛЯ

Легкая атлетика. Текущий контроль:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы

1. Низкий старт. Время выполнения 1 минута
2. Бег 100 метров. Время выполнения (см. контрольный норматив)
3. Прыжки в длину с разбега. Время выполнения 7 минут. (см. контрольный норматив).
4. Метание гранаты. (девушки 500 гр., юноши 700 гр.)
5. Прыжки в длину с места. (см. контрольный норматив).
6. Тройной прыжок в длину.
7. Кросс по пересеченной местности. Время выполнения 22 минуты.
8. Прыжки на скакалке. Время выполнения 1 минута.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу легкая атлетика. Общие рекомендации

по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.
 1. второе название легкой атлетики:
 - а. королева спорта
 - б. быстрее, выше, сильнее
 - в. силовой выносливостью
 2. Плоскостопие приводит к:
 - а. микротравмам позвоночника
 - б. перегрузкам организма
 - в. потере подвижности
 3. К видам легкой атлетики относятся:
 - а. Гимнастика, тяжелая атлетика;
 - б. шорт-трек, опорный прыжок;
 - в. Метание, прыжки, бег;
 4. При переломе плеча шиной фиксируют:
 - а. локтевой, лучезапястный суставы
 - б. плечевой, локтевой суставы
 - в. лучезапястный, локтевой суставы
 5. К метаниям входящих в состав Олимпийских видов относятся:
 - а. камня, молота, гранаты;

- б. молот, диск, копье, ядро;
 - в. малого мяча, ядро, граната;
6. Динамическая сила необходима при:

- а. толкании ядра
- б. гимнастике
- в. беге

7. С низкого старта бегают:

- а. на короткие дистанции;
- б. на средние дистанции;
- в. на длинные дистанции;

8. Наиболее опасным для жизни является перелом.

- а. открытый
- б. закрытый с вывихом
- в. закрытый

9. Бег на длинные дистанции развивает:

- а. ловкость;
- б. быстроту;
- в. выносливость.

10. Основным строительным материалом для клеток организма являются:

- а. углеводы
- б. жиры
- в. белки

Текущий контроль: Гимнастика.

История развития гимнастики в России (доклад) традиционная система отметок в баллах за выполненный студентом доклад.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Тест на гибкость (см. контрольные норматив). Время выполнения 1 минута.
2. Перестроение в две шеренги, в три шеренги, в одну колонну, две колонны, три колонны. Время выполнения 4 минуты.
3. Выполнить контрольный норматив подтягивание. Время выполнения 2 минуты. (см. контрольные норматив).
4. Выполнить контрольный норматив комбинация акробатики. Время выполнения 5 минут.
5. Сгибание разгибание рук в упоре. Время выполнения 1 минута. (см. контрольные норматив).

6. Выполнить контрольный норматив прыжки ч/з гимнастического козла. Время выполнения 3 минуты.

7. Выполнить контрольный норматив поднимание туловища из положения лежа. Время выполнения 1 минута. (см. контрольные норматив).

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу Гимнастика

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект развития гибкости – это: а. бокс

б. гимнастика

в. керлинг

2. Для опорного прыжка в гимнастике применяется:

а. батут

б. скакалка

в. мостик

3. Какие виды гимнастики вы знаете? Перечислите.

4. При переломе голени шину фиксируют на:

а. голеностопе, коленном суставе

б. бедре, стопе, голени

в. голени

5. Способность выполнять движения с большой амплитудой за счет эластичности мышц, сухожилий, связок – это: а. быстрота

б. гибкость

в. силовая выносливость

6. Общеразвивающие упражнения, как правило, применяются для:

а. всестороннего развития физической подготовленности;

б. развития выносливости, скорости;

в. формирования правильной осанки.

7. Оказывая первую доврачебную помощь при тепловом ударе необходимо:

а. окунуть пострадавшего в холодную воду

б. расстегнуть пострадавшему одежду и наложить холодное полотенце

в. поместить пострадавшего в холод

8 Строевые упражнения служат...

а. как средства общей физической подготовки;

б. как средство управления строем;

в. как средство развития физических качеств.

9. Что называется дистанцией?

а. расстояние между учащимися, стоящими в колонне по одному;

б. расстояние между двумя стоящими рядом колоннами учащихся;

в. расстояние между учащимися, стоящими боком друг к другу.

10. Энергия, необходимая для существования организма измеряется в: а. ваттах

б. калориях

в. углеводах

Текущий контроль: Спортивные игры.

Баскетбол. История развития баскетбола в России (реферат)

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив передачи мяча в баскетболе. Время выполнения 3 минуты
2. Выполнить контрольный норматив ведение мяча. Время выполнения 3 минуты
3. Выполнить контрольный норматив броски с близкого расстояния. Количество попаданий в кольцо.
4. Выполнить контрольный норматив штрафные броски. Количество попаданий в кольцо.
5. Выполнить контрольный норматив броски одной от плеча. Количество попаданий в кольцо.
6. Выполнить контрольный норматив броски трех точек. Количество попаданий в кольцо.
7. Выполнить контрольный норматив ведение остановка два шага бросок. Количество попаданий в кольцо.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу спортивные игры баскетбол.

Тестовое задание №3. СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. БАСКЕТБОЛ.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.
2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1. Под физической культурой понимается:

- а. выполнение физических упражнений
- б. ведение здорового образа жизни
- в. наличие спортивных сооружений

2. В каком году была создана Международная федерация баскетбола?

- а. 1934 г.
- б. 1933 г.
- в. 1932 г.

3. Олимпийский флаг имеет..... Цвет.

- а. красный
- б. синий

в. белый

4. Следует прекратить прием пищи за до тренировки. а. за 4 часа

б. за 30 мин

в. за 2 часа

5. Размер баскетбольной площадки составляет:

а. 20 x 12 м

б. 28 x 15 м

в. 26 x 14 м

6. Сколько игроков-баскетболистов могут одновременно находиться на баскетбольной площадке во время соревнований? а. 5 человек.

б. 10 человек.

в. 12 человек.

7. Команда получает 3 очка при попадании мяча в кольцо, если мяч брошен ...

а. с линии штрафного броска;

б. из-под щита;

в. из-за линии трехочковой зоны.

8. При выполнении штрафного броска каждое попадание засчитывается ... а. за одно очко;

б. за два очка;

в. за три очка.

9. В нашей стране Олимпийские игры проходили в году. а. 1960 г

б. 1980 г

в. 1970 г

10. За грубое нарушение правил, за неспортивное поведение игрок получает фол. За какое количество полученных им фолов игрок выбывает и игры? а. три.

б. пять.

в. семь.

Текущий контроль: Спортивные игры. Волейбол.

Учебно-практические занятия:

Рассказать теоретически и выполнить практически предложенные контрольные нормативы:

1. Выполнить контрольный норматив техника нижней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

2. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней передачи.

Отлично-17 раз

Хорошо-13раз

Удовлетворительно-10

3. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

4. Выполнить контрольный норматив. Техника нижней боковой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

5. Выполнить контрольный норматив. Техника верхней прямой подачи.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

6. Выполнить контрольный норматив. Блок.

Отлично - из 5 раз-3

Хорошо - из 5 раз- 2

Удовлетворительно –из 5 раз-1.

Рубежный контроль : Тестовое задание по разделу. Спортивные игры. Волейбол.

Выполните тестовое задание

Общие рекомендации по выполнению тестового задания

1. Внимательно прочитайте задание, выберите правильный вариант ответа.

2. Задание выполняется на бланке ответа и сдается для проверки преподавателю.

1 Волейбол как спортивная игра появился в конце XIX века в ...: а. США (а)

б. Канаде

а. Германии

2. В волейболе игрок, находящийся в 1-ой зоне, при "переходе" перещает в зону... а. 2

б. 3

в. 5

г. 6

3. Какую геометрическую фигуру напоминает расположение больших и указательных пальцев кистей рук при приеме мяча сверху в волейболе? а. круг

б. треугольник

в. трапеция

4. Когда волейбол был признан олимпийским видом спорта?

а. в 1956 году

б. в 1957 году

в. в 1958 году

5. Основным способом приема и передачи мяча в волейболе является ...

- а. нижняя передача мяча двумя руками;
 - б. нижняя передача одной рукой;
 - в. верхняя передача двумя руками.
6. Верхняя передача мяча выполняется приемом мяча ...
- а. на все пальцы обеих рук;
 - б. на три пальца и ладони рук;
 - в. на ладони;
7. При приеме мяча двумя руками снизу не рекомендуется принимать мяч ...
- а. на сомкнутые предплечья;
 - б. на раскрытые ладони;
 - в. на сомкнутые кулаки.
8. Обязательным условием правильного выполнения верхней передачи мяча является ...
- а. прием игроком стойки волейболиста;
 - б. своевременный выход игрока под мяч и выбор исходного положения;()
 - в. своевременное сгибание и разгибание ног.
9. При верхней передаче мяча на большое расстояние передача заканчивается ...
- а. коротким движением рук и полным выпрямлением ног;
 - б. полусогнутыми руками;
 - в. полным выпрямлением рук и ног.
10. Что не является ошибкой при приеме мяча сверху?
- а. Прием на выставленные вперед большие пальцы рук.
 - б. Прием на кисти рук, поставленные параллельно друг другу.
 - в. Прием на все пальцы рук.

4. ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация в форме дифференцированного зачета проводится с использованием нормативов ФВСК «Готов к труду и обороне», соответствующих уровню «Бронза».

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы	
		Юноши	Девушки
1.	Бег на 30 м (с)	4,9	5,7
	или бег на 60 м (с)	8,8	10,5
	или бег на 100 м (с)	14,6	17,6
2.	Бег на 2000 м (мин, с)	-	12.00

	или бег на 3000 м (мин, с)	15.00	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	9	-
	или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	11
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	-
	или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз)	27	9
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	+6	+7
Испытания (тесты) по выбору			
5.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	8,9
6.	Прыжок в длину с разбега (см)	375	285
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	195	160
7.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин)	36	33
8.	Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м)	27	-
	весом 500 г (м)	-	13
9.	Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км)	10	10
Количество испытаний (тестов) в возрастной группе		13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)		7	7

Физическая культура», подлежащих контролю на дифференцированном зачете

- 1.«Легкая атлетика».
- 2.«Гимнастика».
- 3.«Подвижные игры».
4. «Спортивные игры».

Оценка

«Отлично» ставится, если обучающийся выполнил нормативы не менее 7 испытаний (тестов);
оценка «хорошо» ставится при выполнении 5-6 испытаний;
оценка «удовлетворительно» - при выполнении 3-4 испытаний;
оценка «неудовлетворительно» - менее 3 испытаний.

Вариант 1

1. Физическая подготовка — это

- а) процесс воспитания физических качеств и овладения жизненно важными движениями;
- б) отдельные стороны двигательных возможностей человека;
- в) комплекс морфо-функциональных свойств организма;
- г) процесс соревновательной деятельности.

2. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть:

- а) самосохранение;
- б) карьера;
- в) подчинение правилам культуры и быта;
- г) получение удовлетворения от табакокурения.

3. Значение белков пищи — это

- а) обеспечение пластических процессов;
- б) транспортировка веществ;
- в) защитная функция;
- г) растворение витаминов А, D, E, K.

4. При систематическом употреблении алкоголя

- а) нарушается функция центральной нервной системы;
- б) ухудшается работа важных внутренних органов;
- в) ухудшается внимание и память;
- г) происходит укрепление иммунитета.

5. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

- а) кожей тела;
- б) волосами;
- в) рабочим кабинетом;
- г) одеждой и обувью;
- д) полостью рта.

6. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют:

- а) упражнения в течении учебного дня;
- б) утреннюю гигиеническую гимнастику;
- в) самостоятельные тренировки;

г) групповые занятия с тренером.

7. Какую пользу приносит утренняя гимнастика?

а) снижает активность физического состояния;

б) способствует усилению кровообращения;

г) повышает работоспособность;

д) ухудшает настроение.

8. Формами производственной гимнастики являются:

а) вводная гимнастика, физкультурная пауза, физкультурная минутка;

б) упражнения на снарядах;

в) игра в настольный теннис.

9. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:

а) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;

б) конфликты с окружающими;

в) злоупотребление алкоголем;

г) несоблюдение режима дня.

10. Чем отличается физическое упражнение от трудового двигательного действия?

а) физическое упражнение выполняется в соответствии с закономерностями физического воспитания и направлено на физическое совершенствование, а трудовое двигательное действие в соответствии с закономерностями производства и направлено на предмет труда;

б) при выполнении физического упражнения нагрузки строго дозированы;

в) физическое упражнение направлено на достижение высокого спортивного результата, а трудовое движение на предмет труда

Перечень вопросов по теме 1.1,1.2

1. Раскройте содержание понятия «физические упражнения».

2. Основы здорового образа жизни студента.

3. Дайте определения понятие «физической культуре

4. Производственная физическая культура.

5. Особенности выбора форм, методов и средств физической культуры и спорта в свободное время специалистов.

6. Профилактика профессиональных заболеваний и травматизма средствами физической, культуры.

7. Физические упражнения как средства реабилитации в физкультурно-спортивной и профессиональной деятельности

8. Основы здорового образа жизни студента

9. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов.

10. Социально-биологические основы физической культуры.

11. Характеристика легкой атлетики как вида спорта.

12. Техника бега на короткие, средние и длинные дистанции, эстафетного бега.

13. Техника бега по пересеченной местности.

14. История развития легкой атлетики в России

15. История появления и развития игры бадминтон

16. Правила игры в бадминтон

17. Тактические особенности ведения игры в атаке
18. Тактические особенности ведения игры в защите
19. Характеристика оздоровительных видов гимнастики
20. Методики оценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их коррекции.
21. Основы методики самомассажа и корректирующей гимнастики для глаз

Вариант 1

Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 8: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.		
1	При пробегании дистанции использует низкий старт? а. 2000 м б. 100 м в. 400 м с барьерами	Б
2	Какой вид спорта обеспечивает наибольший эффект развития гибкости ? а. гимнастика б. керлинг в. бокс	А
3	Во время игры в баскетбол, игра начинается при наличии на площадке? а. 3 игроков б. 4 игроков в. 5 игроков	В
4	При занятиях ритмической гимнастикой используют: а. маховые упражнения б. броски мяча в. лыжная подготовка	А
5	Как выполняется правильная переноска лыж к месту занятия: а. на плече б. в руке, перпендикулярно телу в. носками вперед	В
6	Выбери правильные размеры волейбольной площадки а. 20x10 б. 24x12 в. 18x9	В
7	Откуда начинается игра после взятия ворот в футболе а. из-за боковой линии ? б. из-за линии ворот в. с центра поля	Б
8	К специальным легко – атлетическим упражнениям относятся : а. бег с высоким подниманием бедра б. бег по змейки в. равномерный бег	А
Блок В		
Инструкция по выполнению заданий № 9-16: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова и решите задач.		

9	Какие дистанции бегают стайер?	От 100 метров
10	Какой гимнастический снаряд используется для опорного прыжка в спортивной гимнастике?	Гимнастический мостик и конь
11	После взятия кольца, откуда водится мяч в игру?	Из-под кольца
12	Можно ли включить разгибание туловища лежа на бедрах в комплексе ритмической гимнастике?	Упражнения на пресс
13	Первая помощь при травмах и обморожениях, при занятиях лыжной подготовкой?	Теплое помещение, растирание, теплое питье, осмотр врача
14	Виды приема волейбольного мяча?	Верхний и нижней ногой, головой
15	В каких случаях пробивается пенальти в футболе?	При равном счете?
16	Кроссовая подготовка воспитывает ...?	Скоростная выносливость
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 17: в соответствующую строку бланка ответов запишите ответ задачи.		
17	Как измеряется чистота сердечных сокращений (ЧСС) о состоянии покоя до окончания выполнения физических упражнений максимальной интенсивности?	От 70 до 160 в зависимости от возраста

Вариант 2

Блок А		
Инструкция по выполнению заданий № 1 – 8: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите её в бланк ответов.		
1	Длина круговой беговой дорожки составляет: а. 400 м б. 500 м в. 600 м	А
2	Какие снаряды относятся к спортивной гимнастике: а. планка для прыжков б. брусья в. обруч	Б
3	Какие способы передачи мяча применяются при игре в баскетбол: а. от груди б. из-за спины в. с ноги	А
4	При занятиях ритмической гимнастикой достигаем: а. развитие быстроты б. корректируем фигуру	Б

	в. музыкальное развитие	
5	При какой температуре воздуха разрешено проводить занятия по лыжной подготовке: а. 15 б. 20 в. 25	А
6	Если во время игры волейбол игрок отбивает мяч ногой, то: а. звучит свисток, игра останавливается б. игра продолжается в. игрок удаляется	Б
7	Взятие ворот в футболе, считается: а. при пересечении линии ворот б. попадание мяча в сетку в. ловля мяча вратарем на линии	А
8	Вес мужской легкоатлетической гранаты составляет: а. 600 г б. 700 г в. 800 г	Б
Блок В		
Инструкция по выполнению заданий № 9-16: в соответствующую строку бланка ответов запишите краткий ответ на вопрос, окончание предложения или пропущенные слова и решите задач.		
9	Какие физические качества развиваются при беге на короткие дистанции?	Быстрота
10	Гимнастические снаряды используются мужчинами в спортивной гимнастике?	Перекладка кольца, конь
11	Какое количество игроков играют в стритбол?	2+2
12	Для чего используется музыкальное сопровождение при занятиях ритмической гимнастикой?	Задать темп выполнению упражнения
13	Чем отличается одношажный ход от попеременно двушажного лыжной подготовке?	Количеством шагов: один шаг, два шага
14	Какие виды подач используются при игре в волейбол?	Нижняя, боковая, верхняя
15	Какой частью тела можно жонглировать мяч в футболе?	Голова, ноги, грудь
16	Способность противостоять утомлению при достаточно длительных физических нагрузок?	Выносливость
Блок С		
Инструкция по выполнению заданий № 17: в соответствующую строку бланка ответов запишите ответ задачи.		
17	Какая первая помощь оказывается при вывихах на занятиях физической культурой	Вызов врача, фиксация поврежденной конечности, холод приложить

Время на подготовку и выполнение: подготовка 5 мин.;

выполнение 35 мин.;
оформление и сдача 5 мин.;
всего 45 мин.

ГБПОУ «КЭиП»

Бланк ответов

по специальности _____ группа _____

Ф.И.О. _____

Дисциплина/физическая культура _____

Вариант № _____ Дата « ____ » _____ 20 ____ г.

№ задания	Вариант ответа
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	
16	
17	

Подпись студента: _____ Сумма баллов _____ Оценка _____

Подпись преподавателя: _____

Вид задания/оценки	5	4	3	2
Тема: Легкая атлетика				
Прыжки в длину с места (юноши)(девушки)	220 190	195 175	180 160	170 150
Метание гранаты 700 гр (м)	34 20	32 18	30 16	20 14
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях(кол-во раз)	12	9	7	5
Подтягивание на перекладине(кол-во раз)	10	8	6	4
Челночный бег 3 x 10 м/с	7,3	8,0	8,2	7
Прыжки через скакалку з 1 мин.(кол-во раз)	120 130	110 120	100 110	90 100

Поднимание отпуская туловища из положения лежа, колени закреплены ,руки за головой(кол- во раз)	45 40	40 35	35 30	30 25
Поднимание ног до перекладины	7	5	3	2
Броски набивного мяча 2 кг из – за головы(м)	9	7	6	3
Бег 100 м/сек	13,5 16,5	14,0 16,7	14,5 17,0	16,0 18,0
Бег 1000 м/сек	3,40	3,50	4,10	4,20
Бег 3000 м/сек	15,00	15,30	16,00	16,10
Сгибание и разгибание рук в упоре на полу(девушки)	12	9	7	Менее 7
Вес на перекладине(девушки)	25	20	15	14
Броски набивного мяча 1 кг из – за головы (девушки)	9,5	7,5	6,0	5,0
Бег 500(девушки)	1,55	2,05	2,15	2,20
Бег 2000 м (девушки)	10,50	11,10	11,30	11,40
Тема: Волейбол				
10 передач волейбольного мяча без обивки	с первой попытки	2-3 ошибки	Менее 5 передач не выполнены	Менее 3 передач не выполнены
Передача мяча в парах через сетку	50 передач с соблюдением всех критерий	40 передач 2 ошибки	30 передач	25 передач
Передача мяча сверху над собой (10 раз)	10 передач без ошибки	10 передач 2-3 ошибки	10 передач 2-3 ошибки	5 передач
Комбинирование передачи одна сверху над собой ,одна снизу	10 передач без ошибки	10 передач 2-3 ошибки	10 передач 2-3 ошибки	5 передач
Прием мяча снизу с подачи	Точный прием без ошибки	Мяч принят и остался в игре	Из 5 подач 4 приема	Из 4 подач 3 приема
Верх подача в зону	Из 5 попыток 5 поданы без ошибок	Из 5 попыток 3 поданы без ошибок	Из 5 попыток 2 подачи без ошибок	Из 4 попыток 2 подачи без ошибок
Тема: Баскетбол				
Передача мяча партнеру на расстоянии 3 м.	18 передач без ошибки	16 передач без ошибки	14 передач без ошибки	12 передач без

				ошибк и
Бросок в движении	Из 10 попыток 7 попаданий	Из 10 попыток 6 попаданий		
Штрафной бросок	5 попаданий	4 попадания	3 попадания	2 попадания