

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
УНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утвержден решением  
Ученого совета ДГУНХ,  
протокол № 12 от 30 мая 2022 г.*

**ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ**

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОЙ  
ДИСЦИПЛИНЫ «ФК.01 ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОФЕССИЯ 29.01.17 «ОПЕРАТОР ВЯЗАЛЬНО-  
ШВЕЙНОГО ОБОРУДОВАНИЯ»**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

**Составитель** – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внутренний рецензент** – Омаров Руслан Алиевич, директор профессионального колледжа ДГУНХ.

**Внешний рецензент** – Ибрагимов Али Абдусаламович, кандидат педагогических наук, профессор кафедры спортивных дисциплин Дагестанского педагогического университета.

*Фонд оценочных средств учебной дисциплины «ФК.01 Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 2 августа 2013 г., №760, в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования».*

Фонд оценочных средств учебной дисциплины «ФК.01 Физическая культура» размещен на официальном сайте [www.dgunh.ru](http://www.dgunh.ru).

Абдусаламов Ш.А. Фонд оценочных средств учебной дисциплины «ФК.01 Физическая культура» для профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования. – Махачкала: ДГУНХ, 2022. – 44 с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 28 мая 2022 г.

Рекомендован к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования, Салаховой И.Н.

Одобен на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 24 мая 2022 г., протокол №10.

## СОДЕРЖАНИЕ

Назначение фонда оценочных средств.....	4
I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	5
1.1. Перечень формируемых компетенций.....	5
1.2. Компонентный состав компетенций.....	5
II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	6
2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	6
2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств.....	7
2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при дифференцированном зачете .....	11
III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	12
3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся.....	12
3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся.....	41
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	41
Лист актуализации фонда оценочных средств по дисциплине.....	44

## Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее ФОС) разрабатывается для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплины), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по дисциплине «ФК.00 Физическая культура» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее ППКРС) по профессии 29.01.17 Оператор вязально-швейного оборудования.

ФОС по дисциплине «ФК.00 Физическая культура» включают в себя: перечень компетенций, формируемых в процессе освоения ППКРС; описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения ППКРС; методические материалы, определяющие процедуры оценивания знаний, умений, практического опыта, характеризующих этапы формирования компетенций.

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

- валидности: объекты оценки должны соответствовать поставленным целям обучения;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности добиться успеха.

Основными параметрами и свойствами фонда оценочных средств являются:

- предметная направленность (соответствие предмету изучения конкретной дисциплины);
- содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих дисциплины);
- объем (количественный состав оценочных средств, входящих в ФОС);
- качество фонда оценочных средств в целом, обеспечивающего получение объективных и достоверных результатов при проведении контроля с различными целями.

# I. ПЕРЕЧЕНЬ КОМПЕТЕНЦИЙ, ФОРМИРУЕМЫХ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

## 1.1. Перечень формируемых компетенций

Код компетенции	Наименование компетенции
<b>ОК</b>	<b>Общие компетенции</b>
<b>ОК 2</b>	Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.
<b>ОК 3</b>	Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.
<b>ОК 6</b>	Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.
<b>ОК 7</b>	Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).

## 1.2. Компонентный состав компетенций

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Умеет:</i>	<i>Знает:</i>
<b>ОК 2.</b> Организовывать собственную деятельность, исходя из цели и способов ее достижения, определенных руководителем.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.
<b>ОК 3.</b> Анализировать рабочую ситуацию, осуществлять текущий и итоговый контроль, оценку и коррекцию собственной деятельности, нести ответственность за результаты своей работы.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни
<b>ОК 6</b> Работать в команде, эффективно общаться с коллегами, руководством, клиентами.	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа

	профессиональных целей;	жизни.
<b>ОК 07.</b> Исполнять воинскую обязанность, в том числе с применением полученных профессиональных знаний (для юношей).	У1 - использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;	31 - о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека; 32 - основы здорового образа жизни.

## II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

### 2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

№ п/п	Контролируемые темы дисциплины	Код контролируемой компетенции	Планируемые результаты обучения, характеризующие этапы формирования компетенции	Наименование оценочного средства	
				Текущий контроль успеваемости	Промежуточная аттестация
1.	Тема 1. Общие сведения о значении физической культуры в профессиональной деятельности	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Уметь: У1. Знать: 31, 32.	Вопросы для обсуждения. Упражнения.	Вопросы к дифференцированному зачету.
2.	Тема 2. Основы здорового образа жизни	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Уметь: У1. Знать: 31, 32.	Вопросы для обсуждения. Упражнения.	Вопросы к дифференцированному зачету.
3.	Тема 3. Психическое здоровье и спорт. Сохранение психического здоровья средствами	ОК 2 ОК 3 ОК 6 ОК 7	Уметь: У1. Знать: 31, 32.	Вопросы для обсуждения. Упражнения.	Вопросы к дифференцированному зачету.

физической культуры.				
----------------------	--	--	--	--

## 2.2. Критерии оценивания компетенций на различных этапах их формирования по видам оценочных средств

Балльно-рейтинговая система является базовой системой оценивания сформированности компетенций обучающихся.

Итоговая оценка сформированности компетенций, обучающихся в рамках балльно-рейтинговой системы, осуществляется в ходе текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации и определяется как сумма баллов, полученных обучающимися в результате прохождения всех форм контроля.

Оценка сформированности компетенций по дисциплине складывается из двух составляющих:

- первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенций в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум 100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картой дисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

- вторая составляющая – оценка сформированности компетенций, обучающихся на экзамене (максимум – 30 баллов) /на зачете (максимум – 20 баллов).

<b>4 – балльная шкала</b>	<b>«отлично»</b>	<b>«хорошо»</b>	<b>«удовлетворительно»</b>	<b>«неудовлетворительно»</b>
100-балльная шкала	85 и $\geq$	70– 84	51– 69	0–50
Бинарная шкала	Зачтено			Не зачтено

### ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оценочного средства</b>	<b>Характеристика оценочного средства</b>	<b>Представление оценочного средства в фонде</b>
<b>УСТНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>			
1.	Собеседование, устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний, обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы по темам/разделам дисциплины
<b>ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА</b>			
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру	Фонд тестовых заданий

		измерения уровня знаний и умений обучающегося.	
3.	Контрольная работа	Средство проверки умений применять полученные знания для решения задач определенного типа по теме или разделу.	Комплект контрольных заданий по вариантам
4.	Практическая часть	Учебно-методическое занятия Учебно-тренировочные занятия.	Комплект контрольных нормативов

#### ***А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ***

<b><i>№ п/п</i></b>	<b><i>Критерии оценивания</i></b>	<b><i>количес тво баллов</i></b>	<b><i>оценка/заче т</i></b>
1.	1) полно и аргументированно отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	15	отлично
2.	Обучающийся дает ответ, удовлетворяющий тем же требованиям, что и для оценки «5», но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	10	хорошо
3.	Обучающийся, если студент обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	5	удовлетворительно
4.	Обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	0	неудовлетворительно



**Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ**

<b>№ п/п</b>	<b>тестовые нормы: % правильных ответов</b>	<b>количество баллов</b>	<b>оценка/зачет</b>
1	90-100%	30	
2	80-89%	25	
3	70-79%	20	
4	60-69%	15	
5	50-59%	10	
6	менее 50%	0	

**В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ КОНТРОЛЬНЫХ РАБОТ**

<b>№ п/п</b>	<b>критерии оценивания</b>	<b>количество баллов</b>	<b>оценка</b>
1	исключительные знания, абсолютное понимание сути вопросов, безукоризненное знание основных понятий и положений, логически и лексически грамотно изложенные, содержательные, аргументированные и исчерпывающие ответы	30	
2	глубокие знания материала, отличное понимание сути вопросов, твердое знание основных понятий и положений по вопросам, структурированные, последовательные, полные, правильные ответы	25	
3	глубокие знания материала, правильное понимание сути вопросов, знание основных понятий и положений по вопросам, содержательные, полные и конкретные ответ на вопросы. Наличие несущественных или технических ошибок	20	
4	твердые, достаточно полные знания, хорошее понимание сути вопросов, правильные ответы на вопросы, минимальное количество неточностей, небрежное оформление	15	
5	твердые, но недостаточно полные знания, по сути верное понимание вопросов, в целом правильные ответы на вопросы, наличие неточностей, небрежное оформление	12	
6	общие знания, недостаточное	10	

	понимание сути вопросов, наличие большого числа неточностей, небрежное оформление		
7	относительные знания, наличие ошибок, небрежное оформление	9	
8	поверхностные знания, наличие грубых ошибок, отсутствие логики изложения материала	8	
9	непонимание сути, большое количество грубых ошибок, отсутствие логики изложения материала	5-7	
10	не дан ответ на поставленные вопросы	1-2	
11	отсутствие ответа, дан ответ на другие вопросы, списывание в ходе выполнения работы, наличие на рабочем месте технических средств, в том числе телефона	0	

**Д) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ПРАКТИЧЕСКОЙ ЧАСТИ**

<i>№ п/п</i>	<i>Критерии оценивания</i>	<i>Уровни усвоения</i>	<i>оценка/зачет</i>
1.	Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, четко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать.	Высокий	«5»
2.	При выполнении обучающийся действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	Повышенный	«4»
3.	Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. обучающийся не может	Базовый	«3»

	выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.		
4.	Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.	Пониженный	«2»

### 2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения по дисциплине при дифференцированном зачете

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов дисциплины	Оценка
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию компетенций.	51 и выше	Отлично (высокий уровень сформированности компетенции)
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний дисциплины.		Хорошо (достаточный уровень сформированности компетенции)
3.	обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильны формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		Удовлетворительно (приемлемый уровень сформированности компетенции)

4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень сформированности компетенции)
----	---	----------	---

### **III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

#### **3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся**

**Теоретическая часть.**

**Тема 1. Значение физической культуры в профессиональной деятельности. Взаимосвязь физической культуры и получаемой профессии.**

**Тестирование:**

**Первые Олимпийские игры были проведены:**

А) 1034 г. в США;

**Б) 776 г. до н.э. в Греции;**

В) 896 г. до н.э. в Риме;

Г) 1428 г. в Праге.

**Первые Олимпийские игры современности были проведены:**

**А) 1896 в Греции**

Б) 1734 в Риме

В) 1928 в Москве

Г) 1900 в Китае

**Московская Олимпиада была проведена:**

А) 1956 г.

Б) 1938 г.

В) 1972 г.

**Г) 1980 г.**

**Дайте определение физической культуры:**

А) Физическая культура удовлетворяет биологические потребности;

Б) Физическая культура – средство отдыха;

**В) Физическая культура – специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности;**

Г) Физическая культура – средство физической подготовки.

**Недостаток двигательной активности людей называется:**

А) Гипертонией

Б) Гипердинамией

**В) Гиподинамией**

Г) Гипотонией

**Недельной нормой двигательной активности обучающихся являются занятия физическими упражнениями в объеме:**

А) 4-6 ч.

**Б) 5-7 ч.**

В) 16 ч.

Г) 10-12 ч.

**Процесс психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности называется:**

А) профессиональная подготовка;

Б) профессионально-прикладная подготовка;

**В) профессионально-прикладная физическая подготовка;**

Г) спортивно – техническая подготовка.

**Понятие, отражающее прикладную направленность физического воспитания:**

А) физическое воспитание;

Б) физическое состояние;

**В) физическая подготовка;**

Г) физическая нагрузка.

**Контрольный тест по профессионально-прикладной физической подготовке независимо от пола:**

А) сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу;

**Б) функциональная проба на задержке дыхания (проба Штанге);**

В) прыжок в длину с места;

Г) подтягивание на перекладине хватом сверху.

**Общий объем часов на физическую культуру составляет:**

А) 400 часов;

Б) 258 часов;

В) 204 часа;

**Г) 408 часов.**

**Основы здорового образа жизни. Физическая культура в обеспечении здоровья**

**Тестирование:**

**Понятие «здоровье» можно классифицировать следующим образом:**

А) здоровье – это отсутствие болезней;

Б) «здоровье» и «норма» - понятия тождественные;

**В) здоровье – нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций;**

Г) отсутствие вредных привычек у человека.

**Одним из важнейших условий качества рабочей силы является:**

А) уровень физической подготовленности;

**Б) уровень здоровья и физического развития;**

В) уровень теоретических знаний;

Г) все вместе.

**Важнейшие компоненты неупорядоченности и хаотичности в организации жизнедеятельности обучающихся – это:**

- А) несвоевременный прием пищи;
- Б) систематическое недосыпание;
- В) малое пребывание на свежем воздухе;
- Г) курение;

**Д) все вместе.**

**4. Основными элементами здорового образа жизни обучающихся выступают:**

- А) закаливающие процедуры;
- Б) соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна;
- В) отказ от вредных привычек;
- Г) организация целесообразного режима двигательной активности;

**Д) все вместе.**

**5. Среди факторов риска для здоровья ставится на первое место:**

- А) перегруженность учебно-профессиональными и домашними обязанностями;
- Б) конфликты с окружающими;

**В) злоупотребление алкоголем;**

Г) все вместе.

**6. Обычной нормой ночного сна, обучающегося считается**

**А) 7 - 8 часов;**

Б) 5-6 часов;

В) 3- 4 часа;

Г) 10-12 часов.

**7. Главное правило полноценного питания не менее**

А) одного раза в день;

Б) 2 - 3 раза в день;

**В) 3-4 раза в день;**

Г) 4-5 раз в день.

**8. Оптимальным двигательным режимом для обучающихся является такой, при котором мужчины уделяют занятиям физической культурой**

3 - 4 часа в неделю;

**Б) 8 - 12 часов в неделю;**

В) 14 - 16 часов в неделю;

Г) 16 -18 часов в неделю.

**9. То же, но для женщин:**

**А) 6-10 часов;**

Б) 8 - 12 часов;

В) 14 - 16 часов;

Г) 16-18 часов.

**10. Эффективное средство восстановления работоспособности -это:**

**А) массаж, контрастный душ;**

Б) гигиена одежды и обуви;

В) уход за полостью рта и зубами;

Г) здоровый образ жизни.

**11.Личная гигиена включает:**

А) соблюдение распорядка дня;

- Б) уход за телом;
- В) использование одежды и обуви, не оказывающей вредного воздействия на организм;
- Г) все перечисленное.**

## **Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями**

### **Тестирование.**

#### **1. Гигиеническая гимнастика включается в распорядок дня:**

- А) в обеденное время;
- Б) утренние часы;**
- В) в конце рабочего дня;
- Г) в свободное время.

#### **2. Гигиеническое, оздоровительно-рекреативное, общеподготовительное, спортивное, профессионально-прикладное и лечебное направления - это формы использования:**

- А) самостоятельных занятий;**
- Б) дополнительных занятий;
- В) учебных занятий;
- Г) отработки пропущенных занятий.

#### **3. Наиболее распространенные средства самостоятельных занятий - это:**

- А) бокс;
- Б) ходьба и бег;**
- В) спортивная гимнастика;
- Г) единоборства.

#### **4. При планировании и проведении самостоятельных занятий надо учитывать, что в период подготовки и сдачи зачетов и экзаменов интенсивность и объем физических нагрузок следует:**

- А) повышать;
- Б) снижать;**
- В) оставить на старом уровне;
- Г) прекратить.

#### **5. Самоконтроль и учет при проведении самостоятельных занятий могут быть представлены в виде количественных показателей:**

- А) частота сердечных сокращений;
- Б) результаты выполнения тестов;
- В) тренировочные нагрузки;
- Г) все вместе.**

#### **6. Степень физической подготовленности обучающегося можно контролировать с помощью определения величины максимального потребления кислорода по методу:**

- А) пробы Штанге;
- Б) методу К.Купера;**
- В) пробы Генчи;
- Г) методу Яроцкого.

#### **7. Минимальная интенсивность по ЧСС, которая дает тренировочный эффект для лиц от 17 до 25 лет:**

- А) 124 удара в минуту;
- Б) 134 удара в минуту;**
- В) 118 ударов в минуту;
- Г) 138 ударов в минуту.

**8. Аэробные реакции — это:**

- А) основа биологической энергетики организма;**
- Б) эффективность аэробных процессов;
- В) продукты распада, которые удаляются из организма;
- Г) бескислородный процесс.

**9. Суточная потребность "человека в воде составляет:**

- А) 5 литров;
- Б) 3 литра;
- В) 2,5 литра;**
- Г) 4 литра.

**10. К средствам восстановления организма после физического и умственного утомления относятся:**

**А) паровая и суховоздушная бани:**

- Б) солнечные ванны;
- В) смена нательного белья;
- Г) дискотека.

**Психофизиологические основы учебного и производственного труда. Средства физической культуры в регулировании работоспособности.**

**Тестирование:**

1. Учебное время обучающихся в среднем составляет:

- А) 40 - 44 часа в неделю; Б) 52 - 58 часов неделю;
- В) 60 - 64 часа в неделю; Г) 70-72 часа в неделю.

2. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится:

- А) на вегетативную нервную систему; Б) на дыхательную систему;
- В) на ЦНС, ее высший отдел - головной мозг; Г) на подкорку головного мозга.

3. Работоспособность - это способность человека выполнять:

- А) конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности;
- Б) специальные умения, навыки, определенные психические, физиологические и физические особенности;
- В) ответственно, добросовестно выполнять работу, необходимую в конкретной деятельности;
- Г) быстро, качественно, целеустремленно выполнять заданную работу.

4. Наиболее работоспособны студенты, отнесенные:

- А) к «утреннему» типу - «жаворонки»; Б) «вечернему» типу - «совы»;
- В) промежуточному типу между «жаворонками» и «совами»; Г) к добросовестным и исполнительным.

5. Динамика умственной работоспособности обучающихся в недельном учебном цикле имеет периоды:

- А) вработывания, устойчивой работоспособности и период ее снижения;
- Б) «конечного порыва», нервно-эмоционального напряжения;



В) эмоционального переживания;

Г) нервного расстройства.

6. Основой организации отдыха при умственной деятельности является принцип:

А) активного отдыха; Б) пассивного отдыха;

В) психоэмоциональной разгрузки; Г) аутотренинг.

7. Эффект занятий физическими упражнениями можно повысить, если будет:

А) произвольный режим жизнедеятельности, где отсутствует элемент физической активности;

Б) нормализованная двигательная активность;

В) четкая организация сна, питания, пребывания на свежем воздухе, учебного труда и двигательная активность;

Г) все перечисленное.

8. Основной фактор утомления обучающихся - это:

А) сама учебная деятельность; Б) полное отсутствие интереса, апатия;

В) отсутствие реакции на новые раздражители; Г) снижение ЧСС.

## **Практическая часть:**

### **Раздел 1: Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.**

#### **Практическая часть:**

Тема 1. «Техника бега на короткие дистанции. Дальнейшее совершенствование техники бега по прямой дистанции Развитие физических качеств, необходимых для бега на короткие дистанции».

*Цель практического занятия:* Изучение техники бега на короткие дистанции.

*План проведения занятия:*

Ознакомить с особенностями бега и создать правильное представление о технике бега на короткие дистанции. Техники бега со старта. Выполнение команды «На старт!», выполнение команды «Внимание!».

Обучить технике низкого старта и стартового разгона.

Обучить технике финиширования.

Развивать физические качества, необходимые для бега на короткие дистанции.

*Технологии преподавания:*

Демонстрация бега преподавателем и спортсменом. Несколько раз с невысокой и средней скоростью пробежать отрезки 60—100 м и зафиксировать обнаруженные ошибки. Количество повторений пробежек может быть различно для каждого занимающегося. Это зависит от того, как скоро обучаемый пробежит дистанцию в свойственной для него манере. При этом фиксируются те ошибки, которые повторяются в большинстве пробежек.

Практика в установке стартовых колодок на прямой и повороте, выполнение команд «На старт!» и «Внимание!» с различным расположением колодок по длине, ширине и наклону площадок; бег с низкого старта по прямой и на повороте самостоятельно, а также по команде (по выстрелу). По команде «Внимание!» научиться рационально распределять вес тела на ноги и руки. Выбеганию со стартовых колодок: а) опробовать низкий старт, пробегая отрезки 20-30 м; б) И. П. — упор лежа на согнутых руках. Выполнение — с одновременным выпрямлением рук выносить поочередно каждую ногу до касания коленом груди (6-8 раз каждой ногой); в) стать в колодки, поставить руки на расстоянии 60 -70 см впереди от линии старта.

Выполнение — выносить маховую ногу коленом к груди с одновременным выпрямлением толчковой ноги (7-8 раз); г) стать в колодки, выполнить команду «Внимание!» и, сильно оттолкнувшись, сделать тройной прыжок с переходом на бег; д) положить несколько матов высотой 60 см на дорожку в 1 м перед стартовой линией. Встать в колодки, выполнить команду «Внимание!». Сильно оттолкнувшись, послать себя вперед, до падения на маты.

Финиширование — это бег на последних 10—15 м дистанции с пробеганием финишного створа без снижения скорости и перестройки беговых движений. Ознакомление с техникой финиширования - рассказ о способах пересечения полосы финиша с демонстрацией характерных поз бегуна в данный момент. Демонстрация финиширования преподавателем или квалифицированным бегуном. Практическое обучение технике финишного броска - имитация выполнения в ходьбе быстрого наклона туловища вперед с отведением рук назад и выставлением ноги вперед. Можно выполнять это движение с поворотом туловища, пересекая правым или левым плечом плоскость финиша в опорный момент бегового шага, но без прыжка и падения. Далее выполнение в беге.

*Самостоятельные задания:*

Все беговые упражнения выполняются по одному, а затем группой. В беге с ускорением скорость увеличивать постепенно. Все упражнения выполнять свободно без излишних напряжений. Постепенно увеличивать дистанцию свободного бега. Освоить стартовые положения. Следить, чтобы занимающиеся не начали бег до сигнала (фальстарт). Следить за техникой выбегания со старта.

Тема 2. «Эстафетный бег. Виды эстафетного бега. Дистанции. Техника передачи эстафетной палочки. Зоны передачи. Эстафетный бег по дистанции. Владение техникой эстафетного бега».

*Цель практического занятия:*

Изучение техники эстафетного бега.

*План проведения занятия:*

Создать представление о технике эстафетного бега.

2. Научить технике передачи эстафетной палочки.

Научить технике старта на этапах эстафетного бега.

Овладение техникой эстафетного бега.

*Технологии преподавания:*

Рассказа о видах эстафетного бега, объяснения и показа техники передачи эстафетной палочки способами «снизу» и «сверху» в 20-метровой зоне на высокой скорости. Объяснить основные правила проведения эстафетного бега и значение точности, слаженности движений передаче эстафеты для достижения высокого результата. Демонстрация слайд-шоу. Обучение передаче эстафетной палочки в парах — вначале на месте, затем в ходьбе и беге с небольшой скоростью вне зоны передачи. Построить занимающихся в две разомкнутые шеренги на расстоянии 1—2 м друг от друга, уступами вправо или влево, в зависимости от того, какой рукой передается эстафетная палочка. По команде преподавателя стоящие в первой шеренге принимающие отводят выпрямленную левую (правую) руку назад, стоящие

во второй шеренге передающие, с небольшой паузой после команды, передают палочку (рис. 3).

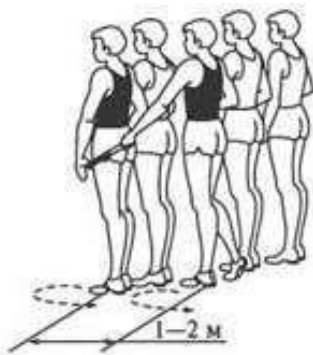


Рис. 3. Передача эстафетной палочки в шеренгах на месте

Затем обучающиеся поворачиваются кругом и производят передачу, поменявшись ролями. Когда отрабатывается передача левой рукой в правую (а такое упражнение необходимо для спринтерской эстафеты 4 x100 м), занимающиеся передающей шеренги смещаются на полшага в правую сторону. После усвоения занимающимися этих движений передача палочки производится, имитируя работу руками в беге: принимающий по команде преподавателя отводит руку с хорошей фиксацией кисти для приема палочки, а передающий с паузой, после готовности принимающего, вкладывает по команде в нее эстафетную палочку (рис. 4).

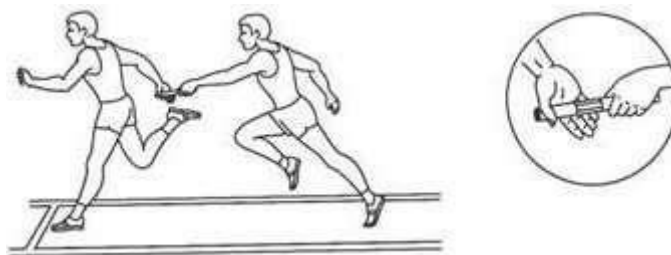


Рис. 4. Передача эстафетной палочки в беге

Научить занимающихся принимать старт из положения с опорой на одну руку на прямой, затем на повороте перед выходом на прямую и на прямой при входе в поворот (рис. 5).

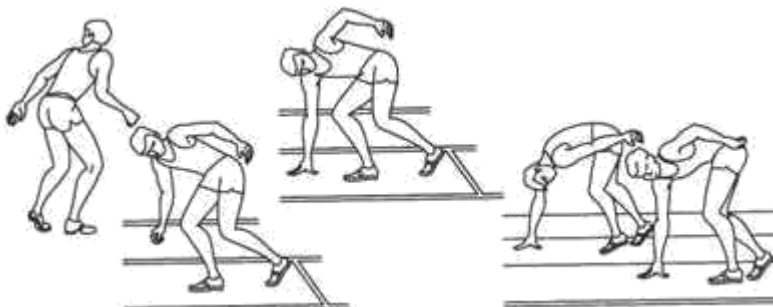


Рис. 5. Стартовые положения принимающего эстафету бегуна

Стартующий ставит левую ногу вперед и опирается правой рукой о дорожку, левая рука отведена вверх — назад. Опустив голову вниз, бегун смотрит за подходом передающего партнера к контрольной отметке.

### *Самостоятельные задания:*

В начале выполнения всех упражнений команду подает преподаватель, позже — передающий эстафетную палочку. На этом этапе обучения необходимо следить, чтобы принимающие палочку не поворачивали головы в момент передачи эстафеты, контролировали положение руки и ход передачи, не бежали с отведенной назад рукой, а передающие палочку чтобы не торопились, выдерживали паузу, не вытягивали руку с эстафетной палочкой до команды или одновременно с ней. При появлении этих ошибок следует указать на них и разъяснить, как правильно выполнить какой-либо элемент техники передачи. Необходимо следить за тем, чтобы принимающий бежал по внешней линии дорожки на 2-м и 4-м этапах и по внутренней — на 3-м этапе. При обучении низкому старту с эстафетной палочкой целесообразно повторить технику старта на повороте, а затем приступить к освоению двигательного действия. Стартующий держит палочку мизинцем и безымянным пальцем за нижний конец. Руку необходимо ставить у стартовой линии, опираясь о дорожку большим пальцем — с одной стороны, указательным и средним пальцами — с другой. После отрыва руки от дорожки эстафетную палочку нужно держать всеми пальцами. Когда занимающиеся освоят технику старта на этапах и бег по заданным дорожкам, тогда можно переходить к обучению старта с наблюдением за партнером и использованием контрольной отметки. Для каждой пары занимающихся контрольная отметка подбирается индивидуально, с учетом скорости, которую может иметь передающий к концу дистанции, а также способности принимающего быстро стартовать. Это расстояние соответствует 8—11 м и подбирается путем многократных пробежек.

Тема 3 «Изучение техники бега на средние и длинные дистанции. Обучение технике бега: овладение свободным, естественным бегом. Развитие физических качеств, необходимых для бега на средние и длинные дистанции».

#### *Цель практического занятия:*

Изучение техники бега на средние и длинные дистанции

#### *План проведения занятия:*

1. Ознакомить с техникой бега на средние и длинные дистанции. Создать представление о технике бега

2. Обучить технике бега по прямой.

Обучить технике бега по повороту. Правильное положение туловища, головы, таза, работа рук и ног.

Обучить технике высокого старта и стартовому ускорению.

5. Развивать физические качества, необходимые для бега на средние и длинные дистанции.

#### *Технологии преподавания:*

Выявление индивидуальных особенностей занимающихся. Поочередное выполнение пробежек со средней скоростью на отрезках 80—100 м. Затем каждому указать на его наиболее грубые ошибки. Объяснить особенности техники бега. Преподаватель или квалифицированный бегун демонстрирует технику бега. Показ бега по прямой. Многократный бег с ускорением на различных отрезках сначала в

медленном темпе, а по мере освоения навыков бега – с более высокой скоростью. Пробежки по повороту беговой дорожки стадиона (манежа), бег с различной скоростью по кругу радиусом 20—10 м, а также бег по прямой с входом в поворот и бег по повороту с последующим выходом на прямую.

Показ и выполнение основных положений бегуна по командам «На старт!»; «Марш!» и особенности стартового разгона. Изучение стартового положения. Команда «На старт!» (занимающиеся выстраиваются в одну или несколько шеренг и принимают позу высокого старта). Выполнение высокого старта с опорой о землю одной рукой. Бег из различных положений высокого старта, 15 - 20 м.: а) И. П. — стать лицом к финишу, ноги вместе, руки свободно вдоль туловища. Выполнение - падая вперед, начать бег, б) И. П. — то же. Толчковая нога впереди, маховая сзади. Выполнение то же. Преподаватель просматривает всех обучаемых, при необходимости поправляет их. По команде «Марш!» занимающиеся пробегают определенный отрезок и возвращаются обратно. На начальной стадии обучения паузы между предварительной и исполнительной командами можно специально удлинить, чтобы начинающие успели принять устойчивую позу и своевременно начали бег по сигналу из удобного положения. В дальнейшем пауза сокращается до обычной (рис. 2).

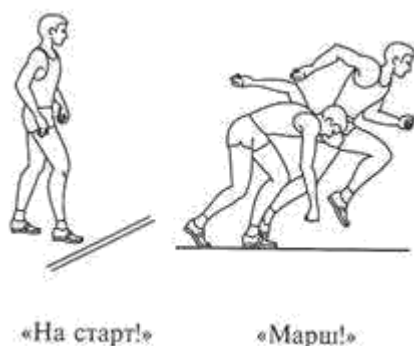


Рис. 2. Высокий старт

Процессе совершенствования необходимо уделять большое внимание повышению уровня физической подготовленности и использовать специальные подготовительные упражнения, которые способствуют устранению индивидуальных ошибок в технике бега.

*Самостоятельные задания:*

Основные требования к технике бега:

прямолинейная направленность;

полное выпрямление толчковой ноги в сочетании с выпадом вперед бедра маховой ноги;

захлестывание голени маховой ноги в момент вертикали;

свободная и энергичная работа рук;

прямое положение туловища и головы;

быстрая и мягкая постановка стопы на грунт с передней части.

В беге по виражу необходимо следить за наклоном тела в сторону поворота и за тем, чтобы дальняя от поворота рука работала шире и больше в сторону (как бы поперек тела). Наклон туловища внутрь круга зависит от крутизны поворота и

скорости бега. Стопы ног следует поворачивать носками в сторону поворота, причем в большей степени поворачивается внутрь дальняя от поворота нога. При выбегании на прямую после поворота следует обратить внимание на свободный размашистый бег с сохранением набранной скорости. Успешность обучения этой задачи во многом зависит от того, как обучаемые овладели раскрепощенным бегом по прямой. Весь бег по виражу проходит в напряженном состоянии, но необходимо вернуться к упражнениям в беге по прямой.

При обучении выходу со старта и стартовому ускорению сначала занимающиеся стартуют по отдельности. Преподаватель обращает внимание на работу рук, активное выталкивание, сохранение наклона и своевременное выпрямление туловища с переходом на бег по дистанции. По мере освоения техники выполнения высокого старта стартовые отрезки удлиняются, а скорость их пробегания увеличивается. Овладение основой и ведущими движениями техники бега на средние и длинные дистанции. Установить индивидуальные особенности занимающихся и определять пути их использования при дальнейшем совершенствовании техники бега в целом.

Тема 4. «Техника прыжка в длину с разбега. Овладение техникой прыжка в целом. Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину».

Создать представление о прыжке в длину с разбега.

Проверить умения выполнить прыжок в длину с разбега.

3.Обучить технике отталкивания.

Обучить технике разбега в сочетании с отталкиванием.

Обучить технике движениям в полете.

Обучить технике приземления.

Обучить технике прыжков в длину в целом

Основные упражнения для овладения техникой прыжка в длину, последовательность их применения. Специальные упражнения, обеспечивающие физическую готовность прыгуна в длину.

*Технологии преподавания:*

Краткий рассказ о технике прыжков и показ техники прыжков в длину с разбега в целом. Прыжки в длину со среднего разбега (10-12 беговых шагов), отталкиваясь с любого места. То же, но отталкиваясь с бруска. Имитировать движения при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед в момент окончания отталкивания и подъем колена маховой ноги. Прыжки в длину с места, возможно больше «выбрасывая» ноги вперед. Прыжки «в шаге» отталкиваясь через 2 шага на 3-й и при быстром беге – через 4 на 5-й шаг. Прыжки в длину «в шаге» с 3-5 шагов разбега. Прыжки с укороченного разбега, прыжки в полной координации.

Имитация движений ног при отталкивании на месте с активным выведением таза вперед, а в момент окончания отталкивания — подъем колена маховой ноги. Имитация подъема таза вверх из положения лежа с опорой на пятку ноги о пол. Имитация сочетания движения рук и ног при отталкивании. При этом одновременно с махом свободной ногой поднимаются руки вперед — вверх, причем одноименная

толчковой ноге рука поднимается выше, обеспечивая равновесие с поднятым бедром маховой ноги. То же упражнение, но с отталкиванием с одного шага. Доставание предмета бедром маховой ноги после имитации отталкивания. Поточные прыжки в шаге, отталкиваясь толчковой ногой через шаг, затем — через три шага. Прыжки в шаге через планку или барьер высотой 40—60 см с трех беговых шагов. Прыжки с 3—5 шагов разбега с запрыгиванием в положении «шага» на возвышение («коня», бревно, стопку матов, возвышения и другие спортивные снаряды и приспособления). При выполнении перечисленных упражнений необходимо добиться полного выпрямления толчковой ноги и быстрого маха другой ногой вверх. Толчковая нога ставится на место отталкивания ближе проекции ОЦМ на всю стопу или перекатом с пятки на носок. В момент отталкивания рука, противоположная маховой ноге, должна активно выноситься вперед — вверх и внутрь для удержания прямолинейности полета (рис. 6).

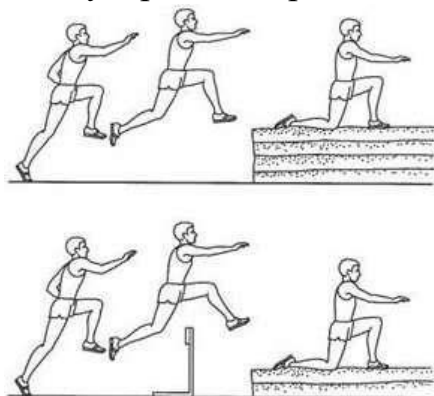


Рис. 6. Прыжки на возвышение

Прыжки «в шаге» с различной скоростью движения и приземлением на маховую ногу. Прыжки в длину с 2—5 шагов разбега с ускоренной и активной постановкой толчковой ноги на место отталкивания. Пробегание по разбегу 6—10 беговых шагов с обозначением отталкивания. Прыжки с гимнастического мостика с 5—6 шагов разбега. Прыжки в шаге с 5—6 шагов разбега через низкий барьер или планку. Прыжки в длину с короткого и среднего разбега. При овладении техникой изучаемых упражнений необходимо следить за ускорением ритма на последних шагах разбега, слитностью разбега и отталкивания, а длина последнего шага должна быть несколько короче предыдущего. Заступ – переступание прыгуном в длину ногой бруска для отталкивания.

Повторить прыжки с места. При этом следует обратить внимание на подтягивание коленей вперед—вверх и активное выбрасывание ног далеко вперед при приземлении. Для лучшего вынесения ног вперед можно сделать отметку или положить на это место ленту (веревку) и дать задание при приземлении посылать ноги за отметку (рис. 2).



Рис. 7. Прыжки в длину с места

Прыжки в длину с места с активным подтягиванием коленей вперед — вверх и группировкой с опусканием рук вниз. Прыжки в длину с места, отталкиваясь двумя ногами или одной ногой с далеким вынесением ног на приземление, прыгая в песок или яму с поролоном. Прыжки в длину с короткого разбега через планку, барьер или резинку, установленную на высоте 20 —50 см за 0,5 м от места предполагаемого приземления. Из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, махом вперед сделать соскок с приземлением на две ноги на гимнастический мат. Прыжки в длину с короткого разбега через веревку или резиновую ленту, положенную на предполагаемом месте приземления.

#### *Способ «согнув ноги»*

После овладения техникой главных фаз прыжка (отталкивание, разбег и приземление) можно переходить к обучению способа прыжка, т.е. сохранения определенного, устойчивого положения тела в фазе полета. Самый простейший из способов:

— прыжок «согнув ноги». После вылета в положении «шага» необходимо выполнить группировку и, подтянув колени к груди, выбросить их вперед.

Упражнения для освоения движений в полете:

прыжок в «шаге» с 3—5 шагов разбега с приземлением в положение «шага»;

из положения неглубокого выпада подтянуть сзади расположенную толчковую ногу к впереди стоящей ноге;

прыжок в «шаге» с 5—7 шагов разбега через две планки (линии) с дальнейшим пробеганием;

-прыжки в длину способом «согнув ноги» с различных по длине разбегов, отталкиваясь от мостика, дорожки перед ямой или бруска;

имитация вылета в «шаге» и группировка в висе на кольцах или перекладине.

*Способ «прогнувшись».* Показ прыжка в целом со среднего разбега, а затем — пробных прыжков с короткого разбега. Основные упражнения при обучении:

-прыжки с короткого разбега (3—5 беговых шагов), после вылета «в шаге» необходимо опустить маховую ногу вниз — назад, а таз вынести вперед и прогнуться, руки поднять вверх в стороны, приземлиться на обе ноги, не стремясь активно выбросить их вперед;

-прыжки с короткого разбега, обращая внимание на опускание маховой ноги, прогиб активное выбрасывание ног далеко вперед во время приземления; руки при этом опустить вперед, вниз и назад;

-прыжки с короткого разбега;

-имитация движения ног в висе на кольцах или перекладине, следя за тем, чтобы во время опускания маховой ноги вниз таз выводился вперед, а плечи несколько отводились назад;

-прыжки в целом с увеличением длины разбега, отталкиваясь от пола (дорожки) и бруска.

Необходимо обращать внимание на выполнение ритма последних шагов и более быстрое отталкивание при минимальном снижении горизонтальной скорости, полученной в разбеге. Длина разбега зависит от абсолютной скорости



занимающегося, его подготовленности к прыжкам, способности к ускорению в беге. Начало разбега определяется следующим образом: 1) занимающийся становится на доску для отталкивания спиной к яме, одна нога — впереди, сделав быстрый первый шаг сзади стоящей ногой; 2) начинает бег с постепенным наращиванием скорости. На 18—21-м шагах разбега необходимо оттолкнуться вверх. На месте отталкивания преподаватель делает отметку мелом — это место и будет предварительным началом разбега. После нескольких повторений следует определить точную длину разбега, измерить ее рулеткой или ступнями. В процессе обучения технике прыжков в длину в целом также выполняются:

- повторное пробегание полного разбега;
- прыжки в длину со среднего и полного разбега избранным способом;
- прыжки в длину с гимнастического мостика с полного разбега.

#### *Подготовительные упражнения для прыжка в длину.*

Выход в шаге. Из положения широкого шага (толчковая нога на месте отталкивания) выполняется активный мах согнутой в колене маховой ногой со сменой положения рук. Важно зафиксировать это положение, стоя высоко на стопе, и многократно его повторять, отводя маховую ногу в исходное положение. Активным должен быть не только мах ногой, но и смена положения рук. Здесь уместно сравнение с боксерским ударом «апперкот».

Выход в шаге с выпрыгиванием вверх. Добавляется выпрыгивание вверх с удержанием положения и приземлением на толчковую ногу. Внимание уделять усилию вверх, а не вперед. Эти упражнения можно выполнять в зале, без прыжковой ямы.

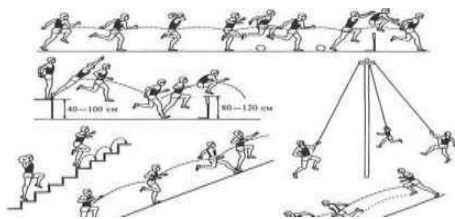


Рис. 8. Примерный комплекс специальных упражнений для прыгуна в длину

#### *Самостоятельные задания:*

При отталкивании:

Последний шаг выполняется быстрее, чем все предыдущие. Нога ставится на доску отталкивания очень энергично.

Пятка только на миг касается грунта, стопа быстро перекачивается на носок. Затем следует энергичное выпрямление всего тела.

Верхняя часть туловища находится в вертикальном положении, взгляд направлен вперед.

Бедро маховой ноги поднимается до горизонтальной линии (колени сильно сгибаются).

Отталкиванию содействуют попеременные маховые движения одной и другой руки (плечи энергично поднимаются).

*При приземлении:*

Ноги выносятся далеко вперед, причем они почти выпрямлены, но не напряжены.

Как только пятки касаются грунта, ноги мягко сгибаются в коленях. При этом верхняя часть туловища несколько приподнимается, чтобы бедра можно было вынести вперед. Таким образом вес тела перемещается за точку приземления.

Таз не должен преждевременно коснуться грунта.

Обе ноги приземляются на одинаковом уровне. Точка приземления будет правильной, если после касания ногами грунта прыгун может перемещать тело вперед по прямой линии или же произвести падение в сторону от нее.

Вначале руки сильно опущены вниз-назад, а затем, выполняя мах вперед, они содействуют продвижению туловища.

Выходить из прыжковой ямы нужно только вперед.

толкания ядра и метания гранаты;

применение техники бега на короткие, средние и длинные дистанции, толкания ядра, метания гранаты.

Сдача контрольных нормативов по легкой атлетике:

60,100,2000(девушки), 3000 (юноши) метров

прыжки в длину

прыжки в высоту

толкание ядра

метание гранаты 500 гр. (девушки); 700 (юноши)

## **Раздел 2. Гимнастика**

### *Тема 1. Терминология ОРУ без предметов*

Общеразвивающие упражнения без предметов (в том числе упражнения типа зарядки). Учебная практика обучающихся в проведении комплексов ОРУ с применением различных методических приемов обучения. Способы представления ОРУ: по показу, по рассказу, сочетание показа и рассказа, по разделению.

Способы проведения: обычный (раздельный), поточный, поточно-проходной, проходной.

*Самостоятельные задания:* Составление комплексов, проведение ОРУ со обучающимися.

### *Тема 2. Терминология ОРУ с предметами.*

Общеразвивающие упражнения с предметами: гимнастическими палками, обручем, гантелями, гимнастической скамейкой, мячом, в парах, со скакалкой. Составление комплексов с учетом возраста занимающихся и особенностей предмета. Проведение ОРУ со обучающимися.

### *Тема 3. Строевые приёмы, построения.*

Понятия: строй, шеренга, колонна, фронт, фланг, тыльная сторона строя, дистанция, интервал, ширина и глубина строя, направляющий, замыкающий. Управление строем: команды, приказание (распоряжения), сигналы и личный пример. Правила подачи команд. Форма рапорта.

Строевые приемы: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Рассчитайся!», «Шагом марш!», «Направляющий на месте!». Расчет строя по порядку, на первый-второй, по три, по четыре и т.д., на месте и в движении. Повороты на месте и в движении направо, налево, и кругом.

#### *Тема 4. Перестроения, размыкания и смыкания*

Перестроения: из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно на месте; из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре и т.д. с последовательными поворотами в движении, дроблением и сведением, разведением и слиянием, уступами из шеренги и колонны.

Строевые приемы: перемена направления захождением плечом.

Перестроения: из одной шеренги в три на месте; из колонны по одному по два в движении; из шеренги в колонну по три и по четыре с захождением плечом.

Размыкания: выпадами, скрестными шагами, дугами вперед и назад, из одного круга в два, с помощью элементов вольных упражнений.

#### *Тема 5. Разновидности передвижения*

Передвижения: изменение длины шага по командам: «Шире шаг!», «Короче шаг!», «Полшага!», «Полный шаг!», скорости движения «Чаще шаг!», «Реже!».

Фигурная маршировка: «круг», «зигзаг», «спираль», «скрещение», «одновременные противоходы», «петля».

### **Раздел 3. Спортивные игры: Волейбол, баскетбол.**

#### **1. Волейбол**

##### *1.1. Техника нападения.*

##### *Техника передвижений. Стартовые стойки и перемещения.*

##### *Цель практического занятия:*

Обучение технике стартовых стоек (исходные положения), перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки.

##### *План проведения занятия:*

1. Изучение техники стартовых стоек: высокая стойка (перед выполнением нападающего удара), средняя стойка (для выполнения передачи), низкая стойка (при игре в защите).

2. Изучение техники перемещений: приставные шаги, бег, скачок, прыжок, падение.

##### *Примерные упражнения:*

1. Принятие правильного исходного положения стартовых стоек.
2. Ходьба выпадами вперед, влево, вправо, в полуприседе, спиной вперед.
3. Перемещения приставными шагами влево, вправо.
4. Чередование ходьбы и бега.
5. Бег лицом и спиной вперед.
6. Чередование обычного бега и ускорения.
7. Бег с прыжками.

8. Челночный бег лицом вперед от лицевой линии до линии нападения, остановка в стойке - перемещение назад спиной до лицевой линии, и т. д.

9. В паре: после перемещения разными способами, поймать мяч руками брошенный партнером. Мяч набрасывать не точно

*Технологии преподавания:*

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

*Возможные ошибки:*

1. Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
2. Руки опущены.
3. Туловище сильно наклонено вперед.
4. Несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча.

Техника владения мячом. Подача мяча. Передача мяча двумя руками сверху.

Нападающий удар.

*Цель практического занятия:*

Обучение технике подачам мяча, передачам мяча двумя руками сверху, нападающим ударам.

*План проведения занятия:*

Изучение техники подач (нижняя прямая, верхняя прямая с опоры и в прыжке, верхняя боковая).

*Примерные упражнения:*

1. Принятие правильного исходного положения.
2. Имитация изучаемого способа подач.
3. Освоить структуру движения при подбрасывании мяча изучаемого способа подач.
4. Выполнить подачу изучаемым способом в стенку, в партнера, через сетку с расстояния 3, 6, метров.
5. Выполнить подачу на силу (для прямых подач), добиваясь максимальной скорости полета мяча.
6. Выполнить подачу на точность в определенную зону передней или задней линии, или в обозначенную на площадке цель (круг, стул и т.д.).

*Технологии преподавания:*

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

*Возможные ошибки:*

1. Неправильное исходное положение (ноги не согнуты, туловище излишне наклонено, вперед ставится нога, одноименная бьющей руке).
2. Неправильно подбрасывается мяч (за голову, в сторону или далеко от игрока).
3. Удар по мячу производится расслабленной кистью.
4. Скорость бьющей руки незначительна.

Обучение технике передачи мяча двумя руками сверху.

*План проведения занятия:*

Изучение техники передачи двумя руками сверху (с места, в прыжке, после перемещения).

*Примерные упражнения:*

1. Принятие правильного исходного положения.
2. В стойке имитация передач.
3. В стойке выталкивание набивного мяча ( 0,5-1 кг) вперед - вверх, назад – вверх
4. Игрок принимает исходное положение для выполнения передачи после перемещения шагом, бегом в различных направлениях.
5. В паре: один игрок набрасывает мяч, другой принимает исходное положение для передачи и ловит его.
6. То же, После перемещения под летящий мяч и ловит его.
7. В паре: один набрасывает, другой выполняет передачу двумя руками сверху (то же в прыжке).
8. В паре: один набрасывает мяч вперед, назад, в сторону, другой после перемещения выполняет передачу (то же в прыжке).
9. Выполнить удар мячом об пол, после отскока переместиться под мяч и выполнить передачу вперед-назад (то же в прыжке).
10. Передачи в стену (то же в прыжке).
11. В паре: передачу партнеру чередовать с передачей над собой.
12. Передачи в паре через сетку (то же в прыжке).

*Технологии преподавания:*

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

*Возможные ошибки:*

1. Не точный выход под мяч.
2. Большие пальцы направлены вперед.
3. Локти слишком разведены или наоборот.
4. Кисти рук не образуют «чашу»
5. Кисти встречают мяч при почти выпрямленных в локтевых суставах руках.

Обучение технике нападающего удара.

*План проведения занятия:*

1. Изучение техники прыжка с места толчком двумя ногами с махом рук.
2. Изучение техники разбега вместе с прыжком и замахом.
3. Изучение техники удара по мячу.

*Примерные упражнения:*

1. Прыжок с места вверх с махом руками, вверх - вперед, в сторону.
2. Прыжок с места с поворотом на 90,180,360°.
3. Прыжок вверх толчком двумя ногами после одного шага вперед, в сторону.
4. Прыжки с подкидного мостика.
5. Спрыгивание с гимнастической скамейки.
- 2.1. Выполнить стопорящий шаг (сделать широкий шаг, ставя ногу на пятку, приставить другую ногу и выполнить прыжок вверх с махом руками).
2. То же, но стопорящий шаг выполнить скачком.

3. Выполнить разбег в 2-3 шага, стопорящий шаг и прыжок.
4. То же, но разбег с линии нападения.
- 3.1. Имитация нападающего удара в прыжке, с разбега.
2. Удар по подвешенному на высоте вытянутой руки мячу.
3. Удар в пол по мячу непрерывно отскакивающему от стены.
4. Нападающий удар в парах на месте.
5. То же, в прыжке.
6. Броски теннисных мячей через сетку и с разбега.
7. Удар через сетку по мячу, отскочившему от пола.
8. То же, но с собственного подбрасывания.
9. То же, но мяч подбрасывает партнер.
10. То же, но с передачи партнера.

*Возможные ошибки:*

1. В стопорящем шаге нога ставится не на пятку, а на носок.
2. Игрок останавливается перед отталкиванием.
3. Нет опережающего махового движения руками.
4. При разбеге запаздывание с выходом к мячу или пробегание мяча.
5. Прыжок в длину, а не вверх.
6. Удар согнутой рукой.
7. Приземление после удара на прямые ноги.

*4.1.2. Техника защиты.*

*Техника передвижений. Стартовые стойки и перемещения.*

*Цель практического занятия:*

Обучение технике стартовых стоек (исходные положения), перемещения лицом, боком, спиной вперед: шаги, скачок, бег, остановки.

*План проведения занятия:*

1. Изучение техники стартовых стоек: высокая стойка (перед выполнением нападающего удара), средняя стойка (для выполнения передачи), низкая стойка (при игре в защите).
2. Изучение техники перемещений: приставные шаги, бег, скачок, прыжок, падение.

*Примерные упражнения:*

1. Принятие правильного исходного положения стартовых стоек.
2. Ходьба выпадами вперед, влево, вправо, в полуприседе, спиной вперед.
3. Перемещения приставными шагами влево, вправо.
4. Чередование ходьбы и бега.
5. Бег лицом и спиной вперед.
6. Чередование обычного бега и ускорения.
7. Бег с прыжками.
8. Челночный бег лицом вперед от лицевой линии до линии нападения, остановка в стойке - перемещение назад спиной до лицевой линии, и т. д.
9. В паре: после перемещения разными способами, поймать мяч руками брошенный партнером. Мяч набрасывать не точно

### *Технологии преподавания:*

На занятии используются такие технологии как рассказ, показ, сочетание показа с рассказом, опробывание.

### *Возможные ошибки:*

- 1.Ноги выпрямлены или чрезмерно согнуты в коленях.
- 2.Руки опущены.
- 3.Туловище сильно наклонено вперед.
- 4.Несоответствие скорости перемещения скорости полета мяча.

### *Техника владения мячом (прием мяча после подачи, нападающего удара и блокирования).*

#### *Цель практического занятия:*

Обучение технике приема мяча после подачи, нападающего удара и блокирования.

#### *План проведения занятия:*

Изучение техники приема мяча двумя руками снизу, одной рукой снизу с падением вперед, одной рукой снизу с падением – перекатом на бедро-спину.

*Примерные упражнения* для изучения техники приема мяча двумя руками снизу:

- 1.Принятие правильного исходного положения.
- 2.В стойке имитация приема мяча перед собой, сбоку.
- 3.В стойке имитация приема мяча перед собой, сбоку после перемещения.
- 4.В паре: один игрок набрасывает, другой принимает двумя руками снизу.
5. То же, но мяч наброшен влево, вправо, не доброшен.
6. В паре, от лицевой линии: один ударяет мячом об пол, второй перемещается к мячу и подбивает мяч снизу двумя руками над собой.
7. В паре: один осуществляет нападающий удар, другой принимает мяч снизу двумя руками.
8. Прием мяча, переброшенного через сетку.
9. Прием мяча снизу двумя руками у стены.

#### *Возможные ошибки:*

- 1.Неправильное положение туловища.
- 2.Руки согнуты в локтях.
- 3.При приеме - мяч попадает на кисти, а не на предплечья.

*Примерные упражнения* для изучения техники приема мяча одной рукой снизу с падением вперед:

1. Лежа на груди, вынести руки в стороны, прогнуться в грудной и поясничной частях туловища, согнуть в коленях ноги, отвести их назад и выполнить покачивание на груди.
2. Игрок в упоре лежа на руках, другой держит его за голеностопные суставы.
3. Первый игрок сгибает руки и выполняет перекат на груди.
4. С одного шага из низкой стойки игрок толчком одной ногой выполняет перекат на груди (на мате).

5. В парах: один против другого. Один в положении глубокого приседа.
6. Партнер набрасывает мяч впереди игрока, который выполняет удар по мячу и далее падение с перекатом на грудь – живот - бедра (на мате).
7. То же, но мяч набрасывается чуть дальше от игрока, который делает шаг-выпад к мячу, ударяет по нему и одновременно отталкиваясь сзади стоящей ногой, выполняет перекат на грудь – живот - бедра (на мате).
8. То же, но мяч набрасывается по разным направлениям, с различной скоростью и траекторией полета.

*Возможные ошибки:*

1. Игрок не успевает переместиться к мячу.
2. Высокая стойка перед приемом.
3. Недостаточное прогибания тела перед падением вперед.

*Примерные упражнения для изучения техники приема мяча, одной рукой снизу с падением – перекатом на бедро-спину.*

1. Имитация приема из низкого положения с одного шага-выпада в сторону.
2. Прием мяча, брошенного партнером с одного шага-выпада в сторону.
3. То же, но после двух-трех шагов.
4. То же, но после удара партнера.

*Примерные упражнения для изучения техники блока.*

1. Имитация блока с места у сетки.
2. То же, но после перемещения вдоль сетки вправо-влево скачком, приставными шагами, бегом.
3. В паре через сетку – один бросает мяч двумя руками, другой закрывает руками воображаемое направление полета мяча.
4. То же, но игрок выполняет нападающий удар с собственного подбрасывания.

*Возможные ошибки:*

1. Не правильно выбрано место для прыжка.
2. Несвоевременность прыжка на блок.
3. Руки выполняют маховое движение перед прыжком.
4. Пальцы не разведены в стороны и не напряжены.
5. Имитация блока на месте в паре.
6. То же, после перемещения.

## **4.2. Баскетбол**

### Тема 1. Техника и тактика игры в баскетбол

*Цель:* сформировать представление о технике и тактике игры в баскетбол.

#### План

1. Знакомство с техническими приемами игры в баскетбол (стойка, передвижения, повороты, остановки, ловля мяча, передачи, броски, ведение).
2. Содержание тактической подготовки: индивидуальная игра в защите и нападении, командная защита, командное нападение.



## Тема 2. Совершенствование физической подготовки

*Цель:* обучить методике проведения комплекса общеразвивающих упражнений и методике развития специальных физических качеств.

*План:*

1. Объяснение материала.
2. Выполнение упражнений на развитие физических качеств, необходимых для игры в баскетбол:
  - общеразвивающие упражнения (без гимнастических снарядов, на снарядах (скамейка, канат, гимнастическая стенка, перекладина, с различными предметами (мячи, гимнастические палки, скакалки, гантели));
  - специальные упражнения
  - специальная физическая подготовка (упражнения на развитие силы, ловкости, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести).

*Техническое обеспечение:* скакалки, набивные мячи, гимнастические скамейки, гантели, штанга, перекладина, гимнастическая стенка.

*Используемые технологии преподавания:* словесные (рассказ, объяснение), наглядно демонстративные (показ, исправление ошибок).

## Тема 3. Технические приемы

*Цель:* научить правильному выполнению технических приемов баскетбола и методике обучения данным приемам.

*План:*

1. Объяснение материала.
2. Показ правильного выполнения технического приема.
3. Выполнение обучающимися технических приемов баскетбола (стойки, передвижения, прыжки, остановки, передачи и ловля мяча, броски, ведение).
4. Указание на ошибки при выполнении.
5. Опрос по теме:
  - различия между высоким и низким ведением мяча.
  - функция кисти руки при выполнении броска в баскетболе.
  - особенности работы ног при передвижении игрока в баскетболе.

*Техническое обеспечение:* баскетбольные мячи, конусы, демонстрационный планшет.

## Тема 4. Тактика игры.

*Цель:* изучить тактические приемы игры в баскетбол и уметь их применить в различных игровых ситуациях.

*План:*

1. Объяснение материала
2. Схематичный показ
3. Выполнение тактических действий учащимися на баскетбольной площадке (противодействия при бросках, индивидуальная игра в нападении, индивидуальная

игра в защите, командная игра в защите, командная игра в нападении, виды защиты: зонная, личная, смешанная, варианты зонной защиты: 2-1-2, 1-3-1, 2-3, 3-2).

*Техническое обеспечение:* баскетбольные мячи, конусы, демонстрационный планшет.

### **Нормативы по технической подготовке**

**1. Броски мяча в кольцо с места.** Определяется пять точек по периметру штрафной зоны площадки для бросков в кольцо. Выполняется по три броска с каждой точки на точность попадания. Мячи для бросков подает партнер.

**2. Ведение мяча.** Ведение мяча осуществляется на время. Старт от лицевой линии, далее ведение мяча вокруг центрального круга, далее до противоположной лицевой линии площадки. Обратное ведение мяча по прямой к линии старта.

**3. Передачи мяча.** Передачи выполняются в стену двумя руками от груди с места. Расстояние устанавливается индивидуально, но не менее 2,5 м для девушек и 3 м для юношей. Количество передач определяется за 30 секунд.

### **ЮНОШИ**

№	Контрольный норматив	1	2	3	4	5
1	Передачи мяча с места во передач за 30 сек.)	18	20	22	26	30
2	Ведение мяча (сек.)	19,8	19,3	18,4	17,8	16,6
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во попаданий)	4	6	8	10	15

### **ДЕВУШКИ**

№	Контрольный норматив	1	2	3	4	5
1	Передачи мяча с места (кол-во передач за 30 сек.)	18	20	22	26	30
2	Ведение мяча (сек.)	24,6	23,0	21,4	20,0	18,8
3	Броски мяча в кольцо (15 бросков, кол-во	4	6	8	10	15

попаданий)						
------------	--	--	--	--	--	--

## **Раздел 4. Мини-футбол.**

### **4.3. Футбол (юноши)**

#### Тема 1. Развитие физических качеств необходимых для игры в футбол.

##### Изучение основных технических приемов игры в футбол.

*Цель практического занятия:*

Ознакомление занимающихся со специальной разминкой футболистов. ОРУ упражнения для развития общей и специальной выносливости. Изучение основных технических приемов. Передвижения, повороты, остановки мяча, передачи, ведение.

*План проведения занятия.*

1. Разминка беговая, ОРУ, беговые упражнения.
2. Специальная разминка с мячами.
3. Основная часть. Передачи, остановки, удары по воротам.

*Технологии преподавания.*

На занятии используется показ правильного выполнения приема, объяснение, исправление ошибок, многократное повторение приема.

*Ситуации для анализа, рассматриваемых на практических занятиях*

Помощь обучающемуся в процессе выполнения упражнения. При ударах по воротам и передачах сопровождение мяча стопой.

#### Тема 2. Совершенствование основных технических приемов игры в футбол.

*Цель практического занятия.*

Дальнейшее изучение основных технических приемов в футболе.

*План проведения занятия*

1. Бег кроссовый 15 минут.
2. ОРУ.
3. Основная часть (передачи; внутренней, внешней стороной стопы, серединой подъема).

*Технологии преподавания*

На занятии используются такие технологии как показ, рассказ, исправление ошибок, повтор выполнения упражнения.

#### Тема 3. Специальная физическая подготовка футболиста. Совершенствование технических приемов в футболе. Особенности игры в защите и нападении.

*Цель практического занятия.*

Дальнейшее изучение и совершенствование основных технических приемов. Воспитание специальной физической выносливости у футболистов. Изучение основных тактических приемов игры в нападении и защите.

*План проведения занятия*

1. Разминка. ОРУ.

2. Специальные упражнения с мячами на совершенствование техники владения мячом (жонглирование, удары с лета, с полулета, передачи низом, верхом, остановки мяча ногой, бедром, грудью).

3. Изучение и совершенствование тактики игры в защите и нападении. Игра в нападении 2 против 1, 2 против 2х, игра в защите 1 против 2х, 2 против 3х.

*Технологии преподавания.*

На занятии используются такие, технологии как объяснение, показ, сочетание рассказа показом.

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях* запрещено играть прямой ногой, выполнять подкаты.

#### Тема 4. Совершенствование индивидуальных действий футболиста в нападении и защите.

*Совершенствование тактических схем.*

*Цель практического занятия.*

Изучение и совершенствование технических приемов в футболе.

*План проведения занятия*

1. Беговая разминка. Кросс 3 км. ОРУ.

2. Передачи, остановки мяча, удары по воротам.

3. Совершенствование тактики игры в нападении и обороне. Игра 5на 5.

*Технологии преподавания*

На занятии используются следующие технологии: показ, объяснение, исправление ошибок, повторение.

#### Тема 5. Совершенствование тактических и технических действий футболиста.

*Цель практического занятия.*

Дальнейшее совершенствование тактических действий. Совершенствование техники.

*План проведения занятия*

1. Кросс 3 км. ОРУ, беговая разминка.

2. Совершенствование техники передач, остановок мяча, ударов по воротам.

3. Основная часть. Двухсторонняя игра, совершенствование тактики игры в защите и в нападении.

*Технологии преподавания*

На занятии используются следующие технологии: показ, рассказ, сочетание рассказа и показа.

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на занятиях:*

При потере мяча необходимо всем возвращаться в оборону. Вратарю следует как можно быстрее начинать ответную атаку.

### **Раздел 6. Виды спорта по выбору.**

#### 6.1. Ритмическая гимнастика

##### Тема 1. Основы музыкальной грамоты и связь упражнений с содержанием музыки.

Понятие о содержании музыкальных произведений. Разнообразный характер произведений. Различные жанры музыки и их использование на уроках по

физическому воспитанию. Требования к подбору музыкальных произведений для сопровождения физических упражнений.

Средства музыкальной выразительности.

Связь упражнений с:

и мелодией. Понятие о мелодии. Ее значение в музыке. Взаимосвязь выполнения упражнений мелодического рисунка.

- регистром. Понятие о музыкальном диапазоне и регистре. Взаимосвязь выполнения упражнений и звучания музыки в различном регистре.

- звучанием легато и стаккато. Понятие о легато и стаккато. Взаимосвязь выполнения плавных и резких движений со звучанием легато и стаккато в музыке.

- темпом. Понятие о темпе (скорости) музыки, его значение в передаче содержания музыкальных произведений. Взаимосвязь упражнений, выполняемых с различной амплитудой, с темпом музыки.

- динамическими оттенками. Их значение в передаче содержания музыкального произведения. Взаимосвязь упражнений, выполняемых с различным мышечным напряжением, с динамическими оттенками.

- размером музыкального произведения. Понятие о метре. Музыкальные размеры: двухдольный, трехдольный, четырехдольный. Понятие о такте, затакте. Различие в счете при выполнении общеразвивающих упражнений и танцевальных шагов.

- ритмом музыки. Длительности нот и их графическое обозначение. Понятие о ритмическом рисунке. Значение ритма в музыке и его использование при выполнении упражнений.

- структурой (построением) музыкальных произведений. Понятие о структуре (построении) музыкального произведения: часть (период), предложение, фраза. Определение на слух их начала и конца. Согласованность подачи команды «Группа, стой!» для остановки движения с окончанием музыкального предложения или периода.

## Тема 2 Техника выполнения и методика обучения разновидностям танцевальных шагов.

Техника выполнения и методика обучения разновидностям ходьбы: высокий, острый, широкий, мягкий, пружинный, перекаточный шаги.

Основные танцевальные шаги: приставной, переменный, шаги галопа, полька, вальсовый.

Составление композиций на основе изученных танцевальных шагов.

## 6.2. Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах

Тема 1. Техника безопасности, помощь и страховка на занятиях атлетической гимнастикой и тренажерах.

*Цель практического занятия:*

Предотвращение травматизма в подготовительном и соревновательном периоде.

*План проведения занятия:*

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);

2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);

3. Основная часть:

Групповое занятие по обучению страховке, как на тренировке, так и на соревнованиях. На тренировочном занятии на приседаниях достаточно 2-3 человек, на жиме лежа на скамье – 1-3. На соревнованиях на приседе – 5 человек, на жиме лежа на скамье – 3 человека.

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:*

Равномерная помощь спортсмену во время выполнения упражнений: запрещено хватать штангу с одной стороны; нельзя хватать за локти во время приседаний, только за туловище, обязательное сопровождение штанги во время выполнения всего упражнения (или лежа на скамье)

Тема 2. Обучение технике соревновательных упражнений по атлетической гимнастике.

*1. Цель практического занятия:*

Обучение техники выполнения основных соревновательных упражнений в атлетическая гимнастика - (приседание, жим лежа на скамье, тяга).

*План проведения занятия:*

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);  
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);

3. Основная часть:

изучение техники приседаний со штангой на плечах:

- с широкой расстановкой ног;

- с узкой расстановкой ног.

изучение жима лежа на скамье (по правилам соревнований ФПР);

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:*

Рассмотрение возможных ошибок соревновательных упражнений (приседания, жим штанги на скамье):

недостаточная глубина приседаний; ошибки в стартовом положении и в конце выполнения упражнения; касание локтями коленей; произвольные шаги во время выполнения приседаний; обратное движение во время выполнения упражнения или перекося штанги (неравномерный подъем) и т.д.

недостаточная пауза штанги на груди перед жимом или вдавливание штанги в грудь; отрыв таза от скамьи; обратное движение во время выполнения упражнения или перекося штанги (неравномерный подъем); отрыв стоп во время выполнения жима лежа на скамье.

*2. Цель практического занятия:*

Обучение техники выполнения основных соревновательных упражнений в пауэрлифтинге (тяга).

*План проведения занятия:*

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);

2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);

3. Основная часть:

- изучение тяги с узкой расстановкой ног (классическое выполнение);
- изучение тяги «сумо» (с широкой расстановкой ног).

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:*

Рассмотрение возможных ошибок тяги: двойное движение (неравномерный подъем штанги); неполное выпрямление туловища в конечной фазе движения; не выпрямление ног в фазе фиксации движения; произвольное изменение стартового положения.

*3. Цель практического занятия:*

Обучение технике выполнения основных соревновательных упражнений в тяжелой атлетике (рывок штанги, толчок штанги).

*План проведения занятия:*

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);  
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);

3. Основная часть:

- изучение техники рывка (классического):

Начинаем с обучения стартового положения, затем обучаем хват и захват штанги

руками, потом изучаем отдельные фазы рывка (тяга, подрав, уход, фиксация).

- изучение техники толчка (классического):

Начинаем с обучения стартового положения, затем обучаем фазе подъема штанги на грудь (тяга, подрыв, уход в сед, вставание), далее идет обучение фаз толчка штанги с груди («в ножницы», «в разножку»). Фазы толчка с груди: полуподсед, выталкивание, подсед, фиксация.

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:*

Рассмотрение возможных ошибок соревновательных упражнений в тяжелой атлетике (рывок штанги, толчок штанги).

### Тема 3. Обучение технике вспомогательных упражнений по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу.

*Цель практического занятия:*

Обучение технике выполнения вспомогательных упражнений по тяжелой атлетике и в пауэрлифтинге.

*План проведения занятия:*

1. Разминка (комплекс ОРУ - 15-20 упражнений);  
2. Специальная разминка с отягощениями (диски весом 10, 15, 20 кг – 8-10 упражнений);

3. Основная часть:

Обучение технике: приседаний со штангой на плечах; жима штанги лежа; тяги становой; тяги рывковой; тяги толчковой; отжиманий от брусьев; жима штанги

стоя; швунга с груди; швунга из-за головы; подъема ног к перекладине; разгибаний рук на тренажере; выпрыгиваний в тяжелой атлетике.

□ Обучение технике: отжиманий от брусьев; жима штанги стоя; жима с гантелями лежа; разводки гантелей лежа; подтягиваний; французского жима лежа; разгибаний рук на тренажере; сгибаний рук со штангой; сгибаний рук с гантелями; тяги штанги в наклоне; жима штанги на наклонной скамье; тяги с плинтов; подъема ног к перекладине в пауэрлифтинге.

*Ситуации для анализа задач, рассматриваемых на практических занятиях:*

Рассмотрение возможных ошибок при выполнении вспомогательных упражнений по тяжелой атлетике и в пауэрлифтинге.

### 6.3. Спортивная аэробика

*Тема 1. Общеразвивающие упражнения и аэробика Общеразвивающие упражнения без предметов*

*Для рук:* поднимание и опускание рук вперед-вверх, назад в стороны; движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в лицевой, боковой, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные); сгибание и выпрямление рук из различных положений, в разном темпе. Круги и дуги руками из различных исходных положений в лицевой и боковой плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные).

*Для шеи и туловища:* наклоны, повороты, движения по дуге вперед, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, в стойке ноги врозь с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед в сторону. Наклоны с поворотами: наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках. Круговые движения туловищем: в стойке ноги врозь. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в седах с закрепленными ногами.

*Для ног:* сгибание, разгибание и круговые движения стопами. Полуприседания и приседания в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры). Выпады вперед, назад, в сторону, вперед наружу (и внутрь), назад наружу (и внутрь). Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа. Махи ногами без опоры руками. Движения ног в горизонтальной плоскости (из исходного положения стойка на одной ноге, другая вперед книзу) в сторону, назад, в сторону, вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более). Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в упорах. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

*Тема 2. Базовые шаги.*

*Обучение и совершенствование базовых шагов аэробики.*

Основные базовые шаги:



– низкой ударности, низкой интенсивности: марш (march-«М»), базовый шаг (Basic Step), приседание (squat, V-step-«V»), приставной (Step touch), виноградная лоза (Grape vine), два приставных шага в сторону (Step line);

– низкой ударности, низкой интенсивности: шаг с поворотом Pivot turn; выставление ноги на носок на пятку Toe touch, Heel touch; открытый шаг Open-step; выпад Lunge, мамбо Mb, скрестный шаг Cross step;

– низкой ударности, высокой интенсивности: подъем колена вверх Knee up, подъем ноги в сторону Lift leg side, захлест ноги назад Leg curl, махи сгибая-разгибая ногу Kick-«К»;

– основные базовые шаги высокой ударности: бег Jog, подскоки Skip, rick kick, пони (Pony), прыжки (Scoop, Pendulum), прыжки ноги вместе и ноги врозь Jumping jack.

Движения руками, разучиваемые после освоения базовых шагов:

– движения руками низкой амплитуды: сокращение бицепса Biceps curl, низкая гребля Low row, низкий удар Low pinch, сокращение трицепса сзади Triceps press back;

– движения руками средней амплитуды: высокая гребля Upright row, подъемы рук в стороны Side lateral rises, подъемы рук вперед Front shoulder rises, плечевой удар Shoulder punch, двойной боковой в сторону Double side out, вперед в сторону L-side;

– движения руками высокой амплитуды: сгибание рук над головой Alternating overhead press, вперед-вверх L-front, вперед вниз Slice.

Тема 3. Методы разучивания и составления комбинаций в классической аэробике Выполнение небольших комбинаций (без музыки и под музыку), включающие базовые шаги и различные перемещения аэробики в сочетании с различными движениями руками. Выполнение отдельных элементов в усложненных условиях (без зрительной ориентировки, на уменьшенной площади опоры).

### **3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся**

#### ***Зачетные контрольные нормативы***

#### **ДЕВУШКИ**

<b>№ п/п</b>	<b>наименование</b>	<b>1 курс</b>	<b>2 курс</b>	<b>3 курс</b>	<b>примечание</b>
1	подъем туловища сидя на скамье (ноги закреплены, руки за головой)	65	75	85	Из положения лежа на ковре 80-90
2	упражнение на скоростно-силовую подготовленность (из положения стоя, упор присев, упор лежа, упор присев, встать)	30	35	40	За 2 мин
3	прыжки через резинку (h=35 см) толчком 2-х ног	70	75	80	За 1 мин
4	Прыжки на скамейке	3	4	5	

		мин	мин	мин	
5	прыжки в длину с места	1м 75см	1м 85см	1м 95 см	
6	бег 100 м	16,8 сек	16,3 сек	16 сек	
7	бег 500 м	2,10	2.00	1.80	
8	бег 2000 м	11,5	11,3	11	

#### ЮНОШИ

№ п/п	наименование	1 курс	2 курс	3 курс	примечание
1	Подтягивание на перекладине (если вес больше 80 кг)	12 8	14 10	15 12	Хватом сверху
2	Подъем переворотом на перекладине (если вес больше 80 кг)	6 4	8 5	10 6	Хватом сверху
3	Жим штанги лежа	8	10	12	Собственный вес - 10 кг.
4	Приседания со штангой на плечах (собственный вес минус 15 кг.)	12 15	15 20	17 22	Вес до 75 кг. Вес более 75 кг
5	Упражнение на силовую выносливость (подъем блина из наклона вверх)	35 за 1 мин		35 за 1 мин	1 курс – 15 кг 2 курс – 20 кг
6	Прыжки на скамейке	5 мин	6 мин	7 мин	
7	Прыжок в длину с места	215см	225 см	230 см	
8	Бег 100 м	14,00	13,6	13	
9	Бег 1000 м	3,5	3,4	3,3	
10	Бег 3000 м	14,00	13,3	13	

#### IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ, НАВЫКОВ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИЕ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Процедура оценивания – порядок действий при подготовке и проведении аттестационных испытаний и формировании оценки.

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной (рубежной) аттестации знаний, обучающихся и обучающихся ДГУНХ.

- Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим лекционные занятия по данной дисциплине, или преподавателями, ведущими практические и

лабораторные занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

- Инвалиды и лица с ограниченными возможностями здоровья, имеющие нарушения опорно-двигательного аппарата, допускаются на аттестационные испытания в сопровождении ассистентов-сопровождающих.

- Во время аттестационных испытаний обучающиеся могут пользоваться программой учебной дисциплины, а также с разрешения преподавателя справочной и нормативной литературой, непрограммируемыми калькуляторами.

- Время подготовки ответа при сдаче зачета/экзамена в устной форме должно составлять не менее 40 минут (по желанию обучающегося ответ может быть досрочным). Время ответа – не более 15 минут.

- При подготовке к устному экзамену экзаменуемый, как правило, ведет записи в листе устного ответа, который затем (по окончании экзамена) сдается экзаменатору.

- При проведении устного экзамена экзаменационный билет выбирает сам экзаменуемый в случайном порядке.

- Экзаменатору предоставляется право задавать обучающимся дополнительные вопросы в рамках программы дисциплины текущего семестра, а также, помимо теоретических вопросов, давать задачи, которые изучались на практических занятиях.

- Оценка результатов устного аттестационного испытания объявляется обучающимся в день его проведения. При проведении письменных аттестационных испытаний или компьютерного тестирования – в день их проведения или не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

- Результаты выполнения аттестационных испытаний, проводимых в письменной форме, форме итоговой контрольной работы или компьютерного тестирования, должны быть объявлены обучающимся и выставлены в зачётные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

**Лист актуализации фонда оценочных средств учебной дисциплины  
«ФК.01 Физическая культура»**

Фонд оценочных средств учебной пересмотрен,  
обсужден и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств учебной пересмотрен,  
обсужден и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_

Фонд оценочных средств учебной пересмотрен,  
обсужден и одобрена на заседании методической комиссии

Протокол от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г. № \_\_\_\_\_

Председатель метод. комиссии \_\_\_\_\_