

**ГАОУ ВО «Дагестанский государственный университет
народного хозяйства»**

*Утвержден решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №13 от 18 ноября 2022 г.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Профессия 08.01.28 Мастер отделочных строительных и
декоративных работ**

**УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**

Составитель – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, преподаватель физической культуры Профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Абдулаев Магомед Абдулаевич, старший преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

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

Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 мая 2022 г. № 340, в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 14 июня 2013 г. №464 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования», в соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования».

Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» размещен на официальном сайте www.dgunh.ru.

Абдусаламов Ш.А. Фонд оценочных средств учебного предмета «Физическая культура» по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.– Махачкала: ДГУНХ, 2022. - 62 с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 16 ноября 2022 г.

Рекомендован к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобен на заседании Педагогического совета Профессионального колледжа 14 ноября 2022 г., протокол № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение фонда оценочных средств.....	4
I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.....	5
II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	7
2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации	7
2.2. Критерии оценивания результатов обучения на различных этапах их достижения по видам оценочных средств	9
2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения учебного предмета при дифференцированном зачете.....	13
III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	14
3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся.....	14
3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся.....	51
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ.....	61
Лист актуализации фонда оценочных средств учебного предмета «Физическая культура».....	62

Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее ФОС) разрабатывается для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения учебного предмета), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения учебного предмета) обучающихся учебного предмета «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 08.01.28 Мастер отделочных строительных и декоративных работ.

ФОС учебного предмета «Физическая культура» включают в себя: перечень планируемых, результатов обучения учебного предмета; описание показателей и критериев оценивания результатов обучения на различных этапах их достижения, описание шкал оценивания; типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов обучения в процессе освоения ППКРС; методические материалы, определяющие процедуры оценивания основных видов учебной деятельности, характеризующих этапы достижения результатов.

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 конкретного учебного предмета);

–содержание (состав и взаимосвязь структурных единиц, образующих содержание теоретической и практической составляющих учебного предмета);

–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 ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Учебный предмет «Физическая культура» ориентирована на достижение следующих целей и задач:

-развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
-воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

-овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

-освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

-приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

1.1. Освоение содержания учебного предмета «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

• Личностных:

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;

– сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;

– потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;

– приобретение личного опыта творческого использования профессионально-оздоровительных средств и методов двигательной активности;

– формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;

– готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

– способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;

– формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение

- продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
 - патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
 - готовность к служению Отечеству, его защите;
- метапредметных:**
- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
 - готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
 - освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
 - готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;
 - формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
 - умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;
- предметных:**
- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
 - владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
 - владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
 - владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности,

готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ДОСТИЖЕНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ

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

<i>№ п/п</i>	<i>Контролируемые разделы, темы учебного предмета</i>	<i>Учебные действия обучающихся (основные виды учебной деятельности) для достижения планируемых результатов освоения учебного предмета</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	
			<i>Текущий контроль успеваемости</i>	<i>промежуточ ная аттестация</i>
1.	Общая физическая подготовка	Комплексы упражнений по общей физической подготовке.	Выполнение практических заданий.	Контрольные нормативы
2.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Освоение техники беговых упражнений (кроссового бега, бега на короткие, средние и длинные дистанции), высокого и низкого старта, стартового разгона, финиширования; бега 100 м, эстафетный бег 4 100 м, 4 400 м; бега по прямой с различной скоростью, равномерного бега на дистанцию 2 000 м (девушки) и 3 000 м (юноши). Умение технически грамотно выполнять (на технику): прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»; прыжки в высоту способами: «прогнувшись», перешагивания,	Выполнение практических заданий.	Контрольные нормативы

		«ножницы», перекидной. Метание гранаты весом 500 г (девушки) и 700 г (юноши); толкание ядра; сдача контрольных нормативов.		
3.	Гимнастика.	Освоение техники общеразвивающих упражнений, упражнений в паре с партнером, упражнений с гантелями, набивными мячами, упражнений с мячом, обручем (девушки); выполнение упражнений для профилактики профессиональных заболеваний (упражнений в чередовании напряжения с расслаблением, упражнений для коррекции нарушений осанки, упражнений на внимание, висов и упоров, упражнений у гимнастической стенки), упражнений для коррекции зрения.	Выполнение практических заданий	Контрольные нормативы
4.	Спортивные игры: Волейбол, баскетбол, мини-футбол.	Освоение основных игровых элементов. Знание правил соревнований по избранному игровому виду спорта. Развитие координационных способностей, совершенствование ориентации в пространстве, скорости реакции, дифференцировке пространственных, временных и силовых параметров движения.	Выполнение практических заданий	Контрольные нормативы

		<p>Развитие личностно-коммуникативных качеств.</p> <p>Совершенствование восприятия, внимания памяти, воображения, согласованности групповых взаимодействий, быстрого принятия решений. Развитие волевых качеств, инициативности, самостоятельности.</p> <p>Умение выполнять технику игровых элементов на оценку. Участие в соревнованиях по избранному виду спорта. Освоение техники самоконтроля при занятиях; умение оказывать первую помощь при травмах в игровой ситуации.</p>		
5.	Ритмическая гимнастика	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	Выполнение практических заданий	Контрольные нормативы
6.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	Выполнение практических заданий	Контрольные нормативы

2.2. Критерии оценивания результатов обучения на различных этапах их достижения 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 учебного предмета 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 учебного предмета, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

✓ вторая составляющая – оценка сформированности компетенций обучающихся на дифференцированном зачете (максимум – 20 баллов).

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

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	<i>Характеристика оценочного средства</i>	<i>Представление оценочного средства в ФОСе</i>
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.	Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения Обучающийся фрагмента занятия с решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
2.	Гимнастика.	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

3.	Спортивные игры: Волейбол, баскетбол, мини-футбол.	Оценка техники базовых элементов техники спортивных игр (броски в кольцо, удары по воротам, подачи, передачи, жонглирование). Оценка технико-тактических действий в ходе проведения контрольных соревнований по спортивным играм. Оценка уровня развития физических качеств занимающихся наиболее целесообразно проводить по приросту к исходным показателям.	комплект контрольных нормативов
4.	Ритмическая гимнастика	Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.	Выполнение практических заданий
5.	Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах	Тренировки для развития силы основных мышечных групп с эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей, штангой.	Выполнение практических заданий

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ n/n	Критерии оценивания	Уровни усвоения	оценка/зачет
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень достижения результатов обучения)
2.	Двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.		
3.	двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.		
4.	двигательное действие	0-9	Не зачтено (недостаточный)

выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.	уровень достижения результатов обучения)
---	--

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРИ ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество баллов	Оценка
1.	Дан полный, в логической последовательности развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающийся продемонстрировал знание учебного предмета в полном объеме учебной программы, достаточно глубоко осмысливает дисциплину, самостоятельно и исчерпывающе отвечает на дополнительные вопросы, приводит собственные примеры по проблематике поставленного вопроса, решил предложенные практические задания без ошибок.	10-20	Отлично (высокий уровень достижения результатов обучения)
2.	Дан развернутый ответ на поставленный вопрос, где обучающегося демонстрирует знания, приобретенные на занятиях, а также полученные посредством изучения обязательных учебных материалов по курсу, дает аргументированные ответы, приводит примеры, в ответе присутствует свободное владение монологической речью, логичность и последовательность ответа. Однако допускается неточность в ответе. Решил предложенные практические задания с небольшими неточностями.		Хорошо (достаточный уровень достижения результатов обучения)
3.	Дан ответ, свидетельствующий в основном о знании процессов изучаемой учебного предмета, отличающийся недостаточной глубиной и полнотой раскрытия темы, знанием основных вопросов теории, слабо сформированными навыками анализа явлений, процессов, недостаточным умением давать аргументированные ответы и приводить примеры, недостаточно свободным владением монологической речью, логичностью и последовательностью ответа. Допускается несколько ошибок в содержании ответа и решении практических заданий.		Удовлетворительно (приемлемый уровень достижения результатов обучения)

4.	Дан ответ, который содержит ряд серьезных неточностей, обнаруживающий незнание процессов изучаемой предметной области, отличающийся неглубоким раскрытием темы, незнанием основных вопросов теории, несформированными навыками анализа явлений, процессов, неумением давать аргументированные ответы, слабым владением монологической речью, отсутствием логичности и последовательности. Выводы поверхностные. Решение практических заданий не выполнено, т.е. обучающийся не способен ответить на вопросы даже при дополнительных наводящих вопросах преподавателя.	0-9	Неудовлетворительно (недостаточный уровень достижения результатов обучения)
----	---	-----	---

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов обучения учебного предмета при дифференцированном зачёте

При дифференцированном зачете:

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов учебного предмета	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 учебному предмету.	51 и выше	Отлично (высокий уровень достижения результатов обучения)
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		Хорошо (достаточный уровень достижения результатов обучения)

	полное представление о значимости знаний учебного предмета.		
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 достижения результатов обучения)
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 учебной теме.	менее 51	Не зачтено (недостаточный уровень достижения результатов обучения)

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ ОСНОВНЫХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Общая физическая подготовка (комплексы упражнений по общей физической подготовке).

Комплекс упражнений № 1 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10 -15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. И.П. – упор, сидя сзади.

Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. И.П. – лечь на пол, руки вдоль туловища.

Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).

7. И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.

2. И.П. – упор лёжа.

Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз (особое внимание – держать туловище прямо).

3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз)

4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5. *И.П. – о.ст., руки на поясе.*

На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.

(30 – 40 раз в каждую сторону)

6. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.

7. *Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой - 30 – 40 раз.*

8. *И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).*

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. *И.П. – упор присев.*

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. *И. П. – упор лёжа.*

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. *Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.*

3. *И.П. – о.ст. (в руках гантели).*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. *И.П. – о.ст., руки на поясе.*

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. *И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)*

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);
На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – *лечь на коврик, руки вдоль туловища.*
Одновременное поднимание туловища и ног.
И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – *лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.*
Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.
И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – *стойка, ноги врозь, руки за спиной.*
«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. *упор лёжа.*
Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.

Тест на скоростно-силовую подготовленность, бег на 100 м (с)

Бег 100 м выполняется с высокого старта. Обучающийся располагается в 2-3-х метрах от стартовой линии. Ему подаются команды, а он их выполняет. По команде «На старт!» подходит к стартовой линии, ставит около нее одну ногу и принимает положение высокого старта. По команде «Марш!» - начинает бег.

Техника. По команде «На старт!» у стартовой линии ставят сильнейшую ногу, другую отставляют назад на 1,5-2 ступни, обе ноги слегка сгибают. Корпус наклоняют вперед, перенося тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Руку, противоположную сильнейшей ноге, выносят вперед или опираются о дорожку у стартовой линии, другую руку отводят назад. По команде «Марш!» быстро начинают бег частыми и энергичными шагами, наклонив туловище вперед с тем, чтобы к концу стартового разбега принять вертикальное положение и перейти к бегу свободным маховым шагом.

Поднимание и опускание туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой (кол-во раз)

Поднимание туловища выполняется в положении лежа на спине (на гимнастическом мате или на коврике). И.п. лежа, ноги зафиксированы носками под нижней рейкой гимнастической стенки или удерживаются партнером, колени согнуты, руки за головой. По команде «Упражнение начинай!» делается отсчет количества выполнения. Участник поднимается до положения сидя на полу (вертикально) и возвращается в исходное положение.

Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз)

Подтягивание выполняется из виса хватом сверху, каждый раз из неподвижного положения в вися на прямых руках (пауза 1-2 с) без рывков и маховых движений ногами и туловищем; подбородок выше уровня перекладины.

Фиксируется количество правильно выполненных подтягиваний. Женщины выполняют подтягивание в висе лежа на низкой перекладине (кол-во раз) не отрывая ноги от пола. Подбородок выше уровня перекладины. Тело прямое.

Бег 2000, 3000м (мин) Бег на эти дистанции может проводиться как по беговой дорожке на стадионе, так и по среднепересеченной местности.

Прыжок в длину с места (см)

Выполняется на ровной поверхности. Желательно, чтобы поверхность или обувь не допускали проскальзывания во время отталкивания. Обучающийся встает около прыжковой линии, от которой проводится измерение. На линию наступать нельзя. Между стопами - небольшое расстояние. Перед прыжком слегка сгибает ноги и отводит руки назад. Выполняя мах руками вперед, совершает прыжок вперед-вверх, отталкиваясь двумя ногами. После приземления Обучающийся должен остаться на месте или пройти вперед. Длина прыжка измеряется с точностью до 5см. Измерение проводится от прыжковой линии до ближайшего следа, оставленного прыгающим. Причем, проверяющему следует внимательно смотреть и запомнить место первого касания ступнями пола. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (кол-во раз)

Принять исходное положение упора на брусьях. Сгибаем руки в локтевых суставах до угла 90 градусов и, разгибая руки, выпрямляемся до исходного положения. При сгибании рук плечи опускаются вперед – вниз, ноги отводятся назад. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибать.

Приседание на одной ноге (кол-во раз) Выполняется из исходного положения стоя на одной ноге на скамейке, одна рука опирается ладонью о стенку. Другая нога находится впереди. Сгибая и разгибая опорную ногу, выполняют приседания, стараясь не терять равновесие, другая нога находится параллельно полу. В приседе опорная нога должна полностью сгибаться во всех суставах, пятку от скамейки не отрывать. Упражнение считается законченным, когда испытуемый встал на две ноги. Упражнение выполняется поочередно: на одной ноге, затем на другой. Засчитывается меньший результат. Например, Обучающийся присел на правой ноге 5 раз, а на левой-12 раз. В зачет идет –5 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)

Выполняется из исходного положения упор лежа на полу (юноши) и в упоре лёжа на скамейке (девушки). Ноги и туловище составляют прямую линию, взгляд направлен вперед. Расстояние между кистями чуть шире плеч. Сгибание рук выполняется до касания грудью пола или скамейки, а разгибание производится до полного выпрямления рук, при этом ноги и туловище должны составлять прямую линию. Темп выполнения произвольный. Упражнение незасчитывается если живот, таз или колени касаются пола. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий.

Контрольный тест для определения подвижности позвоночного столба (см) Испытуемый стоит на гимнастической скамейке. К скамейке прикреплен линейка, размеченная на сантиметры, причем у шкалы на уровне скамейки (на уровне подошв), деления идут вниз от уровня скамейки. Обучающийся наклоняется вниз, стараясь коснуться пальцами как можно ниже, не сгибая колен и без рывков.

Гимнастика.

Варианты комплексов общеразвивающих упражнений

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте

1. Исходное положение (и. п.) — основная стойка (о. с.). На счет 1—4 подняться на носки, прогнуться, руки через стороны вверх — вдох; 5 — вернуться в и. п. — выдох. Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения головой, 1—4 — вправо, 5—8 — влево. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху. Одновременные круговые движения рук вперед. То же назад. Дыхание равномерное. Повторить 10—20 раз.

4. И. п. — о. с. Скрестные движения руками перед грудью с последующим «рывком» руками в стороны назад. Упражнения можно делать из и. п. наклонившись вперед, больше отводя руки назад. Дыхание не задерживать. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — ноги на ширине плеч. Попеременные круговые движения рук вперед. То же — назад (мельница). Упражнение можно выполнять в наклоне, постепенно увеличивая темп движений. Дышать ровно. Повторить 15—20 раз.

6. И. п. — о. с. Круговые движения плечами вперед (назад), руки расслаблены. Повторить 10—15 раз в каждую сторону.

7. И. п. — стоя у стенки, руки вверх; присесть. 1—4 — встать на носки, подтянуться вверх (как можно выше), не отрывая туловища от стены. 5—8 — имитация скольжения, и. п. Повторить 5—6 раз.

8. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1—3 — наклон вперед, достать руками пол — выдох; 4 — наклон назад, достать руками пятки — вдох. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. Повторить 8—10 раз.

9. И. п. — ноги на ширине плеч, руки за головой. Повороты туловища влево — вправо. Амплитуда движений максимальная. Стопы от пола не отрывать, ноги не сгибать. Повторить 10—12 раз в каждую сторону.

10. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо — влево. Следить за достаточным прогибом назад. Повторить 10—15 раз в каждую сторону.

11. И. п. — ноги на ширине плеч, правая рука на поясе, левая — вверху, 1—3 — пружинистые наклоны туловища вправо — вдох; 4 — и. п., левая рука на поясе, правая рука вверху — выдох; 5—7 — то же в другую сторону; 8 — и. п. Повторить 10—15 раз.

12. И. п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения туловищем вправо, а затем влево. Упражнение выполнять с максимальной амплитудой. Следить, чтобы голова и плечи не меняли своего исходного положения. Повторить 15—20 раз.

13. И. п. — упор лежа. Сгибание и разгибание рук в упоре. Повторить 5—10 раз, увеличивая количество повторений от занятия к занятию.

Комплекс общеразвивающих упражнений в движении

1. И. п. — руки внизу. На счет 1 и 3 руки к плечам, 2 — руки вверх, 4 — руки вниз. Повторить 10—12 раз. Постепенно увеличивая темп движения.

2. И. п. — руки за головой локти в стороны. На счет 1 и 3 наклон головы вперед, свести локти перед собой, выдох, 2 и 4 — вернуться в и. п. — вдох. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — правая рука вверх, левая вниз. На каждый счет выполнять рывки руками со сменой положения рук. Рывки руками выполнять с максимальной амплитудой. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — руки вверх прямые. 1—4 — круговые вращения руками вперед, 5—8 — круговые вращения руками назад. Руки прямые в локтях не сгибать. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — руки прямые перед грудью. На 3 счета — скрестные движения прямыми руками, на 4 — хлопок руками за спиной. Постепенно увеличивать темп движения. Повторить 10—12 раз.

6. И. п. — руки к плечам. На 1—4 — круговые вращения руками вперед, 5—8 — круговые вращения руками назад. Повторить 10—12 раз.

7. И. п. — руки к плечам. На 1—4 — поочередные круговые вращения руками вперед, 5—8 — поочередные круговые вращения руками назад. Дыхание равномерное, темп выполнения упражнения медленный. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — руки согнуты в локтях перед грудью. На каждый шаг поворот туловища в сторону впереди стоящей ноге. Амплитуда движений максимальная. Повторить 10—12 раз.

9. И. п. — руки на поясе. 1 — наклон туловища вперед, 2 — наклон туловища назад, 3 — наклон туловища вправо, 4 — наклон туловища влево. Ноги в коленях не сгибать, наклон назад делать энергично. Повторить 10—12 раз.

10. И. п. — руки на поясе. На каждый счет — поочередное подтягивание правого, левого колена к груди. Повторить 10—12 раз.

11. И. п. — руки на поясе. На 1—2 — выпад правой ногой вперед, пружинистые покачивания, 3—4 — выпад левой ногой вперед, пружинистые покачивания. Повторить 10—12 раз.

12. И. п. — руки прямые перед грудью. На 1 — мах правой ногой вперед, хлопок под коленом, 2 — и. п., на 3 — мах левой ногой вперед, хлопок под коленом, 4 — и. п. Мах выполнять максимально высоко. Повторить 10—12 раз.

13. И. п. — руки за головой, локти в стороны. На 1 — касание правого колена локтем правой руки, 2 — и. п., на 3 — касание левого колена левым локтем, 4 — и. п. Наклоны в стороны выполнять максимально глубоко. Повторить 10—12 раз.

14. И. п. — стоя на месте. Поднять руки — глубокий вдох, опустить и наклониться вперед — выдох (6—8 раз).

Комплекс общеразвивающих упражнений в парах

1. И. п. — стоя лицом друг к другу, партнеры наклоняют туловище вперед, руки находятся на плечах партнера. Выполнить глубокие, пружинистые покачивания вперед. Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги врозь, руки прямые вверх сплетены с пальцами партнера. Выполнить наклоны туловища в стороны не разрывая рук. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки выпрямлены и подняты вверх. На счет 1 — выпад правой ногой вперед прогнуться в пояснице, 2 — вернуться в и. п.,

на 3 — выпад левой ногой вперед прогнуться в пояснице, 4 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами. Выполнить поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением партнера. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — стоя лицом друг к другу, взявшись за руки. Выполнить синхронные приседания. Темп средний. Повторить 10—12 раз.

6. И. п. — стоя спиной друг к другу, прямые руки в стороны. Выполнить повороты туловища вправо и влево, не отрывая стоп от земли. Амплитуда движений максимальная. Повторить 10—12 раз.

7. И. п. — стоя лицом друг к другу, широкая стойка, ноги врозь. На счет 1 — выпад вправо, 2 — вернуться в и. п., на 3 — выпад влево, 4 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки вверху прямые, взявшись за кисти друг друга. Попеременные наклоны туловища вперед с партнером на спине. Повторить 10—12 раз.

9. И. п. — стоя спиной друг к другу, руки опущены вниз. Выполнить мах правой ногой в сторону вверх, затем левой ногой. Повторить 10—12 раз.

10. И. п. — стоя лицом друг к другу, поднять прямые руки вверх и взяться за кисти партнера. Выполнить повороты туловища влево — вправо не разъединяя рук. Повторить 10—12 раз.

11. И. п. — стоя спиной друг к другу, широкая стойка, ноги врозь, взявшись за руки. На счет 1 выполнить одновременно наклон туловища вперед, на 2 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

12. И. п. — стоя лицом друг к другу, правая нога прижата к бедру партнера. Выполнить 10—12 раз подскоков на правой ноге, затем на левой.

Комплекс общеразвивающих упражнений со скакалкой

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой опущены на плечах. На счет 1 — наклон головы вперед, 2 — наклон головы назад, 3 — наклон головы вправо, 4 — наклон головы влево. Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой опущены вниз. На счет 1 — руки вперед, 2 — руки вверх, подняться на носки, 3 — руки вперед, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой опущены вниз. На счет 1 поднять руки вверх,

2 — положить скакалку на плечи, 3 — руки поднять вверх, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой опущены на плечах. На счет 1—3 наклон туловища вперед, 4 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой подняты над головой. На счет 1 — наклон туловища вправо, 2 — и. п., 3 — наклон туловища влево, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки со сложенной вдвое скакалкой подняты вперед. На счет 1 — поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3 — поворот туловища влево, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой подняты над головой. На счет 1—4 — круговые движения в тазобедренном суставе вправо, на 5—8 — влево. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой подняты над головой. На счет 1 — наклон туловища вперед с касанием скакалки пола, 2 — присед, 3 — наклон туловища вперед с касанием скакалки пола, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

9. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, туловище наклонено вперед, руки со сложенной вдвое скакалкой опущены на плечах. На 1 — поворот туловища вправо, 2 — и. п., 3 — поворот туловища влево, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

10. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой подняты над головой. На счет 1 — выпад вправо, 2 — и. п., 3 — выпад влево, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

11. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки со сложенной вдвое скакалкой опущены вниз. На счет 1 и 3 переступить через скакалку, 2 и 4 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

12. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки со сложенной вдвое скакалкой подняты вперед. Выполнить 10—12 раз приседаний, стопы от пола не отрывать.

Комплекс общеразвивающих упражнений с гимнастической палкой

1. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз. На счет 1 поднять руки с палкой вверх подняться на носки, 2 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз. На счет 1 — руки вперед, 2 — руки вверх подняться на носки, 3 — руки вперед, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены за спиной на уровне бедер. На счет 1 и 3 поднять палку сзади вверх, 2 и 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

4. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз. На счет 1—3 — наклон туловища вперед с касанием палки о пол, 4 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

5. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены на плечах. На счет 1—2 — повороты туловища вправо, 3—4 — влево. Повторить 10—12 раз.

6. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой подняты вверх. На счет 1—2 — наклон туловища вправо, 3—4 — влево. Повторить 10—12 раз.

7. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой подняты вперед. Взявшись за центр палки кистями обеих рук выполнить повороты палки вправо-влево. Повторить 10—12 раз.

8. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены на плечах. На счет 1—4 — круговые движения в тазобедренном суставе вправо, 5—8 — влево. Повторить 10—12 раз.

9. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены на плечах. На счет 1 — выпад вправо, 2 — и. п., 3 — выпад влево, 4 — и. п. Повторить 10—12 раз.

10. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой прямые вверху. На счет 1 — выполнить круговое движение с касанием палкой о пол, 2 — и вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

11. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой опущены вниз. На счет 1 и 3 переступить через палку, 2 и 4 — вернуться в и. п. Повторить 10—12 раз.

12. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки с гимнастической палкой подняты вперед. Выполнить 10—12 приседаний, стопы от пола не отрывать.

Для регуляции нервно-психического состояния и психической напряженности, наблюдающееся у обучающихся в период экзаменов, можно использовать статические и динамические дыхательные упражнения.

Статические дыхательные упражнения (лежа на спине, на боку, сидя и стоя):

1. Равномерное дыхание с вдохом через нос и толчкообразным, в 2-3 приема, выдохом через рот (3-6 раз).

2. Равномерное дыхание с вдохом через нос и удлиненным выдохом через рот с произношением гласных или согласных звуков (3-6 раз).

3. Способ дыхания со встречными движениями. Во время вдоха грудная клетка расширяется, а живот втягивается, во время выдоха грудная клетка сжимается, а живот выпячивается. Упражнение выполнять ритмично, без напряжения и бесшумно. Дышать через нос (4-8-12 раз). Это упражнение заимствовано из китайской дыхательной гимнастики.

4. Медленный вдох через нос, выдох одним быстрым движением через рот, затем задержка дыхания на 3-5 секунд (4-8 раз).

5. Быстрый глубокий вдох через рот, медленный выдох через нос (4-8 раз).

Динамические дыхательные упражнения:

1. Лежа на спине, сидя или стоя. Руки опущены, ноги вместе. Поднимание рук через стороны вверх - вдох, возвращение в исходное положение выдох (3-6 раз).

2. Сидя или стоя. Руки в стороны. Произвольное дыхание при вращении рук в плечевых суставах вперед и назад, попеременно по 4 раза в каждую сторону (4-6 раз).

3. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти сжаты в кулаки. Удары, имитирующие удары в боксе. Дыхание равномерное (8-10 раз каждой рукой).

4. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вместе, руки на талии. Отведение прямой ноги в сторону и возвращение в исходное положение - вдох, пауза - выдох (6-8 раз в каждую сторону).

5. Лежа на спине, сидя или стоя. Ноги вытянуты вместе, руки опущены. Попеременное сгибание ног в коленных суставах. При выполнении упражнения - выдох, при возвращении в исходное положение - вдох (6-8 раз каждой ногой).

6. Сидя или стоя. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклоны туловища вперед - выдох, возвращение в исходное положение - вдох (4-8 раз).

7. Лежа, сидя или стоя. Ноги вместе, руки в стороны. Наклоны туловища в стороны. При выполнении упражнения - выдох, при возвращении в исходное положение- вдох (4-8 раз в каждую сторону).

Хорошо зарекомендовали себя специальные дыхательные упражнения, заимствованные у йогов.

Грудное дыхание. Стараясь держать неподвижной переднюю стенку живота, во время вдоха максимально расширяют грудную клетку. При выдохе грудную клетку энергично сжимают. Дышать через нос. Для контроля руки находятся с боков грудной клетки (4-8-12 раз).

Брюшное дыхание. Стараясь держать грудную клетку неподвижной, во время вдоха максимально выпячивают переднюю стенку живота, особенно ее нижнюю часть. Во время выдоха брюшную стенку энергично втягивают. Для зрительного контроля правильности движений руки находятся на груди и животе (4-8-12 раз).

Полное дыхание. Во время вдоха расширяют грудную клетку с одновременным выпячиванием передней стенки живота. Выдох начинается с энергичного втягивания брюшной стенки и последующего сжимания грудной клетки. Дышать через нос. Для контроля одна рука находится на груди, другая - на животе (4-8-12 раз).

Комплекс упражнений для обучения игре в волейбол

Упражнения для обучения и совершенствования верхней передачи

1.Игрок выполняет последовательную одну за другой передачи мяча над собой. Высота передачи – средняя и высокая: 1,5 и 2,5 м. Во время выполнения упражнения надо стремиться, чтобы игрок не допускал значительных передвижений. Это является показателем правильного выполнения задания.

2.Игрок выполняет одну за другой передачи над собой, делая хлопок ладонями за спиной между передачами. Передача при этом должна быть достаточно высокой.

3.Во время ходьбы игрок выполняет передачи вверх–вперед над собой.

4.Игрок бросает мяч вперед–вверх, бежит вслед за мячом и выполняет передачу над собой.

5.То же, передачу выполняет партнеру.

6.Игрок передачей направляет мяч в стенку многократно. Неточности в передачах создают игроку дополнительные трудности. Таким образом он приучается к точности выполняемых действий. Расстояние игрока от стены составляет 2,5–3 метра.

7.То же, при этом меняется поочередно высота передачи.

8.Игрок выполняет две передачи: первую в направлении стенки, вторую над собой после отскока мяча от стенки.

9.Игроки стоят в двух шеренгах. Расстояние между игроками 5–6 м. Игроки в парах выполняют передачу мяча, стараясь точно передать его друг другу.

10. То же, игроки выполняют обоюдные передачи по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой. (Необходимо установить определенную последовательность).

11. Принимая мяч от тренера (расстояние 5–6 м), каждый игрок выполняет две передачи: над собой и по направлению к партнеру. (Занимающимся необходимо знать различие в положении кистей и предплечий для выполнения первой и второй передачи.)

12. Начинает упражнение игрок с мячом, направляя мяч вправо, влево и перед собой. Партнер должен определить направление передачи и, быстро подойдя к мячу, направить его точно обратно. (После 12–15 передач игроки меняются ролями).

13. Расстояние между игроками 7–8 м. У каждого игрока мяч, одновременно по высокой траектории игроки выполняют передачи друг другу (необходимо стремиться, чтобы упражнение выполнялось непрерывно).

14. Расстояние то же. Игрок с мячом стоит спиной к партнеру, выполняет передачу над собой, затем поворот на 180 и следующую передачу выполняет на партнера, партнер сразу же возвращает мяч обратно. (После 12–14 передач игроки меняются местами).

15. Игроки стоят лицом друг к другу на расстоянии 9 метров. Игрок с мячом направляет мяч на 2–3 м, затем догоняет и делает пас партнеру, а сам возвращается на исходную позицию. Второй игрок выполняет то же самое. (Количество передач 10–15).

16. Игроков разделяет сетка. Через нее игроки выполняют передачи мяча друг другу, каждый стремится выполнить точную передачу. Затем игроки увеличивают или сокращают расстояние (упражнение выполняют 2 мин).

17. Расстояние между игроками 5–6 м. Игрок с мячом выполняет передачу над собой на высоту 3–4 м, затем в прыжке отдает партнеру, другой игрок выполняет то же (всего 10–15 передач).

18. игроки по трое стоят в зонах 2, 4, 6. Впереди стоящий игрок зоны 6 держит мяч, он начинает упражнение, посылая мяч передачей в направлении игрока зоны 2. Упражнение выполняется и в том случае, когда направление передач и перемещений игроков меняется на обратное.

19. Передача мяча из глубины площадки после перемещения. Группа игроков из 3–4 человек стоит в первой зоне, один игрок с мячом во 2-й зоне выполняет передачу на первого игрока 1-й зоны, затем этот игрок перемещается в 6-ю зону, куда направлена следующая передача от пасующего из 2-й зоны, а далее из 4-й зоны, затем первый игрок из группы возвращается в 1-ю зону и встает в конце группы и т.д.

20. Игроки поочередно передают мяч друг другу, после чего перемещаются, чтобы занять место в конце соседней группы (перемещение по часовой стрелке). Группы игроков стоят по 2–3 человека условно в углах треугольника или прямоугольника.

21. Передача мяча вдоль сетки. Шесть игроков с обеих сторон сетки располагаются группами по три человека в 1-й и 5-й зонах. Игроки из 5-й зоны выходят, делают передачу вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещаясь, занимают позицию в конце противоположной колонны игроков, а игроки из 1-й зоны перемещаются аналогично навстречу (выполняется 5–6 мин).

Упражнения для обучения и совершенствования нижней передачи и приема мяча снизу

1. Прием мяча снизу – мяч набрасывает партнер (расстояние 2–3 м, которое затем постепенно увеличивается до 10–15 м).

2. У стенки: отбивание мяча снизу многократно, встречное движение рук незначительное и производится преимущественно за счет разгибания ног.

3. Бросить мяч вверх–вперед, догнать и выполнить прием снизу после его отскока 10–15 раз.

4. Прием мяча снизу в движении по периметру волейбольной площадки, мяч не ниже 1,5–2 м.

5. Игрок с мячом стоит у сетки, партнер на расстоянии 6–7 м. Первый игрок набрасывает мяч, второй отбивает, подсаживаясь приемом снизу, 10–15 раз, затем игроки меняются местами.

6. То же, только игрок, стоящий у сетки, выполняет верхнюю передачу точно на партнера.

7. То же, только игрок, стоящий у сетки, направляет мяч в сторону партнера обычным ударом.

8. Два игрока стоят с мячами у сетки. Поочередно они посылают их произвольным способом перед собой. Игрок 6-й зоны должен выполнить перемещение вправо, затем влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке. После 5–6 таких передач его место занимает следующий игрок 6-й зоны. Упражнение повторяется.

9. Игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом игрокам 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону. Направление передач определяет преподаватель.

10. Прием подачи в 6-й зоне у линии нападения и передача в 3-ю зону.

11. Прием подачи в зонах 6, 5, 1 у линии нападения и первая передача в зоны 2, 4.

12. В парах – подача верхняя прямая и прием мяча. Расстояние между занимающимися 8–10 м.

13. То же через сетку.

Следует отметить, что навык приема подачи формируется гораздо успешнее, если вначале применять подачу нижнюю прямую. Занимающиеся овладевают навыками нижней подачи сравнительно быстро и делают меньше ошибок (потерь подачи). Кроме того, нижней подачей мяч можно послать точно, что в упражнениях по приему подачи имеет особое значение.

Упражнения для обучения и совершенствования техники нападающего удара

1. Обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега один, два, три шага.

2. Удары кистью по мячу – стоя на месте, у стены, в паре.

3. Броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбегу.

4. Удары через сетку после разбега в два, три шага с подбрасыванием мяча преподавателем.

5. Прямой нападающий удар с разбега в три шага из 4-й зоны, а затем из 2-й зоны. Высота мяча 1,5–2 м.

6. Прямой нападающий удар с передачи партнера, стоящего в 3-й зоне.
7. Нападающий удар в парах со своего подбрасывания.
8. То же с передачи партнера.
9. Нападающие удары с обеих сторон с передачи пасующего.
10. Каждый нападающий, имея три мяча, выполняет с передачи связующего нападающий удар в зоны 1, 6, 5 (из исходного положения в зонах 4, 2).
11. Выполнение удара с заниженной, короткой передачи.

Упражнения для обучения и совершенствования техники блокирования

1. Прыжки у сетки с имитацией блокирования на месте 15–20 раз.
2. То же с одного шага 15–20 раз.
3. То же с разбегом от линии нападения 10–15 раз.
4. Прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока.
5. Имитация блока в 2, 3, 4 зонах, перемещение вдоль сетки с крестным шагом.
6. Упражнение в парах, игроки стоят по разные стороны сетки, игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками: влево, вправо, вперед, а другой, блокирующий, выпрыгивает и закрывает ход движения мяча.
7. Блокирующий стоит в зоне 2 (3, 4), а игроки группы выполняют поочередно нападающие удары по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки.

При блокировании, особенно двойном, необходимо больше обращать внимание на четкость перемещения. Во время двойного блокирования важно, чтобы игроки не мешали друг другу, действовали согласованно при перемещении и непосредственно в прыжке.

Упражнения для обучения и совершенствования техники подач

1. Освоение подброса мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60–80 см и дать упасть на пол 15–20 раз.
2. Освоение ударного движения. Прямой рукой игрок сбивает мяч с ладони выпрямленной на уровне пояса левой руки – для прямой нижней подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед–вверх левой руки – для прямой верхней подачи.
3. Игрок принимает стойку готовности в 6 метрах от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой руки перебить через сетку.
4. Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадки.
5. Подачи в правую, левую половины площадки.
6. Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.
7. Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).
8. Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.
9. Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Комплекс упражнений для обучения игре в баскетбол

Данный комплекс упражнений способствует быстрому и эффективному развитию навыков баскетболистов. Упражнения разделены на 5 видов:

Упражнения для развития «чувства мяча»;
Упражнения, включающие в себя различные передачи мяча;
Бросковые упражнения, включающие в себя броски мяча в кольцо различных видов;

Упражнения общей физической подготовки.

Стрейчинг.

Специальные беговые упражнения.

Упражнение для развития «чувства мяча»

1) Вращение мяча вокруг головы.

2) Вращение мяча вокруг пояса справа налево и наоборот.

3) Вращение мяча вокруг головы, туловища и ног (по спирали)

4) Круги вокруг бедер по восьмерке.

5) Круг мячом вокруг обеих ног, затем вокруг правой ноги, потом снова вокруг обеих ног, а затем вокруг левой ноги. Потом то же самое следует сделать влево.

6) Упражнение на «быстроту» рук

А) Мяч удерживается между ног левой рукой спереди, правой сзади за бедром.

Изменить положение рук (правая спереди, левая сзади) не уронив мяч на пол.

Б) Мяч удерживается двумя руками спереди между ногами. Изменить положение рук (завести обе руки за бедра сзади), не уронив мяч на пол.

В) То же, что А и Б, но можно выполнить с ударом мяч в пол (облегченный вариант)

7) «Жонглирование» мячом. Мяч на правой руке, вытянутой в сторону. По высокой дуге перебросить мяч на левую руку. Поймать одной рукой. Повторить в другую сторону.

8) «Жонглирование» мячом через вытянутую вперед руку.

9) Передача одной рукой сзади под плечом. Завести мяч за спину правой рукой и кистью вытолкнуть его над левым плечом. Поймать мяч левой рукой и повторить все в другую сторону.

10) Передача одной рукой из-под бедра сзади. Завести мяч назад правой рукой за правое бедро и кистью вытолкнуть мяч. Поймать мяч левой рукой и переделать все в другую сторону.

11) То же, что 9 и 10, но все выполняется только правой, а затем только левой рукой.

12) Передача одной рукой спереди назад из-под бедра. Завести мяч правой рукой под бедро левой ноги и вытолкнуть кистью так, чтобы он вылетел вверх слева у плеча (левого), поймать левой рукой и выполнить все в другую сторону.

13) Ведение мяча правой рукой вокруг правой ноги, затем левой вокруг левой.

14) Ведение мяча вокруг ног по восьмерке.

15) Ведение мяча попеременно двумя руками. Первый толчок кистью по мячу перед собой следует сделать правой рукой, затем левой рукой мяч посылать назад между ногами, где правая выполняет толчок по мячу между ног вперед, а затем упражнение начинает левая рука.

16) Передача мяча между ног одной рукой попеременно. Мяч толчком правой руки посылать назад за спину под ногами, оттуда правой же рукой посылать между ног вперед, Упражнение так же выполняется левой рукой.

17) «Большая восьмерка» с ведением вокруг бедер. Выполняется один удар мячом в пол под ногами на один круг вокруг ноги.

18) «Раскачивание» или «полоскание» мяча слева направо перед собой левой и правой рукой.

19) «Раскачивание» или «полоскание» мяча вперед-назад сбоку от себя правой и левой рукой.

20) Переводы перед собой.

21) Переводы из-за спины.

22) Переводы за спиной.

23) Переводы под ногами.

24) Ведение мяча правой и левой рукой по прямой вперед и назад (спиной).

25) Ведение по прямой с переводами перед собой, под ногами, за спиной, с поворотами.

26) Ведение мяча с изменением направления и использованием препятствий. Обходить препятствие различными способами.

27) Ведение мяча без зрительного контроля (с очками, козырек, закрытие глаза).

28) Начало ведения мяча после финтов.

А) на бросок

Б) на проход

В) на передачу.

29) Начало ведения после поворотов.

30) Начало ведения после ловли подброшенного мяча и поворота.

Примечания. Любое из этих упражнений можно выполнять на время, например по 30 секунд, или на количество, например по 50 раз. В среднем выполнение всех упражнений потребует примерно 30 минут, а с освоением их и того меньше.

Передачи.

1) Выполнять со сменой или на время (30 секунд) или количество (50 раз).

2) Передача одной рукой от плеча, сначала левой, потом правой, затем поочередно. Расстояние от стены 2-3 метра.

3) Передача одной рукой с отскоком от пола, левой правой, а затем поочередно.

4) Передача двумя руками сверху от головы.

5) Передача в стену из-за спины, стоя лицом к стене.

6) То же, что и 4, но выполнять, стоя боком к стене.

7) Передача в стену из-за спины ударом об пол.

8) Передача мяча в стену из исходного положения, стоя спиной к стене.

- А) одной рукой назад, левой, правой, попеременно.
- Б) левой рукой над правым плечом и наоборот.
- В) левой рукой под правой рукой и наоборот.
- Г) одной рукой назад с отскоком от пола, сначала левой, потом правой и попеременной.
- Д) двумя руками над головой.
- Е) двумя руками назад между ног.

9) Передачи мяча в стену типа «добавки». Выполнять с близкого расстояния вытянутыми вверх руками.

А) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть, поймать сверху, не опуская рук. Повторить сначала.

Б) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой, потом правой, а затем поочередно.

В) вытолкнуть мяч, выпрыгнуть и поймать мяч сверху, не опуская рук, вытолкнуть повторно, не приземляясь на площадку. Повторить сначала.

Г) то же, что и выше, но одной рукой: сначала левой рукой, потом правой, потом поочередно.

10) Передачи в цель. На стене обозначить несколько целей разной величины. Стараться поразить возможно больше количество раз самую «трудную» цель. Выполняют различными способами передачи, а так же преодолевая сопротивление воображаемого защитника, т.е. после финтов, используя повороты и т.п.

11) Передача двух, трех мячей одновременно.

Броски

1) Броски с ближней дистанции 1,5-2 метра без касания дужки кольца с различных углов (0,45,90 справа и слева). 50 раз

2) Броски в движении с различных углов.

-сверху;

-снизу.

3) Броски крюком с отражением от щита справа и слева с места, затем с одного шага 50 раз.

4) Броски в прыжке с ближней дистанции после финтов, поворотов. 50 раз.

5) Штрафные броски 50-100 раз.

6) Дальние броски. 50 раз.

Примечание: особое внимание уделять технике выполнения приема броска и координации движений при выполнении бросков с левой стороны левой рукой. Начинать лучше со слабой руки.

4. Упражнения ОФП и СФП

Бег. Выполняется в любых условиях: по дорожке стадиона, в лесу, поле, по улице и т.д.

Начать с 20 минут непрерывного бега, а затем прибавлять еженедельно по 5-10 минут, доводя общую продолжительность до 45-60 минут. Во время выполнения бега должны быть включены все специфические движения баскетболиста, т.е. без спиной вперед, бег спиной вперед приставными шагами, бег боком в защитной стойке, бег с остановками, прыжками, рывками.

СБУ - специальные беговые упражнения. (выполняются на отрезке 30 метров).

- перекат с пятки на носок;
- многоскоки с ноги на ногу;
- захлестывание голени;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег прыжками в шаге;
- роллинг;
- бег прыжками в шаге через один беговой шаг (отталкивание происходит одной и той же ногой);
- бег прыжками в шаге через два беговых шага(отталкивание происходит поочередно правой и левой ногой);
- бег с прямыми ногами вперед;
- «колесо», т.е. бег с высоким подниманием бедра и резким выносом голени вперед для постановки на опору;
- «скачки» на одной ноге;
- пробегание отрезков в полную силу до 6 раз через 1,5-2 минуты отдыха.

Стрейчинг. Упражнения на растягивание мышц.

Начинать лучше всего с крупных мышц ног и спины, а затем переходить к более мелким мышцам рук, шеи, плеч, стоп. Выполнять без задержки дыхания в течение 30 секунд.

ОФП - общая физическая подготовка.

- 1) Отжимания от высокой опоры, от пола, от пола с ногами на опоре, на пальцах;
- 2) Упражнения для мышц брюшного пресса: поднятие туловища, поднятие ног в положении лежа на спине или в вися на перекладине;
- 3) Упражнения для мышц спины: «Лодочка», поднятие таза из положения, лежа на спине, согнув ноги в коленях.
- 4) Приседания на одной ноге - «пистолет»;
- 5) Выпрыгивания из низкого приседа;
- 6) Подъем на носки, стоя на опоре или ходьба на высоких носках.
- 7) Подтягивание.

Количество повторений в каждом упражнении подбирается индивидуально экспериментальным путем. Сначала нужно выполнить упражнение до отказа, а затем рассчитать 80% от полученной цифры. Это и будет искомым показателем. Через две недели еще раз выполнить всю процедуру. Показатели должны увеличиться.

Проводя тренировку по ОФП и СФП, необходимо сочетать следующие виды:

Кроссовый бег (не менее 20 минут), ОФП, стрейчинг;
Разминочный бг, СБУ стрейчинг.

Комплекс упражнений для обучения игре в мини-футбол **Упражнения для развития быстроты**

Эти упражнения целесообразнее включать в начало основной части тренировочных занятий по мини-футболу, когда организм хорошо разогрелся, но признаки утомления еще не наступили.

Без мяча

1. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 сек. Повторить 3—4 раза.

2. Бег на короткие дистанции (10—30 м) из различных исходных положений: с высокого и низкого стартов; из положения сидя поджав ноги; из положения лежа на спине или животе. Повторить 4—5 раз.

3. Бег с резкими остановками по сигналу партнера.

4. Бег спиной вперед, приставными шагами на скорость на дистанции 10, 15 и 20 м.

5. Быстрый бег с выполнением нескольких кувырков вперед.

6. Быстрый бег с выпрыгиванием вверх и имитацией ударов головой по мячу.

С футбольным мячом

1. Быстрое ведение мяча по прямой на 10, 20 и 30 м. Повторить 3—4 раза.

2. Сделайте удар по мячу с рук, затем рывок за мячом и, ведя мяч ногами, возвращайтесь на исходную позицию. Повторить 3—4 раза.

3. Медленно ведите мяч, по сигналу партнера направьте мяч вперед и сделайте в этом же направлении рывок. Подхватив мяч, вновь медленно его ведите. Сделайте 4—6 таких рывков.

4. Жонглируйте мячом с помощью ног, стоя спиной к направлению движения. По сигналу партнера повернитесь кругом и быстро ведите мяч на расстояние 20—30 шагов. Повторить 3—4 раза.

5. Партнер ведет мяч по прямой, а вы следите за ним без мяча. Партнер должен внезапно направить мяч низом вперед, а сам отойти в сторону. Сделайте рывок за мячом, овладейте им и ведите в медленном темпе. Теперь уже ваш товарищ следует за вами. Сделать по 5—6 рывков.

6. Встаньте с партнером в 5 шагах друг от друга. Направьте мяч низом в сторону партнера. Тот подпрыгивает над мячом и пропускает его под собой, затем внезапно поворачивается, делает рывок за мячом и останавливает его. После этого поменяйтесь ролями. Каждый должен сделать по 4—5 пробежек за мячом.

7. Сделайте рывок к лежащему мячу на расстояние 10—12 шагов и совершите удар по мячу, стараясь попасть в ворота. Мяч находится в 8—10 шагах от ворот. Повторить 5—6 раз.

8. Ведите мяч, резко остановитесь и сделайте рывок на расстояние 5—6 шагов в сторону. Сделать 6—7 таких ускорений.

Комплекс упражнений для обучения игре в настольный теннис

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования. Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Подводящие упражнения

Настольный теннис является сложно-координационным видом спорта, поэтому для успешного обучения основным ударам необходимо освоить подготовительный этап с выполнением разнообразных подводящих упражнений. Для группы с различным уровнем двигательной подготовленности рекомендуется предлагать 2-3 упражнения от простого к более сложному, чтобы каждый мог остановиться на наиболее интересном для себя варианте.

Роль подводящих упражнений на начальном этапе обучения настольному теннису заключается в укреплении мышц кистей рук, развитии чувства мяча, формировании первичных координационных связей глаз-рука, глаз-рука-ракетка. В период начального общения с мячом и ракеткой активно развивается зрительный анализатор и мышечное чувство с помощью которых в дальнейшем формируется контроль руки и ракетки.

Классификация подводящих упражнений:

А) Упражнения с мячом

Б) Упражнения с мячом и ракеткой

В) Подвижные игры с мячом

Г) Подвижные игры с мячом и ракеткой

Д) подводящие упражнения для освоения определенного удара (для удара справа, слева с отскока, удара справа и слева с лета, подачи, крученых и резаных ударов, ударов с различным направлением, высотой полета мяча).

По способу организации:

1. Индивидуальные

2. В парах

3. Групповые

Все подводящие упражнения делятся на 5 видов:

- Катание
- Бросание
- Ловля
- Подбивание
- Удары по мячу после нескольких низких отскоков.

А) Упражнения с мячом.

Упражнения с мячом, выполняемые рукой:

Отбивание ладонью

1. Об пол правой или левой рукой.
2. О стену, мяч отбивается правой или левой рукой после отскока от пола.
3. Внутренней или тыльной стороной ладони.
4. С чередованием двух сторон ладони.
5. На уровне: середины голени, колена, середины бедра.
6. Кинуть одной рукой мяч на раскрытую ладонь ведущей руки, отбить его вперед в стенку или сетку, поймать мяч.
7. В парах с расстояния 1-2 м. Один аккуратно кидает мяч, чтобы тот отскочил от пола один раз, другой отбивает рукой. Первый ловит мяч и т.д.
8. Правая рука играет с левой: отбивать мяч от пола из руки в руку, правой и левой руками попеременно, ладони раскрыты вверх.
9. Отбивание от пола впереди себя поочередно правой и левой рукой, ладони развернуты в пол.
10. То же под ногой.
11. Отбивание мяча от стены ладонью после трех, двух или одного отскоков.

Подбивание на ладони

12. Вверх через раз об пол. Одной рукой, чередуя правой и левой ладонью.
13. Подбить мяч на ладони один, два, три, четыре или пять раз, дать упасть на пол и т.д.
14. Только вверх отдельно правой или левой рукой, двумя руками попеременно.
15. Подбивание с мягкой ловлей: подкинуть мяч вверх, дать упасть на пол, мягко поймать пальцами руки, отдельно правой или левой рукой, попеременно правой и левой руками.

Отбивание мяча

16. Отбивание мяча заданного цвета. (Только оранжевый или только красный).
17. Руками: ладонью, локтем, плечом.
18. Ногами: лодыжкой, коленом.
19. Грудью, головой, спиной.
20. Стоя, в прыжке, с ходу, лежа на спине.

Катание мяча

21. На полу ладонью круговыми движениями «раскатывать» мяч (печь пирожки) вправо или влево с усилием в руке.
22. Ладонями катать мяч вправо – влево. (Мячик ходит в гости к правой и левой ладошке).
23. Катить мяч, не отпуская с ладони по заданной траектории: линия, зигзаг, змейка.
24. По кругу вокруг себя правой и левой руками поочередно.
25. Катить мяч в заданную мишень: по линии, по диагонали в ворота из конусов, по гимнастической скамейке в корзину,
26. Под дугой, оббегая и отбивая мяч ладонью то с одной, то с другой стороны.
27. Покатить вперед сильно – добежать и поймать мяч.
28. Стоя спиной, покатить мяч под ногами, развернуться 180°, добежать, поймать мяч, вернуться на место.

Ловля мяча

29. Невысокий подброс вверх одной рукой, ловля поочередно правой или левой рукой.
30. Высокий подброс мяча, ловля двумя руками, одной рукой.
31. Невысокий подброс мяча вверх, ловля двумя руками с перемещением: бегом лицом и спиной, приставным шагом одним и другим боком, с круговыми вращениями, прыгая вперед двумя ногами.
32. Подброс мяча: один, два или три хлопка, ловля двумя руками.
33. Высокий подброс мяча – поворот 360°, ловля двумя руками.
34. Отпустить мяч свободно падать вниз – поймать на лету, чтобы он не коснулся пола, ладонью вниз;
35. Так же отпустить мяч, при ловле перевернуть ладонь вверх.
36. В парах: с расстояния 2,5 м бросать друг другу мяч об пол – ловить в конус или двумя руками.
37. В парах: с расстояния 1,5 м бросать мяч друг другу в руки, ловить в конус или двумя ладонями впереди себя на вытянутых руках.
38. Ловля мяча от стены двумя руками: с двух отскоков (с 3 м), с одного отскока (с 2 м), без отскока (с 1 м).

Вращения мяча руками

39. Закрутить на месте мяч, лежащий на полу, пальцами (как юла) правой и левой рукой.
40. По стене вертикально вверх правой или левой рукой.
41. По полу перед собой правой рукой влево или левой рукой вправо.
42. По наклонной гимнастической скамейке вперед-вверх правой или левой рукой.
43. Провести ладонью по поверхности большого фитнес-мяча, прокатить мяч с ускорением ладонью по этой же поверхности.
44. Прижать мяч к полу, движением вращения послать вперед. Правой и левой рукой. Можно в парах.

Передача мяча

45. Индивидуально. По кругу вправо или влево вокруг себя.
46. Индивидуально. Передача мяча по восьмерке под ногами.
47. В парах стоя лицом друг к другу. Передача мяча двумя руками из рук в руки.
48. В парах стоя спиной друг к другу. Передача мяча двумя руками сбоку от себя, под ногами и над головой.
49. В группе. Стоя по кругу передавать в одну сторону один, два или три мяча друг за другом. По хлопку смена направления передачи мячей.

Удержание мяча

50. В парах. Каждый в паре удерживает мяч раскрытой ладонью, «прилипшей» к мячу. Вращение по кругу вправо и влево, перемещение вправо-влево, вперед-назад на 4-5 шагов. Задание – не потерять мяч.
51. В паре. У одного мяч лежит на ладони, второй накрывает его сверху. Задание – перевернуть руки, не потерять мяч. То же другой рукой.

Касание мяча

52. В паре. Один передает мяч из руки в руку и показывает его справа или слева сбоку, снизу или сверху. Второй не теряет мяч глазами и касается его рукой в момент показа.
53. В паре. Двое стоят спиной друг к другу, мяч лежит между ними посередине. По сигналу дети должны коснуться мяча.

Метание мяча

54. На дальность одной и другой руками.
55. Выше - ниже: с заданным уровнем высоты (через веревочку, обруч, в одну или несколько вертикальных мишеней).
56. Ближе - дальше: в мишень, лежащую на полу, в несколько горизонтальных мишеней разного размера расположенных ближе и дальше от линии бросков.
57. Держать двумя руками один мяч и метать его вперед, назад, вбок, вверх, в наклоне под ногами назад.
58. Двумя руками одновременно метать два мяча: вперед, назад, в стороны от себя и скрестно.
59. Метание мяча из различных исходных положений: стоя спиной с поворотом 180°, боком, сидя ноги вперед и в приседе, в упоре лежа, лежа на спине.

Бросание – ловля

60. Бросание мяча двумя руками недалеко вперед, оббежать мяч на 180° и поймать его впереди себя двумя руками.
61. Бросание мяча вперед броском средней силы. Побежать и поймать мяч двумя руками, пока он не докатился до заданной отметки (линии).
62. Высокий подброс – ловля одной или двумя руками.
63. Бросание мяча себе за спину – поворот 180° и ловля двумя руками.

Упражнения с двумя мячами

64. На месте: накрыть два мяча ладонями, «раскатывать» по полу круговыми движениями к центру и от центра.
65. На месте: накрыть два мяча ладонями. Катать по полу вперед –назад, вправо-влево. Одновременно и попеременно.
66. На месте: накрыть два мяча ладонями. Вращать мячи пальцами как колесики.
67. На месте: катать два мяча из руки в руку перед собой.
68. В движении: катить два мяча (не отпуская из рук) одновременно двигаясь лицом вперед, спиной, боком до заданной линии.
69. Отпустить два мяча вниз – поймать, ладони наверх (как корзинка), вниз.
70. Подбросить мячи невысоко (5 – 10 см) вверх – поймать.
71. Подбросить два мяча выше (50 см) вверх – поймать.
72. Подбрасывать и ловить два мяча двумя руками попеременно.
73. Перекидывать мячи из руки в руку. Руки держать впереди чуть выше пояса.
74. Покатить два мяча одновременно, поочередно вперед – поймать.
75. Для более детальной проработки каждого упражнения все задания могут быть выполнены мячами разного размера (от поролонового теннисного до фитнесс-мяча), формы (надувные, овальные, массажные, веса (от облегченного красного теннисного до набивного весом 0,5-1 кг).

Упражнения с ракеткой

Удержание предметов на ракетке

Упражнения выполняются на ладонной и тыльной стороне ракетки.

76. Носить на ракетке (следить за правильной хваткой): мешочек, конус, кубик, сложенную скакалку, круглую резиновую метку, скомканный в шар лист газеты и т.д. до отметки и обратно. На протяжении определенного времени. Медленно и быстро перемещаясь по площадке.
77. То же, но перемещаться по различным траекториям (змейкой, зигзагом, по спирали), разным способом (спиной, одним и другим боком).
78. «Лифт». Перемещать вверх-вниз предметы на ракетке. Положить любой предмет на ракетку и поднимать вверх, не уронив его: 1-й этаж – на уровне колен, 2-й – на уровне пояса, 3-й на уровне плеч, 4-й – выше головы.
79. В паре. Переносить один предмет, удерживая его двумя ракетками.
80. Перенос сразу нескольких предметов на ракетке.
81. В паре. Переносить сразу несколько предметов, удерживая их двумя ракетками.

Общеразвивающие упражнения с ракеткой

82. Держать ракетку за головку и ручку как палочку. В наклоне туловища 90° выполнять скручивания ракетки впереди себя.
83. Держать ракетку на вытянутых руках за ребро и шейку как палочку. Энергичные повороты вправо-влево.
84. То же в наклоне туловища 90°.

85. Держать ракетку над головой двумя руками. Наклоны вправо-влево. Вперед-назад.

86. Держать ракетку на вытянутых руках впереди себя. Пружинистыми движениями, локти в стороны, интенсивно прижимать к груди и опять отводить вперед.

87. Держать ракетку над головой двумя руками. На счет «раз» – наклон вперед, положить ракетку на пол, «два» – выпрямиться, хлопок над головой, «три» – наклон, взять ракетку с пола, «четыре» – выпрямиться, поднять ракетку над головой.

88. Передача ракетки из руки в руку вокруг себя.

89. Держать ракетку двумя руками. Перешагивание через ракетку вперед-назад.

90. Поставить ракетку на нос. Перекидывание ручки ракетки из руки в руку.

91. Переступания через стоящую ракетку. Поставить ракетку на пол, удерживая за ручку в наклонном положении. Быстро переступать вперед-назад, не касаясь ребра ракетки.

92. Переступания через ракетку на вису. Держать ракетку двумя руками перед собой, переступать через нее вперед-назад как можно быстрее.

Упражнения для развития моторики рук

93. Держать ракетку в одной руке. Рисовать носом ракетки: круг, восьмерку, полукруг (вправо-влево).

94. Держать ракетку в одной руке. Энергично переворачивать ракетку одной и другой стороной, касаясь центром игровой поверхности ракетки конуса. («Зажги фонарик»).

95. То же с перемещением по кругу, зигзагом между конусами.

96. Пальцами рук вращать ракетку в горизонтальном положении как вертел. Вперед, назад.

97. Удерживать стоящую ракетку на вытянутой ладони.

98. Удерживать стоящую ракетку на пальцах руки.

99. Перехватывать ракетку за разные части: ребро, головку, ручку, называть их.

Б) Упражнения с мячом и ракеткой.

Удержание мяча на ракетке

100. Носить на ракетке теннисный мяч до заданной линии и обратно.

101. То же, двигаясь боком и спиной.

102. То же, бегом.

103. То же, перемещаясь по разным траекториям: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

104. В одной руке конус, в другой – ракетка с мячом. Перекатывать мяч с ракетки в конус, потом перевернуть его и выложить мяч на игровую поверхность.

105. Бросить мяч об пол, поймать и удержать на игровой поверхности без помощи рук.

106. «Мягкая ловля мяча» на ракетке. Подбросить мяч с ракетки вверх, поймать ракеткой так, чтобы мяч и разу не отскочил от игровой поверхности.

107. «Горячая картошка» В парах – один другому передает мяч с ракетки на ракетку без помощи рук.

108. «Сендвич» Команда от 2 до 6 человек поочередно выкладывает «бутерброд» – ракетка, мяч и т.д. пока все игроки не отдадут свои мячи. Задача команды – дойти до определенной отметки и не потерять ни одного мяча.

Катания мяча

109. Катание мяча до линии и обратно

110. То же, двигаясь правым и левым боком.

111. То же, бегом.

112. То же, перемещаясь между различными препятствиями: зигзагом, змейкой, по спирали и т.д.

113. Катание мяча по различным направлениям: линия, диагональ.

114. Катание мяча в паре с расстояния два, пять и восемь метров.

115. Катание мяча в цель (под дуги, в ворота из конусов, отмеченный участок стенки, сетки и т.д.)

116. В команде: катание мяча по кругу друг другу. Расстояние между игроками не менее 2-3 м.

117. Катание мяча ударом справа с сопровождением.

118. Катание мяча ударом слева с сопровождением.

119. Катание мячей с различным отскоком и весом.

120. Катание мяча в различном темпе – быстро, медленно.

Все упражнения в катании можно выполнять мячами различного размера: от большого $d=25-30$ см до размеров мяча настольного теннисного – 40 мм.

Отбивания мяча

121. Отбивание мяча об пол.

122. Отбивание об пол двумя сторонами ракетки.

123. Отбивание мяча об пол с различными перемещениями: зигзаг, змейка, челнок и т.д.

124. Подбивание мяча на ракетке, через раз мяч падает на пол

125. Подбивание мяча в паре, через удар мяч падает об пол.

126. Подбивание мяча на ракетке, мяч падает на пол через 3-4 раза.

127. Подбивание мяча на ракетке, мяч не падает на пол.

128. Подбивание мяча вверх двумя сторонами ракетки, мяч не падает на пол.

129. Подбивание мяча на ракетке с подсечкой (подрезкой).

130. Подбивание мяча с подсечкой одной и другой сторонами ракетки.

131. Подбивание мяча ребром ракетки.

132. Подбивания мяча на ракетке с различными перемещениями: вращение вокруг своей оси, движением по различным траекториям: зигзагу, змейкой, челноком и т.д.

133. Дорожка для упражнений с мячом: выставляется несколько конусов, на каждом участке свое задание - отбивания об пол, подбивания на ракетке и т.д.

Упражнения с ракеткой, двумя и более мячами

134. «Лифт» Положить на лежащую на полу ракетку несколько мячей. Поднимать ее вверх, не теряя мячей. Колени – первый этаж, пояс – второй, плечи – третий. Поднимать и опускать ракетку, удерживая мячи на струнах.

135. Носить два и более мяча на ракетке, не теряя их.

136. Катание серии мячей(5-10 шт.) с продвижением вправо (влево). Мячи выложены на одной линии.

137. Катание мячей с продвижением вперед и чередованием направлений – вправо-влево (линия - диагональ).

138. «Салют» Положить на ракетку несколько мячей, подкинуть высоко вверх, проследить и поймать поочередно.

139. Катить одновременно несколько мячей до отметки. Не дать мячам раскатиться в стороны.

140. «Забить гол» В паре каждый игрок защищает свои ворота, у каждого несколько мячей, чтобы забить гол противнику. Нужно забить гол и не пропустить мяч в свои ворота.

141. «Гольф» Выложить несколько мячей в одну линию. Торцом ракетки послать первый мяч вперед так, чтобы он сбил все остальные мячи.

Упражнения с двумя ракетками

142. Перекладывать мячи двумя ракетками.

143. Подбрасывать мяч снизу вверх двумя ракетками.

144. Катить два мяча двумя ракетками по прямой.

145. Катить два мяча по кругу вокруг себя.

146. Носить два мяча на двух ракетках.

147. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч падает на пол через удар.

148. Подбивать один мяч поочередно каждой ракеткой, мяч не падает на пол.

149. Положить несколько мячей на одну ракетку, второй «прикрыть» сверху. Носить мячи не теряя их.

150. В паре – носить мячи на ракетках.

151. Отбивать мяч об пол поочередно каждой ракеткой.

152. Останавливать катящиеся мячи вправо – правой рукой, влево – левой рукой.

153. Отбивать мячи двумя ракетками: справа – правой рукой, слева – левой рукой.

154. Зажать мяч двумя ракетками, поднять над головой - кинуть вперед.

Подводящие упражнения для выполнения ударов.

Для быстрого освоения группой детей с различной подготовкой движений основных ударов рекомендуется предварительно освоить с ними серию подводящих упражнений, состоящую из простых двигательных актов, которые в дальнейшем складываются в целостное движение удара.

Подводящие упражнения с применением ударов с отскока

а) Концентрация на мяче.

155. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли – произносить «Раз».

156. Сопровождение летящего мяча глазами, когда мяч коснется земли, выполнить имитацию удара срезки.

157. Подставлять ракетку под мяч при различном отскоке: медленном, быстром, искаженном и т.д.

б) Фиксация точки удара.

158. Удары по удочке.

159. Удары по мячу, закрепленному на спице.

160. Удар по удочке с закрытыми глазами.

161. Выполнение отдельных ударов ракеткой с утяжелителем (по 2-3 удара).

162. Игра утяжеленным мячом.

163. Игра с чередованием: утяжеленным – облегченным мячом.

164. Имитация с остановкой ракетки в точке контакта: «фотографирование» (запоминание) положения кисти, ракетки, мяча. То же с закрытыми глазами.

165. Имитация движения удара с акцентом на переносе веса тела вперед и «замиранием» в точке контакта. Педагог подходит к каждому ребенку и касается рукой ракетки ребенка, фиксируя точку удара.

166. Имитация удара со счетом «Раз» - замах, «Два» - удар (с фиксацией точки удара).

167. Игра по мячу с непредсказуемым отскоком.

в) Сопровождение мяча.

168. Удар по мячу с горки (установленной в наклоне скамейки или любой плоскости длиной 1-2 м). Послать мяч с такой силой, чтобы он пролетел как можно дальше вперед.

169. Имитация удара на три счета: «Раз» - замах, «Два» - удар

170. Катание мяча на большое расстояние (3-5м) с акцентом на проводке в конце удара.

г) Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.

171. Перекаты вперед-назад с одной ноги на другую.

172. То же с выносом ракетки вперед.

173. Наброс одиночных ударов из-за спины.

174. Имитация работы ног при ударе.

175. Наброс одиночных ударов с руки.

176. Наступать на монетку носком ноги при ударе.

177. Дать ребенку самостоятельно оценить свой удар, как выполнен баланс: получилось, не получилось. После оценки ребенка, согласиться или нет (комментарии аргументировать).

Подводящие упражнения с применением ударов слета

178. Концентрация на мяче.

179. Ловля мячей впереди себя тренажером «тарелками».

180. Вратарское упражнение.

181. Игрок бежит на месте. Перед ним на расстоянии 1,5м партнер, который держит два теннисных мяча в руках, поднятых вверх в стороны. Партнер отпускает один из мячей, задача игрока поймать мяч, пока он не упал на землю.

182. Имитация по удочке с фиксацией точки удара.
183. Имитация по мячу на спице.
184. Блокировка мячей различного размера и веса.
185. Имитация удара с фиксацией глаз на развороте игровой поверхности ракетки в момент контакта.
186. Выполнение одиночных ударов с наброса рукой.
187. Выполнение имитации ударов легкой - тяжелой ракеткой.
188. Выполнение серии ударов утяжеленной ракеткой.
189. Выполнение ударов с чередованием по тяжелым - легким мячам.
190. Положить монетку на ладонь, удерживать кисть в момент удара.
191. Балансировка и перенос веса тела с ноги на ногу.
192. Имитация удара впереди у заданной линии.
193. Шаг вперед через линию при имитации удара.
194. Шаг при ударе на следы.
195. Имитация прыжка вперед (как при ударе) с возвращением в исходное положение.
196. Выполнить удар, вернуться в исходное положение.

Подводящие упражнения для подачи

а) Концентрация на мяче:

197. Удержание мяча пальцами рук (как стаканчик с водой), подброс вертикально вверх (чтобы вода вернулась в стаканчик).
198. Подброс мяча вверх до отметки на стене.
199. Подброс мяча в мишень чуть выше уровня точки удара.
200. Подброс мяча левой рукой - ловля правой в точке удара (для левшей наоборот).

б) Фиксация точки удара:

201. Удары по мячу на спице. Глаза видят точку удара.
202. Удары по удочке. Смотреть в точку удара.
203. «Сфотографировать мяч». Подбросить мяч как для подачи. Хлопок двумя руками, когда мяч находится в точке контакта.
204. Удары по мячу с наброса учителя. Смотреть в точку удара.

в) Закрепление движения руки.

205. Метание теннисного мяча правой и левой руками.
206. Метание набивного мяча весом 0,5-1 кг движением наката.
207. Имитация удара над веревочкой, натянутой чуть ниже точки удара.

Подводящие упражнения для крученых и резаных ударов.

208. Накрыть мяч ракеткой на полу и «раскатывать» круговыми движениями к центру одной и другой стороной ракетки.
209. Подсечка мяча на ракетке одиночными движениями одной и другой стороной.
210. Подсечка мяча на ракетке одной и другой стороной, через раз мяч падает на пол.
211. Подсечка мяча на ракетке движениями вправо-влево.

212. Подкинуть мяч рукой, кистевым движением ракетки снизу вверх закрутить его. Поймать мяч.

213. Скольжение ракеткой по обручу движением удара справа, слева.

214. Прижать мяч ракеткой к тренажеру «колесо», послать его вперед движением вращения ударами справа и слева.

215. Выполнять удары накатом справа и слева на тренажере «колесо».

216. Отправить движением вперед вверх (крученный удар) большой фитнес-мяч движением удара справа или слева.

217. Выполнение движения удара с вращением по мячу (колесу), закрепленному на спице. С открытыми и закрытыми глазами.

Подводящие упражнения для ударов с различным направлением.

218. Катание мяча по линии. Расстояние постепенно увеличивается.

219. Катание мяча по диагонали. Расстояние постепенно увеличивается.

220. То же из необычных исходных положений: стоя спиной, боком, сидя боком и спиной, с прыжка 90° и 180°.

221. Катание мяча по направлению в правую или левую половину игровой площадки.

222. Катание мяча по направлению в большие стоящие (дуги, ворота из конусов, скамейку, большую стоящую мишень и т.д.) и лежащие мишени (4-5 обручей, скатерть, мишень из меток и т.д.)

223. Катание мяча сквозь несколько стоящих мишеней (под 2-4 дугами, через 2-4 ворот) в направлении линия, диагональ.

224. Катание мяча по коридору из двух канатов.

225. Катание мяча вдоль линий, начерченных на площадке.

226. Катание мяча вдоль выложенных линий, или каната.

227. Катание мяча в небольшие мишени: в дугу, обруч, в 3-4 стоящих рядом конуса, расположенных на разных расстояниях друг от друга.

228. Катание мяча с чередованием направлений: в правую или левую половину площадки (линия, диагональ).

229. Катание утяжеленного мяча по выбранным направлениям.

230. То же с возвращением в исходную позицию (касание конуса).

231. То же с усиленной работой ног (оббегание конуса).

232. Катание мяча с закрытыми глазами: Ребенок держит ракетку впереди на полу (справа или слева), кладет мяч. Прицеливается в правую или левую половину площадки. Посылает мяч с закрытыми глазами по заданному направлению (линия или диагональ). Открывает глаза и оценивает попадание в мишень.

Подводящие упражнения для ударов с различной высотой полета мяча.

233. Блокировка мяча ракеткой, раскрытой под разными углами. Выявление закономерности между углом разворота ракетки и высотой полета мяча.

234. Игра одиночными ударами справа и слева через веревочку (яркую ленту), натянутую на высоте 1-1,5 м.

235. Игра одиночными ударами справа и слева в пространство (окно) между двумя веревочками (лентами), натянутыми на высоте 1 и 2 м.

236. Игра с чередованием высоты удара: Веребочка натянута на высоте 1,5 м от уровня пола. Удары поочередно выполняются под и над ней.

Комплекс упражнений для обучения игре в бадминтон

Урок № 1

Задачи:

- разучить хваты ракетки, игровые стойки;
- ознакомить школьников со способами перемещения вперед и назад;
- обучать их короткой подаче;
- изучать технику высокодалеких ударов.

Обучение бадминтону начинается с изучения хватов ракетки. Учителя используют имеющиеся наглядные пособия, кинограммы. При этом важно обратить внимание на положения большого и указательного пальцев и на их роль при выполнении ударов справа и слева. При ударах справа открытой стороной ракетки ладонь плотно прилегает к рукоятке ракетки, указательный и большой пальцы расположены в форме латинской буквы V. Основную работу в этом случае выполняет указательный палец. Повернув ручку ракетки большим пальцем вправо, вы измените хват – это будет удобно для всех ударов слева. При ударах закрытой стороной ракетки (удары слева) основную нагрузку несет большой палец.

Для отработки техники хвата применяются следующие упражнения:

- сгибание и разгибание кисти с ракеткой в лучезапястном суставе;
- жонглирование воланом;
- поднимание и опускание волана с ракеткой;
- подбрасывание волана с ракетки вверх и ловля его ракеткой внизу;
- удары волана на различную высоту правой и левой стороной ракетки.

Затем учитель объясняет, как правильно принимать игровую стойку. Для этого нужно перенести вес тела на передние части стоп, ноги слегка согнуть в коленях, рука с ракеткой перед грудью, взгляд направлен вперед. Спортсмен готов выполнить движение в любом направлении.

Выполняя передвижения по площадке, нужно соблюдать следующие требования:

- движения должны быть быстрыми и мягкими;
- игрок должен стараться сохранять равновесие;
- следует избегать резких движений;
- конечное положение перед ударом должно быть устойчивым;
- сделав удар, нужно быстро вернуться в центр площадки.

Работа ног должна соответствовать атаке и защите и включать пять основных шагов: шаг, приставной шаг, шаг-прыжок, шаг-возвращение, прыжок вверх. Это основные элементы, из которых складываются различные варианты игровых перемещений. Для нормального ведения игры необходимо овладеть сочетанием всех разновидностей движений работы ног. Затем учащиеся осваивают технику короткой подачи без замаха и удара без замаха над головой с набрасыванием волана рукой.

Выполняя короткую подачу, старайтесь как бы погладить волан снизу-сбоку, сопровождая его как можно дольше в желаемом направлении. Разучивая удар сверху, поднимите левую руку вверх в направлении подлетающего волана. Не стойте на месте, а старайтесь отбежать или подбежать под волан так, чтобы он

опускался на поднятую вверх руку, плечо (левое) и сзади стоящую ногу. Выполнить удар можно стоя на месте на двух ногах, на носке левой ноги, в прыжке. При этом руку с ракеткой всегда старайтесь полностью выпрямлять вверх. Выполняя удар, переносите центр тяжести сзади стоящей ноги на впереди стоящую. При ударе у сетки в передней части площадки впереди находится правая нога. При ударах сзади над головой с задней части площадки правая нога находится сзади.

Затем дети выполняют контрольные упражнения для развития координационных способностей:

1. Передвижение вдоль сетки. Между боковыми линиями для одиночной и парной игры с правой стороны лежат пять воланов. Упражнение начинается из базовой точки № 1 по команде: «Марш!» Испытуемый берет волан и, передвигаясь боком приставными шагами, переносит его в левую сторону площадки, кладет между боковыми линиями для одиночной и парной игры, возвращается, берет следующий волан, и т.д. Упражнение заканчивается, как только пятый волан будет лежать между боковыми линиями площадки с левой стороны.

2. Передвижение вдоль площадки. Игрок располагается между лицевыми линиями площадки для одиночной и парной игры с ракеткой в руке. По команде «Марш!» он бежит к сетке, касается ее ракеткой и возвращается спиной вперед в исходную позицию, стараясь коснуться ногой площадки между лицевыми линиями. Упражнение заканчивается, когда ученик в пятый раз коснется сетки ракеткой.

Урок №2

Задачи:

- обучать технике мягких ударов перед собой;
- обучать технике короткой подачи с замахом;
- обучать технике нападающего удара над головой справа.

Дети выполняют короткую подачу без замаха, а затем с замахом, который начинается с поднимания ракетки чуть вверх, далее рука с ракеткой полностью выпрямляется и отводится назад, рука с воланом выпрямляется вперед и опускается чуть ниже уровня плеча. В это время выпускается волан. После этого рука с ракеткой с ускорением движется вниз-вперед, но, коснувшись волана, как бы выполняет поглаживание его снизу-сбоку; движение кисти пассивное.

Затем переходят к изучению ударов:

- мягких перед собой с подбрасыванием волана ракеткой;
- мягких перед собой с обозначением ловли волана ракеткой;
- высоко-далекого без замаха после набрасывания волана себе рукой;
- высоко-далекого без замаха после набрасывания волана рукой партнера;
- нападающего удара без замаха после набрасывания волана себе рукой.

Выполняя замах и удар, следует обратить внимание на следующее: плечо и рука с ракеткой всегда обгоняют движение кисти, а кисть с ракеткой обгоняет движение головки ракетки. Это характерно для выполнения всех ударов. Выполняя мягкие удары перед собой, нужно стараться, чтобы волан встретился с ракеткой как можно раньше. Далее, отпуская ракетку вниз-в сторону, нужно сохранять дистанцию между ракеткой и воланом 10–15 см. На первых занятиях нужно как можно дольше сопровождать волан ракеткой при замахе и при ударе. Старайтесь погладить волан где-то на уровне пояса или ниже. В дальнейшем, выполняя мягкие

удары на сетку – подставки, стремитесь сделать это как можно быстрее. Сокращайте время на выполнение замаха. Разучивая нападающий удар, не выполняйте его сильно, а старайтесь затратить минимум усилий. Постоянно следите за тем, чтобы удар наносился в самой высшей точке с быстрым разгибанием кисти вперед-вниз. Направляйте волан в ноги партнеру. После удара всегда стремитесь сделать шаг правой ногой к центру площадки, а руку с ракеткой направить вперед-вниз и далее свободно опустить ее влево от себя.

Затем дети выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

1. И.п. – лежа на спине, руки вверх. Сгибание и разгибание туловища с касанием носков ног и мата за головой руками.

2. И.п. – широкий выпад правой (левой) ногой вперед, руки на пояс. То же со сменой ног.

3. И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх с касанием руками мяча, который подвешивают на 20 см выше вытянутых вверх рук занимающегося. Опускаясь вниз, нужно коснуться пола двумя руками.

Каждое упражнение выполняется в течение 30 сек.: сначала – первые номера, а вторые подсчитывают, затем партнеры меняются ролями, после чего проводятся учебные игры между партнерами.

Урок №3

Задачи:

- обучать технике плоской подачи и плоских ударов;
- отрабатывать технику перемещений вперед к сетке с возвращением в центр площадки;
- совершенствовать технику замаха и удара при выполнении удара над головой.

Учитель объясняет и показывает технику выполнения плоской подачи. Затем дети отрабатывают ее в определенную зону, а также с последующим выходом к сетке. Выполняя плоскую подачу, следует обратить внимание на заключительное движение кисти, напоминающее удар по ковру, из которого выбивают пыль. Кисть быстро разгибается, и рука с ракеткой в момент удара образует прямую линию. Далее рука и ракетка сопровождают волан по линии желаемого направления удара. Выполняя плоские удары справа и слева, надо отойти от центра площадки назад на два шага, стараясь выполнить удар сбоку от себя на уровне плеча или чуть ниже и всегда соблюдая дистанцию: расстояние от ракетки до волана должно быть на уровне вытянутой руки. Вначале выполните имитацию плоского удара, а затем удар по волану, брошенному партнером.

Затем учитель объясняет и показывает технику перемещения к сетке с последующим возвращением в центральную позицию, после чего дети выполняют перемещения к сетке по частям медленно, потом слитно, без остановок в медленном темпе и предельно быстро. Изучая перемещение к сетке, обратите внимание на следующее: выход к сетке заканчивается шагом правой ноги.

После этого дети совершенствуют технику замаха, выполняя следующие упражнения:

- имитация замаха при выполнении удара над головой справа, стоя на месте;

– имитация замаха и удара над головой с перемещением назад в один шаг, в три шага;

– замах и удара стоя на месте после выбрасывания партнером волана рукой.

Выполняя замах при ударе над головой, следует обратить внимание на то, что левая рука поднимается вверх навстречу подлетающему волану, центр тяжести располагается на правой ноге, плечи развернуты вправо. Отводя локоть с ракеткой назад, старайтесь выпрямить руку в локтевом суставе и уже после этого, сгибая ее и поднимая локоть вверх, заведите его за голову. При замахе дети должны хорошо растянуть мышцы, участвующие в выполнении удара. При замахе кисть с ракеткой не напряжена и всегда обгоняет головку ракетки. Нужно использовать инерцию разгона ракетки и заканчивать ударное движение энергичным сгибанием кисти. Все движения в целом напоминают бросок мяча на дальность, поэтому метание волана в парах может также использоваться в качестве основного упражнения при обучении удару над головой.

Затем проводятся учебные игры с применением коротких подач, мягких и высоко-далеких ударов.

Урок №4

Задачи:

– совершенствовать технику плоских ударов, высоко далекого и нападающего удара над головой справа;

– обучать технике высоко далекой подачи;

– совершенствовать технику перемещений вперед и назад при ударе над головой справа.

Сначала дети повторяют ранее изученные элементы бадминтона:

– плоские удары сбоку от себя справа и слева;

– плоский удар слева от себя с шагом правой ногой в сторону;

– перемещения вперед в два шага.

Затем учитель объясняет и показывает технику высокодалекой подачи. Важно обратить внимание на то, что движение ракетки вперед после замаха происходит с ускорением, а сам удар по волану – при активном разгибании кисти. При выполнении удара рука с ракеткой сопровождает волан вперед-вверх. Центр тяжести переносится на левую ногу. Дети пробуют выполнить данный элемент. Учитель показывает и объясняет технику перемещения назад при ударе над головой справа: шаг правой ногой, скрестный шаг левой, шаг правой назад. Затем дети разучивают этот элемент по частям в медленном темпе, потом перемещаются с последующим выполнением имитацией замаха и удара над головой справа в среднем темпе, а после выполнения высоко далекой подачи партнером и перемещения назад – с ловлей волана левой рукой и имитацией замаха и удара над головой. Выполняя перемещения назад, следует помнить, что они носят индивидуальный характер и во многом отличаются друг от друга.

Рассмотрим перемещение назад при ударе над головой справа. Передвижение начинается с правой ноги, затем выполняется скрестный шаг левой ногой за правую и последний шаг правой. Такая работа ног – основная при передвижении назад. Передвижение приставными шагами начинается с правой ноги и может выполняться в два или три шага в зависимости от ситуации; при ударах в прыжке – с правой

ноги, затем выполняется приставной шаг левой, шаг правой ногой, прыжок вверх, удар в прыжке. В момент удара правая нога движется вперед, а левая назад. При передвижении в два шага с последующим прыжком движение начинается с левой ноги, затем выполняется шаг правой, прыжок вверх – удар в прыжке, в момент которого правая нога движется вперед, а левая назад.

Затем проводится учебная игра с применением высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего ударов.

Урок №5

Задачи:

- совершенствовать технику ударов перед собой и перемещений вперед;
- совершенствовать технику высоко-далекой подачи, высоко-далекого и нападающего ударов над головой.

Сначала дети выполняют мягкие удары перед собой, стоя на месте, а затем перед собой с подходом к месту удара в один и два шага. При этом следует занимать позицию на 1 м дальше от центра площадки. Выполняя удар над головой, вначале следите за правильным подходом к волану, а затем, когда убедитесь, что делаете все правильно, сосредоточьте свое внимание только на правильном выполнении замаха и удара. В дальнейшем поступайте так всегда: вначале контролируйте работу ног, а уже потом – движение руки с ракеткой.

Затем дети совершенствуют технику:

- высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад в три шага и последующей ловлей волана левой рукой;
- выполнение высоко далеких ударов стоя на месте и с перемещением назад в один-два шага;
- высоко-далекой подачи с перемещением партнера назад, замаха и высоко-далекого удара по волану;
- нападающего удара после высоко-далекой подачи, стоя на месте.

Затем проводится учебная игра с применением высоко далекой подачи, нападающего и высоко-далекого ударов.

Урок №6

Задачи:

- совершенствовать технику мягких ударов с последующим перемещением вперед;
- совершенствовать комбинацию из ранее изученных элементов: высоко-далекая подача, нападающий удар, мягкий удар (подставка);
- обучать детей технике укороченного удара.

Дети выполняют мягкие удары, стоя на месте, стараясь попасть в обозначенную учителем цель. То же после предварительного перемещения вперед.

Затем ученики отрабатывают технику выполнения нападающего удара, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера. То же после высоко-далекой подачи партнера с перемещением назад в один, два, три шага. То же с последующим мягким ударом (подставкой). При этом учитель обращает внимание детей на то, что, выполнив нападающий удар над головой, всегда нужно стараться как можно быстрее занять место в центре площадки.

Затем ученики приступают к изучению укороченного удара. Выполняя его, нужно обратить внимание на то, что при выполнении различных ударов замах должен быть одинаковым. Различие заключается лишь в выполнении конечной фазы удара: к моменту встречи волана и ракетки происходит замедление движения ракетки, словно волан выбивает ракетку из руки. Кисть уходит вперед, головка ракетки остается, как будто вы гладите волан сзади, направляя его струнной поверхностью вперед-вниз.

Дети выполняют мягкий удар, стоя на месте, после высоко-далекой подачи партнера, а затем комбинацию: подача, высоко-далекая откидка партнера, укороченный удар.

Затем проводится учебная игра с применением высоко-далекой подачи, укороченного удара, подставки, высоко-далекой откидки.

Урок №7

Задачи:

- оценить технику выполнения короткой подачи;
- совершенствовать технику мягких и плоских ударов;
- совершенствовать технику высоко-далеких, мягких ударов, подставок, откидки;
- развивать скоростно-силовые качества.

Сначала дети выполняют короткую подачу на точность. Учитель оценивает их успехи. Затем переходят к мягким ударам с постепенным отходом от сетки и плоским ударам справа и слева. Потом проводятся учебные игры на передней части площадки, после чего ученики совершенствуют технику укороченного удара с перемещением назад из центральной позиции после высоко-далекой подачи или высоко-далекой откидки; выполняют комбинации из ударов: высоко-далекого, укороченного, высоко-далекой откидки и высоко-далекого удара.

Затем проводится учебная игра с разучиванием комбинации из ударов: высоко-далекая откидка, укороченный, подставка. В завершение дети выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (см. урок № 2).

Урок № 8

Задачи:

- совершенствовать технику мягко выполняемых и плоских ударов;
- совершенствовать комбинацию из ударов: высокодалекого, нападающего, подставки и откидки.

Дети выполняют мягкие удары с постепенным усилением и переходят к плоским ударам. Затем проводятся учебные игры в передней части площадки.

После этого ученики отрабатывают комбинации из ударов:

- откидки после высоко далекой подачи и нападающего удара;
- откидки после высоко далекой подачи, нападающего удара, мягкой подставки, откидки;
- откидки после высоко далекой подачи, высоко-далекого удара, нападающего удара.

В завершение дети выполняют упражнения для развития скоростно-силовых качеств (см. урок № 2).

Уроки №9–10

Задачи:

- совершенствовать технику игры в бадминтон;
- определить лучших бадминтонистов класса в ходе одиночного и парного турниров.

Вначале учитель знакомит детей с правилами игры, после чего проводятся одиночный и парный турниры. Начать лучше с одиночного, так как он занимает больше времени. Если за один урок победитель не будет выявлен, то финальные встречи и парный турнир можно провести на следующем уроке.

Ритмическая гимнастика

Комплекс упражнений с профессиональной направленностью из 26—30 движений.

Подготовительная часть ритмической гимнастики:

Медленная мелодия.

1.Потягивания. Поднимать руки через стороны вверх и поочередно опускать левую, затем правую руку, сгибая её перед собой в локте.

2.Делаем выпад правой ногой, правой рукой тянемся за ней. Потом в левую сторону.

3.Наклон в сторону и вперед по диагонали, полукруг в левую сторону, выпрямиться. Затем в другую сторону.

4.Руки на поясе, локти вывести вперед, округлив спину, полуприсед на носках, затем распрямить плечи, а локти развести в стороны и опуститься на всю ступню.

5.»Степ-тач» — приставной шаг с касанием, в разные стороны и с поворотом на 90 град.

Основная часть ритмической гимнастики:

6.Шаги на месте 24 счета с переходом в поднимание на носках 24 счета, «Кросс-степ» и вращения рук в локтевых суставах в одну сторону и в другую.

7.Шаги с продвижением вперед: шаг правой ногой, шаг левой ногой в сторону на носок, левая рука вперед-вверх, то же другой ногой, 8 счетов, спиной возвратиться назад, руки в стороны и слегка согнуты в локтях, соединяя лопатки. Ноги менять поочередно: правая в сторону – приставить, левая в сторону – приставить.

8.Руки согнуть в локтях, кисти сжать в кулаки. Делая прыжки на месте, выбрасывать поочередно руки вниз, в сторону, вперед и вверх.

9.Руки с гантелями на бедрах. Шаг правой ногой, левая нога на носок, левая рука вперед-вправо. Вернуться назад и выполнить другой ногой и рукой.

10.Руки опустить, сделать полуприсед, согнуть руки в локтях, кисти повернуть к плечам. Затем вернуться в и.п. и сделать полуприсед, руки в стороны, вернуться в и.п. Упражнение выполнять с напряжением.

11.Ноги вместе, сделать полуприсед, руки с гантелями согнуть в локтях, поднимаясь, отводить руки назад, локтями вверх.

12.Ноги врозь, поднимать прямые руки вперед, кистями вниз.

13. Руки на поясе. Присесть на правой ноге, левую на носок, на 4 счета, затем приседание на двух ногах, разводя колени, на 4 счета, затем присесть на левой ноге, правую на носок.

14. «Степ-тач», чтобы отдохнуть.

а) Встать на левое колено, левую руку на пол, правую ногу на носок, правую руку на пояс – поднимать ногу в сторону 8-12 раз, затем другую ногу;

б) лечь на левый бок, руку под голову, правой ногой делать махи в сторону, вверх, назад 8-12 раз, затем другой ногой.

16. Лечь на спину, руки в стороны, ноги вверх, левую ногу отвести в сторону, вернуться в и.п. затем правую ногу в сторону. Потом развести обе ноги в стороны. Чтобы отдохнуть, ноги согнуть и прижать их руками к себе, сесть, наклониться вперед, потянуться.

17. Лечь на спину, упор на локти, ступни на ширине плеч. Слегка поднимать таз 16-20 раз, затем стопы вместе – поднимать таз 20 раз. Левая стопа стоит, правую ногу согнуть в колене и положить на левое колено, поднимать таз 15 раз, затем то же другой ногой.

18. Лечь на спину, ногу согнуть, затем выпрямить вверх, сделать покачивающее движение, опустить, затем другой ногой. Переход: сесть на правое бедро, левую ногу поднять, взяться за пятку, сделать покачивающее движение, растяжку, затем то же другой ногой.

19. Лечь на спину, ноги согнуть в коленях, ступни на полу, руки за головой. Поднимать голову и плечи, спина прижата к полу.

20. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги до прямого угла (ножницы) и опускать обе ноги вместе.

21. Лечь на спину, ноги согнуты в коленях, левую ногу положить на колено правой ноги, руки сцепить за головой. Правым локтем стараться коснуться левого колена 15 раз. Затем, то же левым локтем.

22. Сидя на пятках, руки на колени. Отводить левую руку в сторону, делая круговое движение за рукой, наклоняясь вперед и в сторону. Затем, в другую сторону.

Заключительная часть ритмической гимнастики:

23. Упражнение «Волна». Выполнять правой рукой круговые движения снизу – вверх – в сторону, то же левой рукой, затем сразу двумя руками.

24. Выпад в сторону правой ногой, потянуться за правой рукой, которой выполнять круговые движения в локтевом суставе, затем в другую сторону.

25. Сделать шаг в сторону правой ногой, а правым плечом круговое движение назад, потом то же левой ногой и рукой. Затем, стоя на месте выполнять круговые движения обеими плечами вперед и назад.

26. Медленно наклонять голову вперед, стараясь отводить подбородок вперед как можно дальше и втягивать его назад.

27. Ноги врозь, руки на колени, круглая спина, прогибаться в поясничном и грудном отделах позвоночника, мягко переходя из одного положения в другое.

28. Руки поднять через стороны вверх – вдох, плавно опустить – выдох.

Этот комплекс дает хорошую нагрузку на все мышцы и стимулирует аэробные (т.е. кислородные) процессы в организме. Но не следует заниматься до переутомления. Можно заменять одно упражнение другим, увеличивать или

уменьшать количество повторений. Общее время занятий ритмической гимнастикой 35-40 минут, одно за другим, без остановок.

**Атлетическая гимнастика, работа на тренажерах
Тренировки для развития силы основных мышечных групп с
эспандерами, амортизаторами из резины, гантелями, гирей,
штангой.**

№	Описание	Исходное положение	Дозировка	Методика
1	Пружинящие движения согнутыми и прямыми руками в стороны-назад	основная стойка, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, локти на высоте плеч.	8 <i>повторений</i>	Два рывковых движения согнутыми локтями назад, два рывковых движения в стороны - назад, разгибая руки в локтях. При рывках назад делать вдох, при движении рук вперед — выдох.
2	Пружинящие движения прямыми руками попеременно одной вверх-назад, другой — вниз-назад	основная стойка, одна рука поднята вверх, другая опущена вниз, пальцы сжаты в кулаки.	8 <i>повторений</i>	Попеременные рывковые движения одной рукой вверх-назад, другой вниз-назад.
3	Пружинящие наклоны туловища вперед и назад	ноги на ширине плеч, спина прогнута, руки кулаками упираются в поясницу.	8 <i>повторений</i>	Три пружинящих наклона туловища вперед, касаясь руками пола. Возвращаясь в исходное положение, прогнуться.
4	Пружинящие приседания	ноги на ширине плеч.	16 <i>повторений</i>	Три пружинящих приседания, не отрывая пяток от пола, поднимая руки вперед. Вставая, делать вдох, приседая — выдох.
5	Круговые движения туловищем	ноги немного шире плеч, руки за головой.	16 <i>повторений</i>	Круговые движения туловищем. При наклоне назад делать вдох, при движении в стороны и вперед — выдох.
6	Выпады с поворотом в сторону	ноги расставлены в стороны как	8 <i>повторений</i>	Поворот в сторону, максимально сгибая ногу в коленном суставе,

		можно шире.		другая нога почти прямая опирается на пальцы. Сделать два рывка поднятыми вверх прямыми руками назад, возвратиться в исходное положение и повторить упражнение в другую сторону.
7	Наклоны с поворотом туловища	ноги расставлены в стороны шире плеч.	8 повторений	Три пружинящих наклона вперед с поворотом туловища в сторону и касанием одной рукой носка разноименной ноги. Колени не сгибать. При выпрямлении делать вдох, при сгибании — выдох.
8	Подъемы туловища	лежа спиной на полу. Ноги согнуты. Ступни прижаты к полу. Руки закинуть за голову.	30 раз	Сделать вдох и, округляя спину, приподнять туловище. Вернуться в исходное положение. После окончания движения — выдох.
9	Подъем ног	лежа на спине взяться руками за что-нибудь неподвижное над головой. Ноги согнуты в коленях.	10 раз	Поднять ноги вверх до тех пор, пока ступни не будут находиться прямо над тазом. Задержаться в таком положении и медленно приподнять таз. Вернуться в исходное положение.
10	Жим гантелей стоя	стоя, руки с гантелями в стороны, согнуты предплечьями вверх.	15 - 20 раз	На счёт 1-2: Выпрямить руки, гантели вверх; На счёт 3-4: Вернуться в исходное положение.
11	Разведение рук с гантелями в стороны-вверх	стоя, ноги врозь, гантели внизу.	15 - 20 раз	На счёт 1-2: Гантели в стороны вверх; На счёт 3-4: Вернуться в исходное положение.
12	Попеременное сгибание рук с	стоя, ноги врозь, гантели внизу.	15 – 20 раз	На счёт 1: Правая гантель к правому плечу;

	гантелями			На счёт 2: Вернуться в исходное положение; На счёт 3-4: То же левой рукой.
13	Попеременный подъем гантелей вперед-вверх	стоя, ноги врозь, гантели внизу.	<i>15 – 20 раз</i>	На счёт 1: Правую гантель вперед; На счёт 2: Вернуться в исходное положение; На счёт 3-4: То же левой рукой.
14	Прыжки через скакалку	стоя, ноги на ширине плеч, скакалку держать сзади за спиной за ручки.	<i>15 – 20 прыжков</i>	Выполнять прыжки на двух ногах на месте через вращающуюся скакалку. Во время прыжков колени должны быть полусогнутыми, ноги - пружинить на пальцах.
15	Отжимания от пола	упор лежа.	<i>30 - 40 раз</i>	Локти не расходятся в стороны, а скользят вдоль тела.

**Контрольные нормативы определения физической
подготовленности обучающихся**

«Легкая атлетика»

Характеристика упражнений	пол	баллов					
		30	25	20	15	10	5
1. Бег 100 м (с)	Д	16,2	17,6	19,0	19,4	19,8	20,0
	Ю	14,0	14,6	14,8	15,0	15,2	15,4
2. Бег 500 м (мин) 1000 м (мин) 2000 м (мин) 3000 м (мин)	Д	2,0	2,10	2,20	2,30	2,40	3,00
	Ю	3,30	3,40	4,00	4,20	4,40	5,00
	Д	11,00	12,00	13,00	14,0	15,0	16,0
	Ю	13,00	14,30	15,30	16,30	17,30	18,30

3. Прыжки с разбега (см)	Д	360	330	300	270	250	230
	Ю	410	390	360	320	300	280
4. Прыжки с места (см)	Д	180	175	170	165	160	150
	Ю	240	235	230	225	220	200
5. Метание гранаты (м)	Д	18	16	14	12	10	8
	Ю	32	30	27	25	22	20

Спортивные игры «Баскетбол»

№	Упражнения	баллов						
1	Атака на кольцо с двух шагов (10 раз)	д	6	5	4	3	2	1
		ю	7	6	5	4	3	2
2	Штрафной бросок(10 раз)	д	6	5	4	3	2	1
		ю	6	5	4	3	2	1
3	Разновидность ведения: стоя наместе, по переменно левой, правой рукой на время	д	1.40	1.30	1.20	1.10	1.00	0.50
		ю	2.00	1.50	1.40	1.30	1.20	1.00
4	Передача мяча в стену (одной рукой от плеча) в течение одной минуты расстояние 2,5 м	д	48	46	44	42	40	38
		ю	54	52	50	48	46	44

Спортивные игры «Волейбол»

№ п\п	Упражнения		баллов					
			30	25	20	15	10	5
1	Верхняя передача через сетку в парах	ДЮ	1820	1518	1316	1014	812	510
2	Нижняя передача в стену (расстояние от стены не менее 1м)	ДЮ	1315	1113	912	811	610	58
3	Подача мяча через сетку(из 10 попыток)	ДЮ	68	56	5	44	23	12
4	Верхняя передача над собой	ДЮ	610	58	46	34	23	12

Спортивные игры «Футбол»

№ п\п	Упражнения		баллов					
			30	25	20	15	10	5
1	Ведение ф/б мяча с обводкой 4стоек и удар по воротам (попадание обязательно)	ДЮ	69	57	45	34	23	12
2	Удары ф/б мяча на точность в ворота с расстояния 16,5м, из 5попыток	Ю	6	5	4	3	2	1

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Дифференцированный зачет

Тестовое задание.

Общие рекомендации по выполнению тестового задания:

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

преподавателю.

	Задание (вопрос)	Эталон ответа
Блок А		
<i>Инструкция по выполнению заданий № 1 – 30: выберите букву, соответствующую правильному варианту ответа и запишите ее в бланк ответов</i>		

1.	<p>Физическая культура ориентирована на совершенствование...</p> <p>а) физических и психических качеств людей; б) техники двигательных действий;</p> <p>в) работоспособности человека;</p> <p>г) природных физических свойств человека.</p>	Г
2.	<p>Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...</p> <p>а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий; б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей; в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;</p> <p>г) частотой сердечных сокращений.</p>	А
3.	<p>Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...</p> <p>а) затылком, ягодицами, пятками; б) лопатками, ягодицами, пятками; в) затылком, спиной, пятками;</p> <p>г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.</p>	Г
4.	<p>Под быстротой как физическим качеством понимается:</p> <p>а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;</p> <p>б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;</p> <p>в) способность человека быстро набирать скорость.</p>	Б
5.	<p>При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?</p> <p>а) 110—130 ударов в минуту; б) до 140 ударов в минуту;</p> <p>в) 140—160 ударов в минуту;</p> <p>г) до 160 ударов в минуту.</p>	Б

6.	При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является: а) частота дыхания; б) частота сердечных сокращений; в) самочувствие.	Б
7.	Для воспитания быстроты используются: а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью; б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений; в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;	А
8.	Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это: а) соблюдение распорядка; б) оптимальный двигательный режим.	Б
9.	Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение суток (сна, бодрствования, приема пищи) это: а) режим дня; б) соблюдение правил гигиены; в) ритмическая деятельность.	А
10.	Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это: а) питание; б) дыхание; в) зарядка.	Б
11.	Способность длительное время выполнять заданную работу это: а) упрямство; б) стойкость; в) выносливость.	В
12.	Способность быстро усваивать сложнокоординационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это: а) ловкость; б) быстрота; в) натиск.	А

13.	Назовите элементы здорового образа жизни: а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена; б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе; в) все перечисленное.	В
14.	Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает: а) безопасность занимающихся; б) лучшее выполнение упражнений; в) рациональное использование инвентаря.	А
15.	Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление: а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе; б) аэробика; в) альпинизм; г) велосипедный спорт	А
16.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы: а) самбо; б) баскетбол; в) бокс; г) тяжелая атлетика.	Г
17.	Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей: а) плавание; б) гимнастика; в) стрельба; г) лыжный спорт.	Б
18.	Основные направления использования физической культуры способствуют формированию... а) базовой физической подготовленностью; б) профессионально прикладной физической подготовке. в) восстановления функций организма после травм и заболеваний. г) всего вышеперечисленного.	Г

19.	<p>Специфические прикладные функции физической культуры преимущественно проявляются в сфере:</p> <p>а) образования; б) организации досуга; в) спорта общедоступных достижений; г) производственной деятельности.</p>	Г
20.	<p>Основными показателями физического развития человека являются:</p> <p>а) антропометрические характеристики человека; б) результаты прыжка в длину с места; в) результаты в челночном беге; г) уровень развития общей выносливости.</p>	А
21.	<p>Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:</p> <p>а) полностью проработать одну группу мышц и только затем переходить к упражнениям на другую группу мышц. б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения. в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений. г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.</p>	В
22.	<p>Один из способов прыжка в длину в легкой атлетике обозначается как прыжок:</p> <p>а) «с разбега»; б) «перешагиванием»; в) «перекатом»; г) «ножницами».</p>	А
23.	<p>Основным показателем, характеризующим стадию развития организма, является:</p> <p>а) биологический возраст; б) календарный возраст; в) скелетный и зубной возраст.</p>	А

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ ОСНОВНЫХ ВИДОВ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ДОСТИЖЕНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ

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 ДГУНХ.

Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим лекционные занятия по данному учебному предмету, 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 учебно-методической литературы, 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 учебного предмета 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 зачетные книжки не позднее следующего рабочего дня после их проведения.

**Лист актуализации фонда оценочных средств учебного предмета
«Физическая культура»**

Фонд оценочных средств учебного предмета пересмотрен,
обсужден и одобрен на заседании методической комиссии

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

Председатель метод. комиссии _____

Фонд оценочных средств учебного предмета пересмотрен,
обсужден и одобрен на заседании методической комиссии

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

Председатель метод. комиссии _____

Фонд оценочных средств учебного предмета пересмотрен,
обсужден и одобрен на заседании методической комиссии

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

Председатель метод. комиссии _____