

**ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИ-
ВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»**

*Утвержден решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол №11 от 06 июня 2023 г.*

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ КОЛЛЕДЖ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**ПРОФЕССИЯ 15.01.05 СВАРЩИК (РУЧНОЙ И ЧАСТИЧНО МЕ-
ХАНИЗИРОВАННОЙ СВАРКИ (НАПЛАВКИ))**

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Составитель – Абдусаламов Шамиль Асхабалиевич, старший профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Бабатов Абакар Курбанмагомедович, преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

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

Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 ноября 2023 г. N 863, в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации 24.08.2022 г., № 762 «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 по дисциплине «Физическая культура» размещен на официальном сайте www.dgunh.ru.

Абдусаламов Ш.А. Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)). – Махачкала: ДГУНХ, 2023. – 49 с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 05 июня 2023 г.

Рекомендован к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)), Салаховой И.Н.

Одобрен на заседании педагогического совета Профессионального колледжа 31 мая 2023 г., протокол № 10.

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|----|
| Назначение фонда оценочных средств..... | 4 |
| I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО..... | 5 |
| II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ..... | 7 |
| 2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации..... | 7 |
| 2.2. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на различных этапах их достижения по видам оценочных средств..... | 10 |
| 2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при дифференцированном зачете (зачете с оценкой)..... | 13 |
| III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ 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..... | 46 |
| IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ..... | 47 |
| Лист актуализации фонда оценочных средств по дисциплине..... | 49 |

Назначение фонда оценочных средств

Фонд оценочных средств (далее – ФОС) разрабатывается для текущего контроля успеваемости (оценивания хода освоения дисциплины), для проведения промежуточной аттестации (оценивания промежуточных и окончательных результатов обучения по дисциплине) обучающихся по общеобразовательной дисциплине «Информатика» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования – программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения общеобразовательной дисциплины «Физическая культура» разработана система оценочных мероприятий, учитывающая требования федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО) и федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

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

ФОС сформирован на основе ключевых принципов оценивания:

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

Основными параметрами и свойствами фонда оценочных средств являются:

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

I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО

Освоение содержания дисциплины «Физическая культура» обеспечивает достижение обучающимися следующих результатов:

| <i>Код и наименование контролируемых компетенций</i> | <i>Планируемые результаты освоения дисциплины</i> | |
|---|--|--|
| | <i>Общие</i> | <i>Дисциплинарные</i> |
| <p>ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде</p> | <p>ОР1 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; ОР2 - овладение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности; Овладение универсальными коммуникативными действиями: б) совместная деятельность: ОР3-понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы; ОР4-принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по ее достижению: составлять план действий, распределять роли с учетом мнений участников обсуждать результаты совместной работы; ОР5 - координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; ОР6 - осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях, проявлять творчество и воображение, быть инициативным Овладение универсальными регулятивными действиями: г) принятие себя и других людей: ОР7 - принимать мотивы и ар-</p> | <p>ДР1 - уметь использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); ДР2 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью; ДР3 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств; ДР4 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>гументы других людей при анализе результатов деятельности;</p> <p>ОР8 - признавать свое право и право других людей на ошибки;</p> <p>ОР9 - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.</p> | |
| <p>ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности</p> | <p>ОР1 - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению;</p> <p>ОР2 - наличие мотивации к обучению и личностному развитию;</p> <p>В части физического воспитания:</p> <p>ОР3 - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;</p> <p>-потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;</p> <p>ОР4 - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;</p> <p>Овладение универсальными регулятивными действиями:</p> <p>а) самоорганизация:</p> <p>ОР5 - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;</p> <p>ОР6 - давать оценку новым ситуациям;</p> <p>ОР7 - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;</p> <p>ОР8 - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;</p> <p>ОР9 - оценивать приобретен-</p> | <p>ДР1 - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);</p> <p>ДР2 - владеть современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;</p> <p>ДР3 - владеть основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, динамики физического развития и физических качеств;</p> <p>ДР4 - владеть физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;</p> <p>ДР5 - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-</p> |

| | | |
|--|---|---|
| | <p>ный опыт; ОР10 - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.</p> | <p>оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере; ДР6 - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)</p> |
|--|---|---|

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

2.1. Структура фонда оценочных средств

для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации

| № п/п | Контролируемые темы дисциплины | Код контролируемой компетенции | Планируемые результаты освоения дисциплины, характеризующие этапы формирования компетенции | Наименование оценочного средства | |
|--|--|--|---|---|---------------------------|
| | | | | Текущий контроль успеваемости | Промежуточная аттестация |
| Профессионально-ориентированное содержание | | | | | |
| Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности | | | | | |
| 1. | Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | Контрольные упражнения |
| 2. | Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО». | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 | Выполнение нормативов ГТО. | Контрольные нормативы ГТО |

| | | | | | |
|-------------------------------------|---|--|--|---|-------------------------|
| | | | Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | | |
| 3. | Тема 1.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | Контрольные упражнения. |
| 4. | Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Выполнение комплекса упражнений. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | Контрольные упражнения. |
| 5. | Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений с профессиональной направленностью. | Контрольные упражнения. |
| Учебно-тренировочные занятия | | | | | |
| 6. | Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 | Выполнение комплекса ОРУ. | Контрольные ОРУ |

| | | | | | |
|-----|--|--|--|----------------------------------|-------------------------|
| | форм занятий физической культурой. | | Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | | |
| 7. | Тема 1.7. Основная гимнастика (обязательный вид). | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |
| 8. | Тема 1.8. Спортивная гимнастика. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |
| 9. | Тема 1.9. Акробатика. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |
| 10. | Тема 1.10. Футбол | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |

| | | | | | |
|-----|--------------------------------|--|--|----------------------------------|-------------------------|
| | | | ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | | |
| 11. | Тема 1.11. Баскетбол. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |
| 12. | Тема 1.12. Волейбол. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |
| 13. | Тема 1.13. Лёгкая атлетика. | ОК 01 ОК 04 ОК 08 | ОК 01 Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 04 Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. ОК 08 Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. | Выполнение комплекса упражнений. | Контрольные упражнения. |

2.2. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины 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 по дисциплине складывается из двух составляющих:

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

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

| | | | | |
|---------------------------|-----------|----------|---------------------|-----------------------|
| Пятибалльная шкала | «отлично» | «хорошо» | «удовлетворительно» | «неудовлетворительно» |
| | «зачтено» | | | «не зачтено» |
| 100-балльная шкала | 85 и ≥ | 70 – 84 | 51 – 69 | 0 – 50 |

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

| № п/п | Наименование оценочного средства | Характеристика оценочного средства | Представление оценочного средства в ФОСе |
|--|---|---|---|
| ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА | | | |
| 1. | Спортивные игры. | 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 |
| 2. | Лёгкая атлетика. | Оценка техники выполнения двигательных действий (проводится в ходе занятий): бега на короткие, средние, длинные дистанции; прыжков в длину, в высоту, метания. Оценка самостоятельного проведения обучающимся фрагмента занятия с ре- | комплект контрольных нормативов |

| | | | |
|----|-------------|--|---------------------------------|
| | | шением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики. | |
| 3. | 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 |

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

| <i>№ п/п</i> | <i>Критерии оценивания</i> | <i>Уровни усвоения</i> | <i>оценка/зачет</i> |
|------------------|--|------------------------|---|
| 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 выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко. | 0-9 | Не зачтено (недостаточный уровень достижения результатов обучения) |

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

| <i>№ п/п</i> | <i>Критерии оценивания</i> | <i>Шкала оценок</i> | |
|------------------|----------------------------|--------------------------|---------------|
| | | <i>Количество баллов</i> | <i>Оценка</i> |
| | | | |

| | | | |
|----|--|-------|---|
| 1. | Обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или производственной гимнастики, может самостоятельно организовывать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта. | 10-20 | Отлично (высокий уровень достижения результатов обучения) |
| 2. | Имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении методико-практической деятельности; двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений; содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответах; отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте. | | Хорошо (достаточный уровень достижения результатов обучения) |
| 3. | Допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных конкретной физической (двигательной) способности; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; удовлетворительно контролирует ход и итоги задания; двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. | | Удовлетворительно (приемлемый уровень достижения результатов обучения) |
| 4. | Допущены грубые ошибки, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания. Не справляется с заданием. | 0-9 | Неудовлетворительно (недостаточный уровень достижения результатов обучения) |

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при дифференцированном зачете (зачете с оценкой)

При дифференцированном зачете (зачете с оценкой):

| № n/n | Критерии оценивания | Шкала оценок | |
|----------|---|-------------------------------|---|
| | | Сумма баллов по дисциплине | Оценка |
| 1. | Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, свободно справляется с заданиями, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с выполнением при видоизменении заданий, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических заданий по формированию компетенций. | 51 и выше | Отлично (высокий уровень достижения результатов обучения) |
| 2. | Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу представляет его, не допуская существенных неточностей в выполнении, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по физической культуре. | | Хорошо (достаточный уровень достижения результатов обучения) |
| 3. | Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные двигательные действия, испытывает сложности при выполнении практических заданий 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 физической культуре. | менее 51 | Неудовлетворительно (недостаточный уровень достижения результатов обучения) |

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Профессионально-ориентированное содержание

Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности

Тема 1.1. Подбор упражнений, составление и проведение комплексов

упражнений для различных форм организации занятий физической культурой.

Комплекс утренней зарядки №1

1. Ноги врозь, руки к плечам. Поднимаем руки вверх, хорошо потянувшись - вдох, опускаем к плечам - выдох.

2. Ноги вместе, руки перед грудью, пальцы рук соединены «в замок». Не разжимая пальцев, выпрямляем руки влево, поворачиваем их вправо ладонями кверху. Повторяем упражнение в другую сторону. Дыхание произвольное.

3. Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Начинаем круговые движения выпрямленными руками, одновременно с силой сжимая и разжимая пальцы. Дыхание произвольное.

4. Пятки вместе, носки врозь, руки свободно опущены. Наклон вправо, правая рука скользит по бедру, левую руку заводим за голову - выдох, возвращаемся в исходное положение - вдох. Повторяем упражнение в другую сторону.

5. Ноги на ширине плеч, руки положили на спинку стула.

Делаем круговые движения нижней частью туловища, как будто вращаем обруч - сначала в одну сторону, потом в другую. Дыхание произвольное.

6. Стали прямо, руки на спинке стула. Левую выпрямленную ногу отводим в сторону на максимальную высоту, затем делаем то же упражнение для правой ноги. Дыхание произвольное.

7. Сели на коврик, руки за спиной. Поочередно поднимаем и опускаем выпрямленные ноги, дыхание произвольное.

8. Легли на коврик, руки вдоль туловища. Садимся, помогая себе руками, затем возвращаемся в исходное положение, дыхание произвольное.

Каждое упражнение нужно повторить 8-12 раз.

Комплекс утренней зарядки №2

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ногой.

6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ногой. Темп средний.

7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.

8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.

9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.

10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.

11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.

Комплекс утренней зарядки №3

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.

3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.

6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользая грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.

7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям - выдох; вернуться в исходное положение - вдох. Темп медленный.

8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад - выдох; исходное положение - вдох; повторить то же - к правой ноге. Темп средний.

9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола - вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение - выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний.

10. Исходное положение - упор присев. 1 - толчком ног, упор лежа; 2 - упор лежа, ноги врозь; 3 - упор лежа, ноги вместе; 4 - толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный.

11. Исходное положение - упор присев. Выпрямиться. мах левой ногой назад, руки в стороны - вдох; упор присев - выдох; то же махом правой ноги. Темп средний.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний.

Комплекс утренней зарядки №4

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.
2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.
3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.
4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить. Темп средний.
5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.
6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.
7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.
8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.
9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.
10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.
11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.
12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

Комплекс утренней зарядки №5

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.
2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.
3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.
4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.
5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.
6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.
7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.
8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.
9. Стоя, ноги вместе, одна рукаверху, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.
10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.
11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

12. Приподнять плечи делая вдох, опустить плечи на выдохе, расслабиться.

Комплекс утренней зарядки №6

Данный комплекс включает упражнения, развивающие подвижность в суставах, мышцы туловища, а также дыхательную мускулатуру.

1. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки на коленях. Приподнять плечи - вдох, опустить - выдох, расслабиться. Дыхание спокойное, неглубокое. Повторить 3 - 6 раз.

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 - 10 раз.

3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.

4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.

5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.

6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.

7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.

8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно присесть - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.

9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.

10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.

11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.

12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения

Плоская спина

Основная задача при коррекции плоской спины заключается в увеличении до нормы шейного лордоза, грудного кифоза и поясничного лордоза. Решение этой задачи осуществляется по следующей схеме.

1. Достигается увеличение подвижности во всех отделах позвоночника.

2. Увеличивается сила и тонус грудных мышц.

3. Увеличивается сила и тонус мышц наклоняющих таз сгибатели бедра пояснично-подвздошная мышца, мышцы спины нижний отдел.

4. Увеличивается степень расслабления и растянутость мышц задней поверхности бедра.

5. Увеличивается подвижность в тазобедренных суставах.

Круглая (сутуловатая) спина

Основные задачи при коррекции круглой спины заключаются в уменьшении грудного кифоза и увеличении поясничного лордоза.

Для этого целесообразно применять следующую схему коррекции.

1. Добиться увеличения подвижности, прежде всего в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. Увеличить силу и тонус мышц, разгибающих шею.
3. Добиться растяжения грудной мускулатуры.
4. Увеличить силу и тонус мышц спины (верх).
5. Увеличить силу и тонус мышц наклоняющих таз (сгибатели бедра - пояснично-подвздошная мышца, мышцы спины - нижний отдел).
6. Увеличить степень расслабления и растянутость мышц задней поверхности бедра.
7. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах.
8. Увеличить жизненную ёмкость лёгких и силу дыхательной мускулатуры.

Плоско-прогнутая спина

Основные задачи при коррекции плоско-прогнутой спины заключаются в увеличении грудного кифоза и уменьшении поясничного лордоза. Для этого:

1. Следует добиться увеличения подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. Увеличить сила и тонус грудных мышц.
3. Добиться увеличения подвижности в тазобедренных суставах и растяжения мышц передней поверхности бедра.
4. Увеличить силу и тонус мышц живота.
5. Увеличить силу мышц задней поверхности бедра.

Кругло-прогнутая спина

Задачей коррекции кругло-прогнутой спины является уменьшение выраженности грудного кифоза и поясничного лордоза. Ниже приводится примерная схема решения этой задачи.

1. Добиться увеличения подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.
2. Увеличить силу и тонус мышц, разгибающих шею.
3. Добиться растяжения грудной мускулатуры.
4. Увеличить силу и тонус мышц спины (верх).
5. Добиться увеличения подвижности в тазобедренном суставе и растяжения мышц задней поверхности бедра.
6. Увеличить силу и тонус мышц живота.
7. Увеличить силу мышц задней поверхности бедра.

Комплекс упражнений различной функциональной направленности №1

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

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

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

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

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

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)

3. *И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.*

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз)

4. *И.П. – упор, сидя сзади.*

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

5. *И.П. – упор, сидя сзади.*

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

6. *И.П. – лёжа на пол, руки вдоль туловища.*

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

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

Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.

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

Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.

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

Комплекс упражнений различной функциональной направленности №2

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 различной функциональной направленности №3

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 вперед;

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 вперед (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади.

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол;

На три – согнуть ноги в угол;

На четыре – опустить прямые ноги на пол.

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.*

Тема 1.2. Составление и проведение самостоятельных занятий по подготовке к сдаче норм и требований ВФСК «ГТО».

Разминка

Никогда не приступайте к выполнению упражнений для развития быстроты без разминки. Это чревато растяжениями связок и более серьезными травмами. Предварительно мышцы ног и рук нужно разогреть. Для этого подойдет бег трусцой, смешанное передвижение (бег с ходьбой), спортивная ходьба, прыжки через скакалку, танцевальные упражнения, аэробика – в течение 3-5 мин. В последующем стретчинге нужно как можно больше внимания уделить мышцам задней поверхности бедра.

1. И.п. – руки за спину, пальцы в замок. Максимально отвести руки назад и наклонить туловище вперед. Ноги в коленях не сгибать, руками тянуться вверх. Держать это положение 5-7 сек.

2. И.п. – наклон вперед. Обхватить руками голени или стопы (в зависимости от уровня развития гибкости). Удерживать это положение в течение 5-7 сек.

3. И.п. – стоя на левой ноге, правую обхватить за колено. Подтянуть правое колено к правому плечу. Держать в этом положении 5-7 сек., удерживая равновесие.

То же, сменив положение ног.

4. И.п. – стоя на правой ноге, левую согнуть назад, взяться левой рукой за голеностоп. Максимально прижать стопу к ягодице. Держать в этом положении 5-7 сек. Задание можно усложнить, если взяться левой рукой за внутреннюю часть стопы и максимально вывести ее вперед.

То же, сменив положение ног.

То же, на за левую стопу братьяся правой рукой и наоборот.

5. И.п. – выпад правой вперед. Покачивания в выпаде, держа левую ногу прямой.

То же, сменив положение ног.

6. И.п. – правую назад на носок. Вывести правую пятку вперед, не отрывая носка от земли. Держать это положение 5-7 сек.

То же, сменив положение ног.

7. И.п. – правую вперед на пятку. Максимально взять носок на себя. Держать в этом положении 5-7 сек.

То же, сменив положение ног.

Упражнения в ходьбе

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
5. То же левым боком.
6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
7. То же левым боком.
8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.
9. То же левым боком.
10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
11. То же левым боком.

Беговые упражнения

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
2. То же с высоким подниманием бедра.
3. То же с захлестыванием голени назад.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. То же с высоким подниманием бедра.
6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.
7. То же с высоким подниманием бедра.
8. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
9. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.
10. То же левым боком.
11. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.
12. То же левым боком.
13. И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.
14. То же левым боком.

Прыжки

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. То же на правой ноге.
3. То же на левой ноге.
4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.
5. То же на правой ноге.
6. То же на левой ноге.
7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
8. То же на правой ноге.
9. То же на левой ноге.
10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
11. То же на правой ноге.
12. То же на левой ноге.
13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.
14. То же на правой ноге.
15. То же на левой ноге.
16. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.
17. То же на правой ноге.
18. То же на левой ноге.
19. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, Затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.
20. То же спиной по направлению движения.
21. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.
22. То же спиной по направлению движения.
23. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.
24. То же левым боком.
25. И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Прыжки левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.
26. То же левым боком.

Упражнения для увеличения длины шага

1. И.п. – руки в стороны. Махи правой ногой вперед и назад.
То же левой ногой.
Это упражнение можно выполнять с опорой о стену, шведскую стенку, стол, дерево и т.п.
2. Бег с высоким подниманием бедра.
3. Бег с захлестыванием голени назад.
4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад («колесо»).

5. Ходьба широкими выпадами.

6. Многоскоки. Стараться преодолеть обозначенное расстояние за меньшее количество прыжков.

7. Бег широкими шагами, стараясь преодолеть дистанцию за меньшее количество шагов.

8. Бег по отметкам, расположенным на таком расстоянии, которое позволяет выполнить задание с максимальной длиной шага.

9. Бег с прыжками. Через 3-4 беговых шага сделать прыжок вперед, стараясь пробыть в воздухе как можно больше, затем повторить, так, чтобы прыжок выполнить с другой ноги.

10. Бег с утяжелителями на ногах и руках.

11. Бег под уклон 3-5°.

Упражнения для увеличения частоты шагов

1. Пробегание короткого отрезка: вначале медленно, затем постепенно увеличивая частоту шагов.

2. То же в гору под уклон 3-5°.

3. Семенящий бег. Выполняется маленькими шагами, но с большой частотой. При этом маховая нога движением сверху вниз ставится на переднюю часть стопы (почти на носок) с последующим опусканием на всю стопу. Толчковая нога в момент отталкивания полностью выпрямляется, туловище слегка наклонено вперед, плечи не напряжены, руки с небольшой амплитудой двигаются в такт движению ног.

4. Бег с высоким подниманием бедра и с максимальной частотой движений. Упражнение можно выполнять как стоя на месте, так и с продвижением вперед.

5. И.п. – лежа на спине, руки на пояс. Беговые движения ногами, как бы нажимая на педали велосипеда. Выполнять в быстром темпе.

6. Бег за велосипедом, сохраняя ту же частоту движений, что и велосипедист.

7. Выполнение максимально быстрых движений руками (как при беге) стоя на месте.

8. Бег на месте в максимальном темпе.

9. И.п. – небольшой выпад правой (левой) вперед. Менять положение ног в максимальном темпе.

10. То же с небольшим продвижением вперед.

Упражнения для увеличения силы отталкивания

1. Бег по песку.

2. Бег в воде, стоя в ней по середину голени.

3. Бег с грузом за спиной.

4. Бег с сопротивлением партнера. На первого номера через плечи одет резиновый шнур, концы которого удерживает партнер, стоящий сзади. По сигналу педагога первый номер выполняет бег, а второй оказывает ему небольшое сопротивление. Затем партнеры меняются ролями.

5. То же, но учение выполняет бег до максимального натяжения шнура, после чего партнер отпускает его и тот пробегает короткий отрезок в максимальном темпе.

6. Бег в гору под углом от 3 до 8°.

7. Бег по лестницам.

8. Бег с прямыми ногами, отталкиваясь только стопой.

9. Пробегание отрезка 30–40 м с последующим ускорением.
10. Бег с изменением темпа.
11. Прыжок в длину с места из стартовых колодок.
12. Выпрыгивание из стартовых колодок с последующим ускорением.
13. Выполнение многоскоков со стартовых колодок с последующим бегом по инерции.
14. Удержание положения по команде «Внимание!» в течение 5-10 сек. с последующим выбеганием.
15. Бег по отметкам, между которыми разложены набивные мячи.
16. Бег с низкого старта, отталкиваясь от стартовой колодки правой (левой) ногой.

Упражнения для развития реакции

1. Стартовые ускорения из положений стоя, сидя, лежа и др.
2. То же, располагаясь спиной по направлению движения.
3. Ускорения по ходу бега по различным сигналам педагога.
4. Бег с низкого старта с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!»

Прыжок в длину с места или с разбега

Данные контрольные упражнения характеризуют уровень развития скоростно-силовых способностей мышц ног. Иными словами, успешными в этом тесте будут те, кто обладает так называемой «взрывной силой», те, кто способен проявить максимальную мощность в кратчайшее время.

Прежде чем приступать к серьезным тренировкам, нужно укрепить свод стопы и мышцы бедер. Для этого подойдут следующие упражнения:

1. Прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно. Выполнять прыжки как на двух ногах, так и поочередно на правой и на левой.
2. Ходьба и бег по песку или вязкому грунту.
3. Ходьба и бег в гору и с горы.
4. Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед.
5. Многоскоки.
6. Выпрыгивания вверх из полного приседа.
7. «Берпи». И.п. – о.с.
 - 1 – упор присев;
 - 2 – упор лежа;
 - 3 – упор присев;
 - 4 – прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.
8. Приседания. Опускаться вниз нужно до положения, когда бедра находятся параллельно полу, угол в коленном суставе должен быть 90°, а проекция колен располагаться на уровне носков. При этом выпрямляться нужно быстрее, чем опускаться.
9. Ходьбы выпадами.
10. Ходьба и бег на носках.

Прыжки по отметкам

1. Прыжки на правой (левой ноге).

2. То же спиной вперед.
3. То же правым боком по ходу движения.
4. То же левым боком по ходу движения.
5. Прыжки на двух ногах.
6. То же спиной вперед.
7. То же правым боком по ходу движения.
8. То же левым боком по ходу движения.
9. Прыжки из полуприседа.
10. Прыжки из полного приседа.
11. Многоскоки (прыжки с одной ноги на другую).

Прыжки через барьеры

1. Прыжки на правой (левой ноге).
2. То же спиной вперед.
3. То же правым боком по ходу движения.
4. То же левым боком по ходу движения.
5. Прыжки на двух ногах.
6. То же спиной вперед.
7. То же правым боком по ходу движения.
8. То же левым боком по ходу движения.

Прыжки через скамейку

1. И.п. – стоя справа от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть слева от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть справа и т.д.
2. То же, выполняя прыжки на правой ноге.
3. То же на левой ноге.
4. И.п. – стоя слева от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть справа от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть слева и т.д.
5. То же, выполняя прыжки на правой ноге.
6. То же на левой ноге.
7. «Горнолыжник». И.п. – стоя справа от скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, приземлиться слева от нее и тут же перепрыгнуть вправо и т.д.
8. То же, выполняя прыжки на правой ноге.
9. То же на левой ноге.
10. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Напрыгнуть на скамейку, тут же спрыгнуть и снова запрыгнуть. Выполнять с небольшим продвижением вперед.
11. То же спиной вперед.
12. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Выпрыгнуть вверх, сделать хлопок ногами над скамейкой, приземлиться в положение стойки ноги врозь, скамейка между ногами, тут же повторить задание и т.д. Выполнять с небольшим продвижением вперед.
13. То же спиной вперед.

Тема 1.3. Методы самоконтроля и оценка умственной и физической работоспособности.

Комплексы упражнений для глаз

Вариант 1.

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1 - 4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1 - 4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1 - 6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3 - 4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1 - 6; затем налево вверх направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

Вариант 2.

1. Закрывать глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1 - 4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1 - 4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз-вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1 - 4 вверх, на счет 1 - 6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Прodelать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1 - 6. Повторить 3 - 4 раза.

Вариант 3.

1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10 - 15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25 - 30 см, на счет 1 - 4, потом перевести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторить 1 - 2 раза.

Комплексы упражнений физкультурных минуток

1. ФМ общего воздействия

1. И.п - о.с. 1 - 2 - встать на носки, руки вверх-наружу, потянуться вверх за руками. 3 - 4 - дугами в стороны руки вниз и расслабленно скрестить перед грудью, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп быстрый.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки вперед., 1 - поворот туловища направо, мах левой рукой вправо, правой назад за спину. 2 и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Упражнения выполняются размашисто, динамично. Повторить 6 - 8 раз. Темп быст-

рый.

3. И.п. 1 - согнуть правую ногу вперед и, обхватив голень руками, притянуть ногу к животу. 2 - приставить ногу, руки вверх-наружу. 3 - 4 - то же другой ногой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. ФМ общего воздействия

1. И.п. - о.с. 1 - 2 - дугами внутрь два круга руками в лицевой плоскости. 3 - 4 - то же, но круги наружу. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, правую руку вперед, левую на пояс. 1 - 3 - круг правой рукой вниз в боковой плоскости с поворотом туловища направо. 4 - заканчивая круг, правую руку на пояс, левую вперед. То же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны. 2 - два пружинящих наклона вправо. Руки на пояс. 4 - и.п. 1 - 4 - то же влево. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний.

3. ФМ общего воздействия

1. И.п. - стойка ноги врозь, 1 - руки назад. 2 - 3 - руки в стороны и вверх, встать на носки. 4 - расслабляя плечевой пояс, руки вниз с небольшим наклоном вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки согнутые вперед, кисти в кулаках. 1 - с поворотом туловища налево "удар" правой рукой вперед. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Дыхание не задерживать.

4. ФМ общего воздействия

1. И.п. - руки в стороны. 1 - 4 - восьмеркообразные движения руками. 5 - 8 - то же, но в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный. Дыхание произвольное.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - 3 - три пружинящих движения тазом вправо, сохраняя и.п. плечевого пояса. 4 и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание не задерживать.

3. И.п. - о.с. 1 - руки в стороны, туловище и голову повернуть налево. 2 - руки вверх. 3 - руки за голову. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - о.с. 1 - руки за голову; локти развести пошире, голову наклонить назад. 2 - локти вперед. 3 - 4 - руки расслаблен но вниз, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь, кисти в кулаках. 1 - мах левой рукой назад, правой вверх - назад. 2 - встречными махами переменить положение рук. Махи заканчивать рывками руками назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - 2 отвести голову назад и плавно наклонить назад. 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза 1.

Ходьба на месте 20 - 30 секунд. Темп средний. 1. Исходное положение (и.п.) - основная стойка (о.с.) 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - руки в стороны, ладони кверху, 3 - встать на носки, руки вверх, прогнуться. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - ноги врозь, немного шире плеч. 1 - 3 наклон назад, руки за спину. 3 - 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки за голову, поворот туловища направо. 2 - туловище в и.п., руки в стороны, наклон вперед, голову назад. 3 - выпрямиться, руки за голову, поворот туловища налево. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

4. И.п. - руки к плечам. 1 - выпад вправо, руки в стороны. 2 - и.п. 3 - присесть, руки вверх. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 раз. Темп средний.

Физкультурная пауза 2

Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Руки за голову. 1 - 2 - встать на носки, прогнуться, отвести локти назад. 3 - 4 - опуститься на ступни, слегка наклониться вперед, локти вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - шаг вправо, руки в стороны. 2 - повернуть кисти ладонями вверх. 3 - приставить левую ногу, руки вверх. 4 - руки дугами в стороны и вниз, свободным махом скрестить перед грудью. 5 - 8 - то же влево. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 - наклон вперед к правой ноге, хлопок в ладони. 2 - и.п. 3 - 4 то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - стойка ноги врозь, левая впереди, руки в стороны или на поясе. 1 - 3 - три пружинистых полуприседа на левой ноге. 4 - переменить положение ног. 5 - 7 - то же, но правая нога впереди левой. Повторить 4 - 6 раз. Перейти на ходьбу 20 - 25 с. Темп средний.

5. И.п. - стойка ноги врозь пошире. 1 - с поворотом туловища влево, наклон назад, руки назад. 2 - 3 - сохраняя положение туловища в повороте, пружинистый наклон вперед, руки вперед. 4 - и.п. 5 - 8 - то же, но поворот туловища вправо. Повторить по 4 - 6 раз в каждую сторону. Темп медленный.

6. И.п. - придерживаясь за опору, согнуть правую ногу, захватив рукой за голень. 1 - вставая на левый носок, мах правой ногой назад, правую руку в сторону - назад. 2 - и.п. 3 - 4 - то же, но согнуть левую ногу. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - руки назад в стороны, ладони наружу, голову наклонить назад. 2 - руки вниз, голову наклонить вперед. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

Физкультурная пауза 3

1. Ходьба на месте 20 - 30 с. Темп средний. 1. И.п. - о.с. Правой рукой дугой внутрь. 2 - то же левой и руки вверх, встать на носки. 3 - 4 - руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. 1 - с шагом вправо руки в стороны, ладони кверху. 2 - с поворотом туловища направо дугой кверху левую руку вправо с хлопком в ладони. 3 - выпрямиться. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 3 - руки в стороны, наклон вперед и три размашистых поворота туловища в стороны. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед, колени врозь, руки вперед. 3 - 4 - встать, правую руку вверх, левую за голову. 5 - 8 - то же, но правую за голову. Повторить 6 - 10 раз. Темп медленный.

5. И.п.- о.с. 1 - выпад влево, руки в стороны. 2 - 3 - руки вверх, два пружинистых наклона вправо. 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

6. И.п. - правую руку на пояс, левой поддерживаться за опору. 1 - мах правой ногой вперед. 2 - мах правой ногой назад, захлестывая голень. То же проделать левой ногой. Повторить по 6 - 8 махов каждой ногой. Темп средний.

7. И.п. - о.с. 1 - 2 - правую ногу назад на носок, руки слегка назад с поворотом ладоней наружу, голову наклонить назад. 3 - 4 ногу приставить, руки расслабленно опустить, голову наклонить вперед. 5 - 8 то же, отставляя другую ногу назад. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - 2 - круг правой рукой назад с поворотом туловища и головы направо. 3 - 4 - то же левой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1 - обхватив себя за плечи руками возможно крепче и дальше. 2

- и.п. То же налево. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п.- сидя на стуле, руки на пояс. 1 - повернуть голову направо. 2 - и.п. То же налево. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - о.с. Хлопок в ладоши за спиной, руки поднять назад возможно выше. 2 - движение рук через стороны хлопок в ладоши вперед на уровне головы. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя на стуле. 1 - голову наклонить вправо. 2 и.п. 3 - голову наклонить влево. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

1. И.п. - стоя или сидя. 1 - руки к плечам, кисти в кулаки, голову наклонить назад. 2 - повернуть руки локтями кверху, голову наклонить вперед. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, руки в стороны. 1 - 3 - три рывка согнутыми руками внутрь: правой перед телом, левой за телом. 4 и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 4 - 6 раз. Темп быстрый.

3. И.п. - сидя. 1 - голову наклонить вправо. 2 - и.п. 3 голову наклонить влево. 4 - и.п. 5 - голову повернуть направо. 6 - и.п. 7 - голову повернуть налево. 8 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем

пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

2. И.п. - руки согнуты перед грудью. 1 - 2 - два пружинящих рывка назад согнутыми руками. 3 - 4 - то же прямыми руками. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 4 - четыре последовательных круга руками назад. 5 - 8 - то же вперед. Руки не напрягать, туловище не поворачивать. Повторить 4 - 6 раз. Закончить расслаблением. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. - кисти в кулаках. Встречные махи руками вперед и назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 4 - дугами в стороны руки вверх, одновременно делая ими небольшие воронкообразные движения. 5 - 8 - дугами в стороны руки расслабленно вниз и потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - тыльной стороной кисти на пояс. 1 - 2 - свести вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони кверху. 1. - дугой кверху расслабленно правую руку влево с хлопками в ладони, одновременно туловище повернуть налево. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Руки не напрягать. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - руки вперед, ладони книзу. 2 - 4 зигзагообразными движениями руки в стороны. 5 - 6 - руки вперед. 7 - 8 - руки расслабленно вниз. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - руки свободно махом в стороны, слегка прогнуться. 2 - расслабляя мышцы плечевого пояса, "уронить" руки и приподнять их скрестно перед грудью. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3 - "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки к плечам, кисти в кулаках. 1 - 2 - напряженно повернуть руки предплечьями и выпрямить их в стороны, кисти тыльной стороной вперед. 3 - руки расслабленно вниз. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз, затем расслабленно вниз и встряхнуть кистями. Темп средний.

3. И.п. - о.с. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 - поменять положение рук. Повторить 3 - 4 раз, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног:

1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - о.с. 1 - шаг влево, руки к плечам, прогнуться. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

2. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - упор присев. 2 - и.п. 3 наклон вперед, руки впереди. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1-3 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потря-

сти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - о.с. 1 - выпад влево, руки дугами внутрь, вверх в стороны. 2 - толчком левой приставить ногу, дугами внутрь руки вниз. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - о.с. 1 - 2 - присед на носках, колени врозь, руки вперед - в стороны. 3 - встать на правую, мах левой назад, руки вверх, 4 - приставить левую, руки свободно вниз и встряхнуть руками. 5 - 8 - то же с махом правой ногой назад. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п. 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - руки скрестно перед грудью. 1 - взмах правой ногой в сторону, руки дугами книзу, в стороны. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь пошире, руки вверх - в стороны. 1 - полуприсед на правой, левую ногу повернуть коленом внутрь, руки на пояс. 2 - и.п. 3 - 4 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - выпад левой вперед. 1 - мах руками направо с поворотом туловища направо. 2 - мах руками налево с поворотом туловища налево. Упражнения выполнять размашисто расслабленными руками. То же с выпадом правой. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки вправо. 1 - полуприседая и наклоняясь, руки махом вниз. Разгибая правую ногу, выпрямляя туловище и передавая тяжесть тела на левую ногу, мах руками влево.

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

2. И.п. - руки в стороны. 1 - 2 - присед, колени вместе, руки за спину. 3 - выпрямляя ноги, наклон вперед, руками коснуться пола. 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 - резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.

Тема 1.4. Составление и проведение комплексов упражнений для различных форм организации занятий физической культурой при решении профессионально-ориентированных задач.

Комплексы упражнений методики составления и проведения комплексов упражнений для производственной гимнастики, комплексов упражнений для профилактики профессиональных заболеваний для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)).

Упражнение 1

- Сесть ровно, выровнять спину, голова должна обязательно смотреть вперед;
- Необходимо максимально вытянуть ноги, носки при этом смотрят «на себя»;
- Руки тянем вверх, к потолку;
- Далее следует вернуться к исходному положению и повторить комплекс. Достаточно 6-10 повторов для оптимального эффекта.

Упражнение 2

- Необходимо принять исходное положение точно такое же, как в предыдущем упражнении (сесть на стул, максимально вытянуть ноги);
- Руки при этом необходимо вытянуть перед собой, ладони направить друг другу;
- Далее следует широко раскинуть руки (как будто собираетесь кого-то обнять) и при этом наклоняться в сторону;
- Заводим руки перед собой и выпрямляем спину; Движение необходимо повторить в другую сторону.

Упражнение 3

Упражнение полностью повторяет предыдущий вариант, при этом необходимо вращать стопы в разные стороны, максимально стараясь фиксировать положение. При выполнении упражнения можно держаться руками за подлокотники, спина должна быть максимально ровной. Данное упражнение можно повторить 10-12 раз для получения максимального эффекта.

Упражнение 4

«Играем в мяч»:

- Необходимо сесть ровно, спину прижать к спинке стула (идеально, если это будет ортопедический стул);
- Далее берем небольшой мяч, его необходимо зажать между коленями, мышцы при этом сильно напрягаем;
- расслабляем мышцы и принимаем исходное положение.

Можно выполнять сколько угодно повторов этого простого упражнения – оно хорошо разрабатывает мышцы ног и отлично тренирует спину.

Упражнение 5

Следующая группа упражнений – с опорой. Для этого необходимо встать позади спинки стула и руками опираться на него. Первое из них — «Ласточка»

- Встаём позади стула, руки на спинку;
- Руки осторожно отводим назад, руки в стороны;
- Медленно вернуться в исходное положение;
- Меняем ногу и выполняем упражнения ещё раз.

Достаточно выполнить по четыре подхода для каждой ноги.

Упражнение 6. Классическое упражнение «Пируэт»

- Необходимо встать за стул, руки положить на спинку;
- Правую руку поднимаем вверх, левую ногу – в сторону;
- Быстро вернуться в исходное положение и повторить комплекс. Достаточно 6-10 повторов для оптимального эффекта.

Упражнение 7.

- Встаём на цыпочки за стулом;
- Опираемся на спинку необходимо не сильно;
- Подняться на носочки;
- Считаем до 10 и делаем возврат в исходное положение.

10-20 повторений данного эффективного упражнения будет достаточно для общей проработки ступней. Обувь при выполнении упражнения желательно снять.

Упражнение 8. Обычные наклоны.

- Встать необходимо прямо, спину максимально выровнять;
- Медленно поднять руки, при этом корпус отвести в сторону;
- Выполняем упражнения для разных сторон;
- Вернуться в исходное положение.

Для максимального эффекта важно выполнить до 20 повторов данного упражнения.

Упражнение 9. Обычная ходьба на месте.

- Встать прямо, руки вдоль туловища;
- Быстро выполняем шаги, размахивая руками в такт;
- Вернуться в исходное положение.

Упражнение важно делать не менее 10-15 минут для общей разгрузки мышц. Простое упражнение быстро приводит в тонус.

Упражнение 10. Приседания

- Встать прямо, руки вытянуть перед собой;
- Медленно приседаем до тех пор, пока верхняя часть бедра станет параллельно полу; Выпрямляться стоит медленно.

Тема 1.5. Физическая культура в режиме трудового дня.

Оздоровительные задачи комплекса производственной гимнастики для III группы профессий (третья группы профессий - тяжелый физический труд):

1. Развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.
2. Достижение расслабленного состояния мышц всего тела и в особенности рук.
3. Улучшение осанки.
4. Развитие подвижности и суставов.

Примерный комплекс

1. Исходное положение – стойка ноги вместе, руки за голову.

Выполнение:

1. Подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. Расслабив мышцы, «уронить» руки. Повторить 4-6 раз, темп медленный.

2. Исходное положение – стойка ноги вместе, правая ладонь на животе, левая на груди.

Выполнение:

1. Глубокий вдох – правая ладонь контролирует расширение брюшной стенки, левая – расширение грудной клетки.

2. Усиленный выдох – руки контролируют движения живота и грудной клетки.

Повторить 4-6 раз, темп медленный.

3. Исходное положение – сидя на скамейке с вытянутыми ногами, руками, руки опираются о скамейку.

Выполнение:

1. Нажимая руками на скамейку и упираясь ногами в пол, напрячь мышцы всего тела.

2-3-4. На каждый счет, уменьшая напряжение мышц, постепенно достигнуть их расслабления. Сидеть с расслабленными мышцами 1-2 минуты. Дыхание свободное.

4. Исходное положение - стойка ноги вместе, руки в стороны.

Выполнение:

1-2. Наклон вперед, левой (правой) рукой коснуться носка правой (левой) ноги.

3-4. Исходное положение.

Повторить 4-6 раз, темп средний, ноги в коленях не сгибать.

5. Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

1-2. Упор присев (голову не опускать). 3. Выпрямиться, руки в стороны – назад.

4. Основная стойка.

Повторить 3-4 раза, темп медленный.

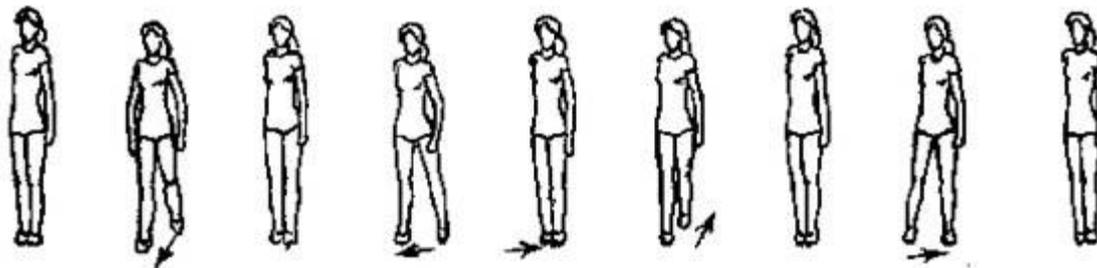
Учебно-тренировочные занятия

Тема 1.6. Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой.

Перечень контрольных упражнений «Ритмическая гимнастика»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

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

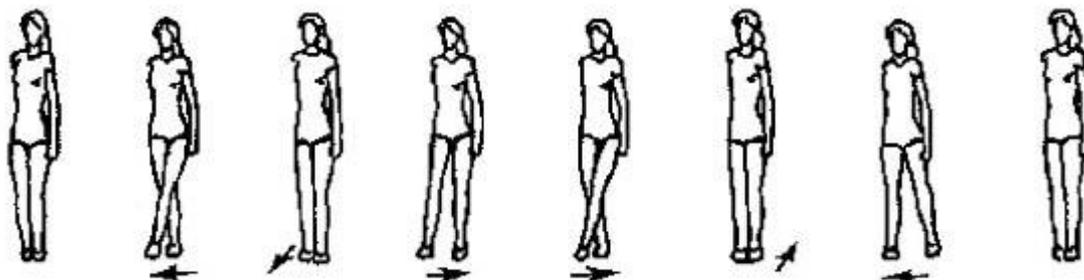


Оцениваются равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню при условии сохранения правильной осанки.

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

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

левую сторону, приставной шаг с левой ноги назад и приставной шаг вправо; возвращение в и.п.

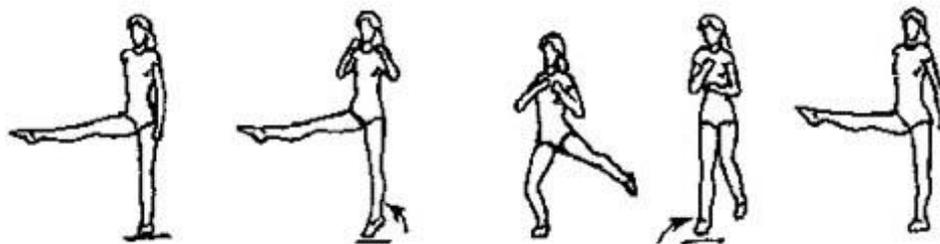


Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

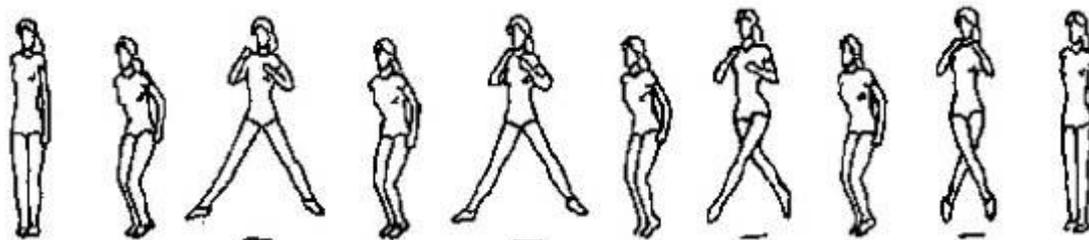
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

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



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

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

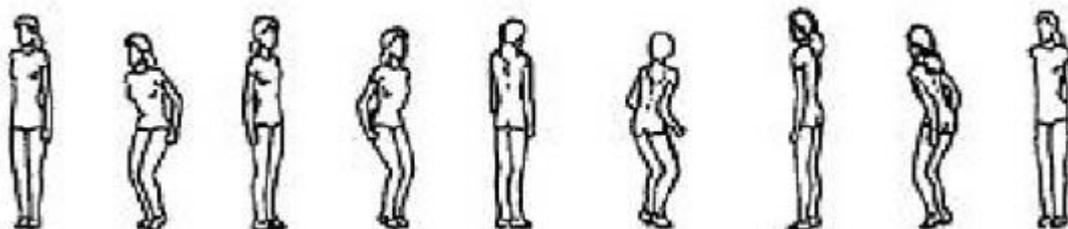
Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

Под заданный ритм метронома выполняется приставной шаг в сторону с правой ноги и скрестный поворот вперед на 360° , затем приставной шаг с левой ноги в сторону и скрестный поворот вперед на 360° . При выполнении скрестного поворота на 180° шагом вперед или назад правая (левая) ставится впереди или сзади опорной

так, чтобы носки были на одной линии. Поднимаясь на полупальцы, девушка выполняет поворот на двух ногах (тяжесть тела равномерно распределяется на обе ноги). При выполнении скрестного поворота на 360° шагом вперед в завершающей фазе нога, выполняющая скрестный шаг, приставляется к опорной. В скрестном повороте шагом назад на 360° приставляется опорная нога.



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

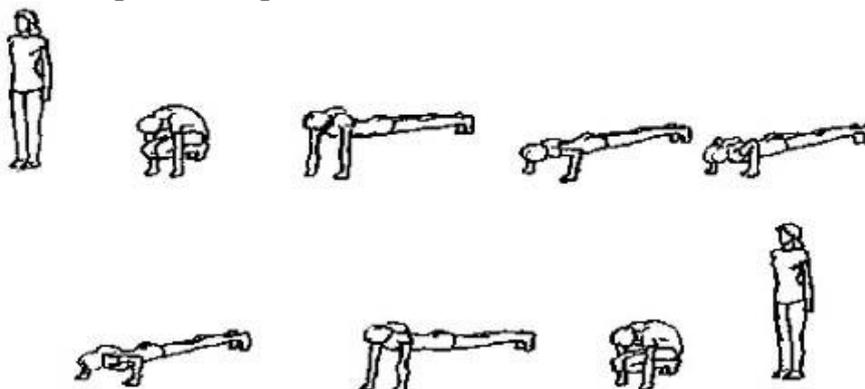


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «**Упор присев - упор лежа**».

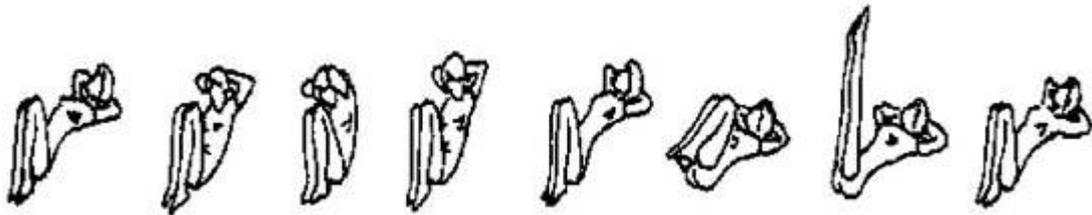
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



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

Контрольное упражнение «**Ритм телодвижений**».

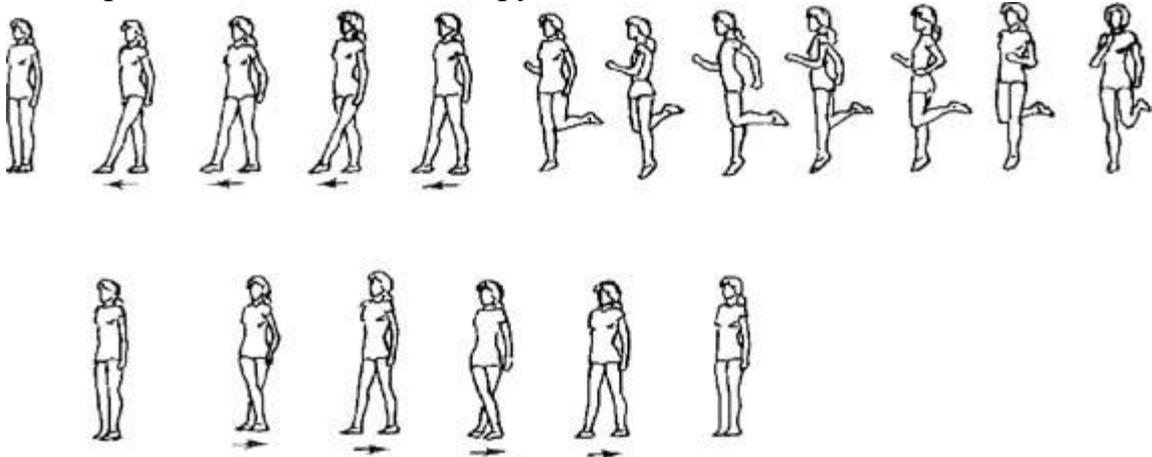
Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить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



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

Контрольное упражнение «Ритмичность согласованных движений».

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



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

Тема 1.7. Основная гимнастика (обязательный вид).

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).

2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

3. Виды расчетов.

4. Повороты и полуповороты на месте (с изменением способа выполнения).

5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.

6. Ходьба на месте и остановка группы.

7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

1. Построение группы в колонну по одному.

2. Движение в обход.

3. Движение по диагонали.

4. Движение противоходом, «змейкой», движение в обход.

5. Остановка группы.

6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.
4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.
5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.
6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

1. Составить комплекс ОРУ из восьми упражнений и провести его на группе.
2. Комплекс должен быть составлен по анатомическому признаку подбора упражнений:
 - упражнение на потягивание или для мышц шеи;
 - упражнение для мышц рук и плечевого пояса;
 - повороты туловища или наклоны;
 - полуприседы, приседы;
 - выпады или пружинные выпады (их сочетания);
 - упражнение общего воздействия;
 - махи;
 - подскоки или прыжки с переходом на ходьбу и остановкой группы.
3. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с гимнастической палкой (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).
4. Разучить и выполнить комплекс ОРУ с набивным мячом (с учетом гимнастического стиля выполнения упражнений).

Тема 1.8. Спортивная гимнастика.

Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

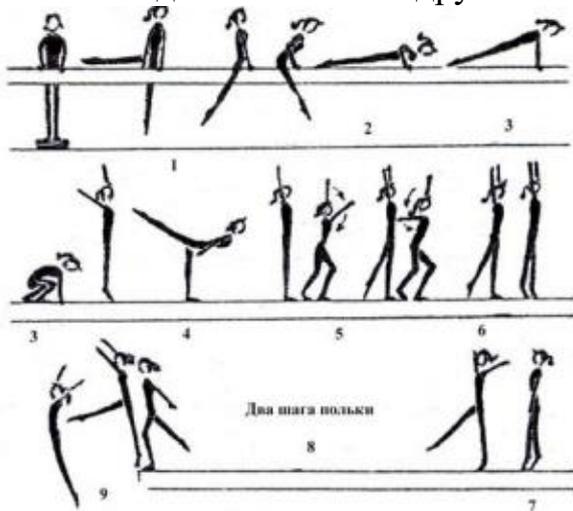
Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

Комбинация №1

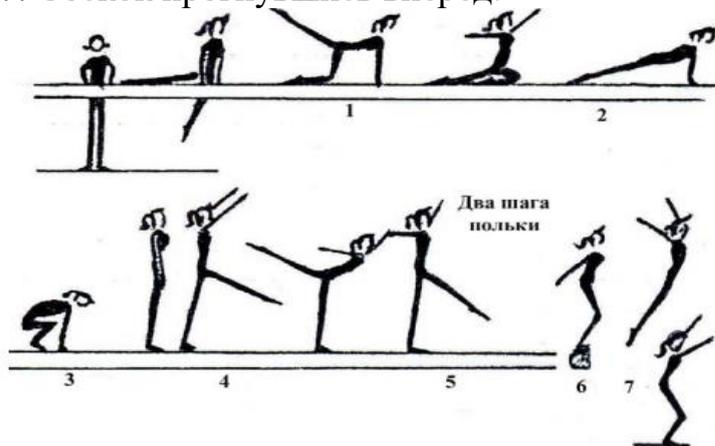
1. Из стойки на мостике продольно махом правой и толчком левой перемах с поворотом налево в сед ноги врозь, опорой спереди.
2. Махом назад упор лежа на согнутых руках.
3. Выпрямляя руки, упор лежа и толчком двумя упор присев, правая нога впереди.
4. Стойка на носках, руки вверх-кнаружи и шагом левой равновесие на ней, руки в стороны-книзу, держать.

5. Выпрямиться, руки вверх и шаг правой, полуприседа и выпрямляясь, круг левой рукой книзу.
6. Шаг левой, полуприседа и выпрямляясь, круг правой рукой книзу.
7. Встать на левой, приставить правую и поворот на носках кругом, руки дугами наружу вниз.
8. Шаг полки с правой, шаг полки с левой.
9. Махом одной и толчком другой соскок прогнувшись вперед с конца бревна.



Комбинация №2

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



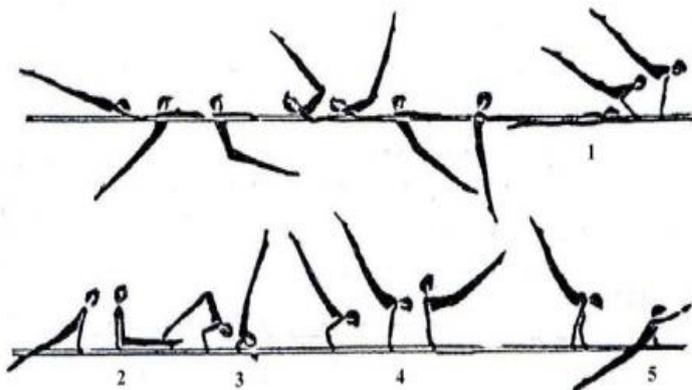
1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

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

5. Махом назад соскок прогнувшись в сторону.

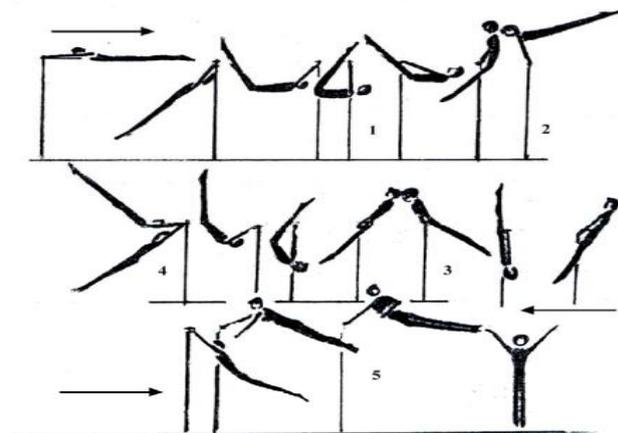
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



2. Перекладина (юноши)

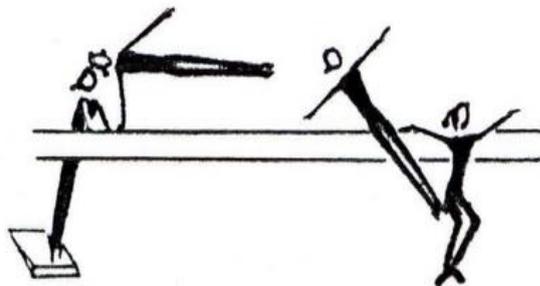
Комбинация №1

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

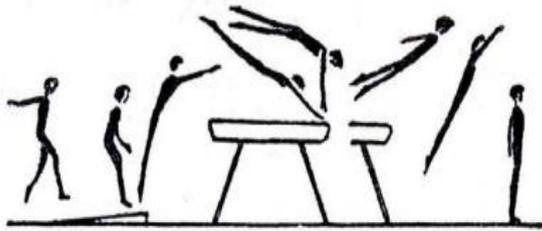


3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



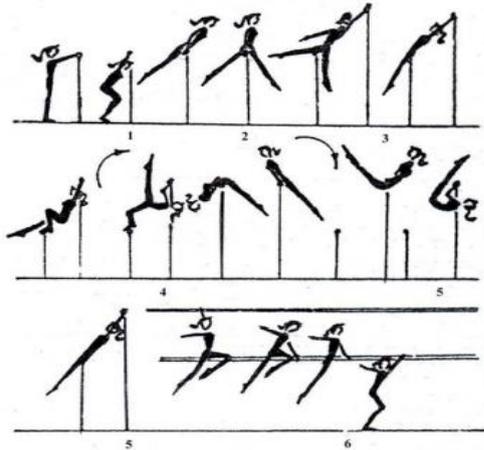
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

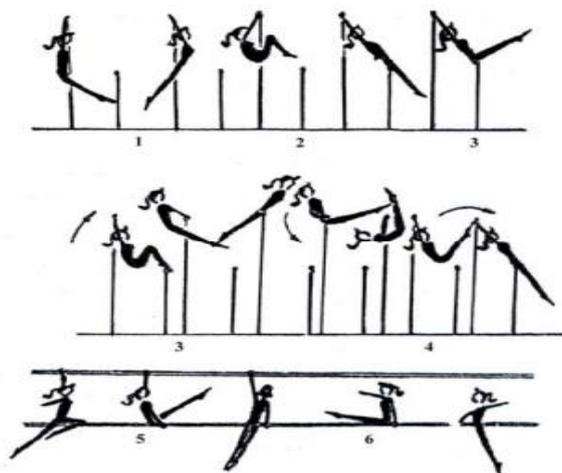
Комбинация №1

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



Комбинация №2

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



Тема 1.9. Акробатика.

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

1. Построение группы в одну шеренгу; в колонну по одному (используя условные точки зала).
2. Строевые приемы: команды «РАВНЯЙСЬ!», «СМИРНО!», «ОТСТАВИТЬ!», «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».
3. Виды расчетов.
4. Повороты и повороты на месте (с изменением способа выполнения).
5. Перестроение из одной шеренги в две и обратно; из колонны по одному в колонну по два и обратно.
6. Ходьба на месте и остановка группы.
7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.
2. Движение в обход.
3. Движение по диагонали.
4. Движение противходом, «змейкой», движение в обход.
5. Остановка группы.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.
3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).
4. Выход из круга и остановка группы.
5. Размыкание и смыкание по распоряжению.
6. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.
2. Движение в обход.
3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.

4. Перестроение из колонны по одному в колонну по 2 (3, 4 и т.д.) поворотом в движении. Остановка группы.

5. Размыкание и смыкание (влево, вправо, от середины) приставными шагами.

6. Обратное перестроение из колонны по 3 (4, 5 и т.д.) в колонну по одному поворотом в движении. Остановка группы.

7. Строевые приемы: «ВОЛЬНО!», «РАЗойДИСЬ!».

Задание «Общеразвивающие упражнения»

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

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

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

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

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

Тема 1.10. Футбол

Перечень контрольных упражнений

- удар носком по мячу;
- удар внутренней частью подъема;
- удар внешней частью подъёма;
- остановка мяча внутренней стороной стопы;
- остановка мяча внутренней стороной стопы в прыжке
- остановка мяча подошвой.

Тема 1.11. Баскетбол.

Перечень контрольных упражнений:

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

Тема 1.12. Волейбол.

Перечень контрольных упражнений:

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

Тема 1.13. Лёгкая атлетика.

Перечень контрольных нормативов:

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

3.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

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

| N п/п | Испытания (тесты) | Нормативы | |
|-------|--|-----------|---------|
| | | Юноши | Девушки |
| 1. | Бег на 30 м (с) | 4,9 | 5,7 |
| | или бег на 60 м (с) | 8,8 | 10,5 |
| | или бег на 100 м (с) | 14,6 | 17,6 |
| 2. | Бег на 2000 м (мин, с) | - | 12.00 |
| | или бег на 3000 м (мин, с) | 15.00 | - |
| 3. | Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз) | 9 | - |
| | или подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (количество раз) | - | 11 |
| | или рывок гири 16 кг (количество раз) | 15 | - |
| | или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (количество раз) | 27 | 9 |
| 4. | Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см) | +6 | +7 |

| Испытания (тесты) по выбору | | | |
|--|--|-------|-------|
| 5. | Челночный бег 3x10 м (с) | 7,9 | 8,9 |
| 6. | Прыжок в длину с разбега (см) | 375 | 285 |
| | или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 195 | 160 |
| 7. | Поднимание туловища из положения лёжа на спине (количество раз за 1 мин) | 36 | 33 |
| 8. | Метание спортивного снаряда: весом 700 г (м) | 27 | - |
| | весом 500 г (м) | - | 13 |
| 9. | Стрельба из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция 10 м (очки): из пневматической винтовки с открытым прицелом | 15 | 15 |
| | или из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом, либо «электронного оружия» | 18 | 18 |
| 10. | Самозащита без оружия (очки) | 15-20 | 15-20 |
| 11. | Туристский поход с проверкой туристских навыков (протяжённость не менее, км) | 10 | 10 |
| Количество испытаний (тестов) в возрастной группе | | 13 | 13 |
| Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). | | 7 | 7 |

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Занятия по дисциплине «Физическая культура» предусматривают освоение и самостоятельное воспроизведение обучающимися основных методов и способов формирования учебных, профессиональных и жизненных умений и навыков средствами физической культуры и спорта.

Деятельность обучающихся на этих занятиях направлена на овладение методами, обеспечивающими достижение практических результатов.

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

Процедура промежуточной аттестации проходит в соответствии с Положением о промежуточной аттестации знаний студентов и учащихся ДГУНХ. Контроль текущей успеваемости обучающихся – текущая аттестация – проводится в ходе семестра с целью определения уровня усвоения обучающимися знаний; формирования у них умений и навыков; своевременного выявления преподавателем недостатков в подготовке студентов и принятия необходимых мер по ее корректировке; совершенствованию методики обучения; организации учебной работы и оказания обучающимся индивидуальной помощи.

Контроль за выполнением обучающимися каждого вида работ может осуществляться поэтапно и служит основанием для предварительной и промежуточной аттестации по дисциплине. Промежуточная аттестация обучающихся проводится

преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

Итоговая аттестация по дисциплине проводится с целью выявления соответствия уровня теоретических знаний и практических умений по дисциплине «Физическая культура» требованиям ФГОС СПО в форме дифференцированного зачета.

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

| действие | сроки | методика | ответственный |
|--|------------------|---|---------------------------------|
| выдача вопросов для промежуточной аттестации | последняя неделя | на лекционных/практических и др. занятиях | ведущий преподаватель |
| консультации | последняя неделя | на групповой консультации | ведущий преподаватель |
| промежуточная аттестация | в период сессии | устно, с практическими заданиями | ведущий преподаватель, комиссия |
| формирование оценки | На аттестации | | ведущий преподаватель, комиссия |

**Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины
«Физическая культура»**

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

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

Председатель метод. комиссии _____

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

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

Председатель метод. комиссии _____

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

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

Председатель метод. комиссии _____