ГАОУ ВО «ДАГЕСТАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙУНИВЕРСИТЕТ НАРОДНОГО ХОЗЯЙСТВА»

Утвержден решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9 от 21 марта 2025 г.

Кафедра физической культуры

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДИСЦИПЛИНЫ ОД.09 «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Профессия 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A9E2DAF91A2F57E988B751E574CFCC
Владелец: Бучаев Ахмед Гамидович
Действителен: с 23.09.2025 до 17.12.2026

Махачкала – 2025

Составитель – Вараева Аминат Жабраиловна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Ибрагимова Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры физической культуры ДГУНХ.

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

Фонд оценочных средств дисциплины ОД.09 «Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 28 июня 2023 г. № 490, в соответствии с приказом Минпросвещения России 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 дисциплины ОД.09 «Физическая культура» размещен на официальном сайте - www.dgunh.ru.

Вараева А.Ж. Рабочая программа дисциплины ОД.09 «Физическая культура» для профессии СПО 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ. Махачкала: ДГУНХ, 2025. – 117 с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2025 г.

Рекомендован к утверждению руководителем образовательной программы СПО – программы подготовки квалифицированных рабочих и служащих по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ, Абдуллаевой Э.М.

Одобрен на заседании кафедры физической культуры ДГУНХ, 24 февраля 2025 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..... 8

2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации……... 8

2.2. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на различных этапах их достижения по видам оценочных средств…… 15

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при зачете …… 19

III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ,НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ 21

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся……..... 21

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся……...…….…….... 115

IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ……..... 116

Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины ОД.09 «Физическая культура»…… 117

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 дисциплины) обучающихся по общеобразовательной дисциплине ОД.09 «Физическая культура» в целях определения соответствия их учебных достижений поэтапным требованиям образовательной программы среднего профессионального образования программы подготовки квалифицированных рабочих, служащих (далее – ППКРС) по профессии 08.01.24 Мастер столярно-плотничных, паркетных и стекольных работ.

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения общеобразовательной дисциплины ОД.09 «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 дисциплины ОД.09 «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 дляоценивания достижений;

– объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможностидля 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 **ОД.09 «Физическая культура»** обеспечивает достижениеобучающимися следующих результатов:

Код и наименование контролируемыхкомпетенций	***Планируемые результаты освоения дисциплины***	
	Общие	***Дисциплинарные***
ОК 01. Выбирать способы решения задач профессиональной деятельности применительно к различным контекстам.	**В части трудового воспитания:** **ОР1** - готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие; **ОР2** - готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность; **ОР3** - интерес к различным сферам профессиональной деятельности**,** **Овладение универсальными учебными познавательными действиями:** **а) базовые логические действия**: **ОР4** - самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать ее всесторонне**;** **ОР5** - устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения; **ОР6** - определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения; **ОР7** - выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях; **ОР8** - вносить коррективы в деятельность, оценивать	**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); **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

	соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности; **ОР9** - развивать креативное мышление при решении жизненных проблем **ОР10** - владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; **ОР11** - выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу ее решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения; **ОР12** - анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях; **ОР13** - уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности; **ОР14** - уметь интегрировать знания из разных предметных областей; **ОР15** - выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; **ОР16** - способность их использования в познавательной и социальной практике	производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности.
ОК 04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	**ОР1** - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; **ОР2** - овладение навыками учебно-исследовательской,	**ДР1** - уметь использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга,

	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 аргументы других людей при анализе результатов деятельности; **ОР8** - признавать свое право и право других людей на ошибки; **ОР9** - развивать способность понимать мир с позиции другого человека.	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.

ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	**ОР1** - готовность к саморазвитию, самостоятельности и самоопределению; **ОР2** - наличие мотивации к обучению и личностному развитию; В части физического воспитания: **ОР3** - сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью; -потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью; **ОР4** - активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью; Овладение универсальными регулятивными действиями: а) самоорганизация: **ОР5** - самостоятельно составлять план решения проблемы с учетом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений; **ОР6** - давать оценку новым ситуациям; **ОР7** - расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений; **ОР8** - делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение; **ОР9** - оценивать приобретенный опыт; **ОР10** - способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно	**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); **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; **ДР5** - владеть техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в физкультурно-оздоровительной и соревновательной деятельности, в сфере досуга, в профессионально-прикладной сфере;

	повышать свой образовательный и культурный уровень.	**ДР6** - иметь положительную динамику в развитии основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и ловкости)

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*
Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека					
1.	Тема 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта	**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.	Вопросы для обсуждения, тестирование	Тестирование
2.	Тема 1.2. Здоровье и здоровый образ жизни	**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.	Вопросы для обсуждения, тестирование	Тестирование
3.	Тема 1.3 Основы методики самостоятельных	**ОК 01** **ОК 04** **ОК 08**	**ОК 01** Общие: ОР1-ОР16. Дисциплинарные:	Вопросы для обсуждения, тестирование	Тестирование

	занятий оздоровительной физической культурой и самоконтроль за индивидуальными показателями здоровья		ДР1-ДР4. **ОК 04** Общие: ОР1-ОР9. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. **ОК 08** Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4.		
4.	Тема 1.4 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.	Вопросы для обсуждения, тестирование	Тестирование
5.	Тема 1.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**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.	Вопросы для обсуждения, тестирование	Тестирование
Раздел 2. Методические основы обучения различным видам физкультурно-спортивной деятельности					
6.	Тема 2.1 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	Контрольные упражнения

7.	Тема 2.2 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** Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4.	Выполнение комплекса упражнений	Контрольные упражнения
8.	Тема 2.3 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	Контрольные упражнения.
9.	Тема 2.4. 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. Дисциплинарные: ДР1-ДР4. **ОК 08** Общие: ОР1-ОР10. Дисциплинарные: ДР1-ДР4.	Выполнение комплекса упражнений	Контрольные упражнения.
10.	Тема 2.5 Профессионально-прикладная физическая подготовка	**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:	Выполнение комплекса упражнений	Контрольные упражнения.

			ДР1-ДР4.		
11.	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	Контрольные упражнения.
Учебно-тренировочные занятия					
12.	Тема 2.6. Физические упражнения для оздоровительных форм 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	Контрольные упражнения
13.	Тема 2.7 (1) Основная 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
14.	Тема 2.7 (2) 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.	Выполнение комплекса упражнений	Контрольные упражнения

			Дисциплинарные: ДР1-ДР4.		
15.	Тема 2.7 (3) 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
16.	Тема 2.7 (4) Аэробика	**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
17.	Тема 2.7 (5) Атлетическая 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
18.	Тема 2.8 (1) Футбол	**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.	Выполнение комплекса упражнений	Контрольные упражнения

			Дисциплинарные: ДР1-ДР4.		
19.	Тема 2.8 (2) 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
20.	Тема 2.8 (3) 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
21.	Тема 2.8 (4) Бадминтон	**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
22.	Тема 2.8 (5) Теннис	**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.	Выполнение комплекса упражнений	Контрольные упражнения

			Дисциплинарные: ДР1-ДР4.		
23.	Тема 2.9 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 дисциплины складывается из двух составляющих:

✓ первая составляющая – оценка преподавателем сформированности компетенций в течение семестра в ходе текущего контроля успеваемости (максимум100 баллов). Структура первой составляющей определяется технологической картойдисциплины, которая в начале семестра доводится до сведения обучающихся;

✓ вторая составляющая – оценка сформированности компетенций обучающихся на зачете - 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***
УСТНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Устный опрос	Средство контроля, организованноекак специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рас-	Вопросы для обсуждения по темам дисциплины

		считанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
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 решением задачи по развитию физического качества средствами лёгкой атлетики.	комплект контрольных нормативов
3.	Гимнастика.	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Прочитайте текст, дополните определение:льные 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 ОТВЕТОВ НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
1.	1) обучающийся полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; 2) обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; 3) излагает материал последовательно и правильно.	10	Отлично (высокий уровеньдостижения результатов обучения)
2.	полно и аргументировано отвечает по содержанию задания; обнаруживает понимание материала, может обосновать свои суждения, применить знания на практике, привести необходимые примеры не только по учебнику, но и самостоятельно составленные; излагает материал последовательно и правильно, но допускает 1-2 ошибки, которые сам же исправляет.	8	Хорошо (достаточный уровень достижения результатов обучения)
3.	обучающийся обнаруживает знание и понимание основных положений данного задания, но: 1) излагает материал неполно и допускает неточности в определении понятий или формулировке правил; 2) не умеет достаточно глубоко и доказательно обосновать свои суждения и привести свои примеры; 3) излагает материал непоследовательно и допускает ошибки.	5	Удовлетворительно (приемлемый уровень достижения результатов обучения)
4.	обучающийся обнаруживает незнание ответа на соответствующее задание, допускает ошибки в формулировке определений и правил, искажающие их смысл, беспорядочно и неуверенно излагает материал; отмечаются такие недостатки в подготовке обучающегося, которые являются серьезным препятствием к успешному овладению последующим материалом.	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень достижения результатов обучения)

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*

1.	90-100 % правильных ответов	9-10	Отлично (высокий уровень достижения результатов обучения)
2.	80-89% правильных ответов	7-8	Хорошо (достаточный уровень достиженияре-зультатов обучения)
3.	70-79% правильных ответов	5-6	
4.	60-69% правильных ответов	3-4	Удовлетворительно (приемлемый уровень достижения результатов обучения)
5.	50-59% правильных ответов	1-2	
6.	менее 50% правильных ответов	0	Неудовлетворительно (недостаточный уровень достижения результатов обучения)

В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Уровни усвоения*	*оценка/зачет*
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.	10-20	Зачтено (достаточный уровень сформированности компетенции)
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 сформированности компетенции)

Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ЗАЧЕТЕ

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Количество баллов	*Оценка*
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	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)

	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.		
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 (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
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 (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции
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 (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при зачете

При зачете

№ п/п	*Критерии оценивания*	*Шкала оценок*	
		Сумма баллов дисциплины	*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 (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
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 (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)
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 (зачтено) (приемлемый уровень сформированности компетенции
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по физической культуре.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень сформированности компетенции)

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

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Раздел 1. Физическая культура, как часть культуры общества и человека

Тестовые задания к разделу 1.
Вариант 1

№ п/п	Задание
1	Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Физическая культура – это… 1) использование физических упражнений для отдыха и восстановления работоспособности после трудовой или учебной деятельности; 2) часть общей культуры, направленная на физическое совершенствование, сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности; 3) использование физических упражнений для восстановления после перенесенных заболеваний и травм. 4) образовательный урок в школе или колледже.
2	Расшифруйте аббревиатуру ВФСК ГТО Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс:
3	Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Здоровье – это (по определению ВОЗ): 1) полное физическое и психическое благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 2) полное физическое, психическое и социальное благополучие, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. 3) отсутствие болезней или физических дефектов.
5	Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Применение физических упражнений в режиме трудового дня называется: 1) рекреативной гимнастикой; 2) производственной гимнастикой; 3) лечебной гимнастикой; 4) гигиенической гимнастикой; 5) оздоровительной гимнастикой
6	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Способы регулирования физической нагрузки при проведении самостоятельных занятий: 1) чередование нагрузки и отдыха; 2) выполнение физических упражнений до «отказа»; 3) изменение интенсивности выполнения упражнений; 4) несоблюдение техники безопасности
7	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:

	Основными ошибками в питании современного человека являются: 1) высокая калорийность продуктов; 2) большое количество рафинированных продуктов; 3) соблюдение режима питания; 4) недостаточное потребление фруктов и овощей; 5) потребление продуктов с высоким содержанием веществ с индексом Е.
8	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: К компонентам здорового образа жизни **НЕ** относится: 1) ежедневная двигательная активность; 2) закаливание; 3) наличие вредных привычек 4) соблюдение режима труда и отдыха 5) рациональное питание; 6) гиподинамия
9	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Укажите опасные заболевания, возникающие при употреблении табачных изделий: 1) заболевания пищеварительной системы; 2) сердечно-сосудистые заболевания; 3) заболевания опорно-двигательного аппарата; 4) заболевания органов дыхания 5) физическая и психическая зависимость
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Какие упражнения не рекомендуются студентам после экзамена: 1) спортивные игры, единоборства; 2) умеренные циклические упражнения (бег, езда на велосипеде, ходьба на лыжах); 3) упражнения высокой интенсивности; 4) все вышеперечисленное
11.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Оздоровительное воздействие физических упражнений проявляется в том, что: 1) повышаются адаптационные возможности организма; 2) наступает физическое переутомление; 3) снижаются функциональные возможности сердечно-сосудистой системы; 4) улучшается функция внешнего дыхания.
12	Прочитайте текст, Прочитайте текст, дополните определение: определение: Физическая подготовка, обеспечивающая необходимый уровень развития физических качеств для выполнения трудовой деятельности, называется_____:
13	Выберите один правильный вариант ответа Оценка реакции организма на нагрузки при занятиях физической культурой определяется с помощью: 1) антропометрических показателей; 2) пульсометрии; 3) динамометрии; 4) спирометрии.
14	Прочитайте текст, дополните определение: Документ, который заполняют студенты для оценки своего самочувствия,

	называется _____
15. Прочитайте внимательно тест и установите соответствия: (физические качества)	
А. Для развития силовых способностей рекомендуются	1. Единоборства (каратэ, дзюдо, самбо), спортивные и подвижные игры
Б. Для развития способности к выносливости рекомендуются	2. Стретчинг
В. Для развития координационных способностей	3. Упражнения с отягощением: (гантелями, набивными мячами и т.п.), на тренажерах
Г. Для развития гибкости рекомендуются	4. Циклические упражнения: бег, ходьба, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание.
16. Прочитайте внимательно тест и установите соответствия: (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на одновременное укрепление, растягивание, тонизирование мышц, первоначально используемая для реабилитации после травм	1. Йога
Б. Система физических упражнений, направленных на развитие силовых способностей	2. Пилатес
В. Система физических упражнений высокой интенсивности, разделенных интервалами отдыха на несколько частей и выполняемая на протяжении нескольких раундов	3.Стретчинг
Г. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений преимущественно статического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	4. Атлетическая гимнастика
Д. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	5. Табата

Вариант 2

№ п/п	Задание
1	Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Физическое воспитание – это: 1) тренировочный процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 2) педагогический процесс, направленный на морфологическое и функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья. 3) образовательный процесс, направленный на морфологическое и

	функциональное совершенствование организма человека, повышение уровня физических качеств, формирование и развитие двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья.
2	Выберите один правильный вариант ответа Цели внедрения ВФСК ГТО: 1) сохранение и укрепление здоровья нации; 2) развитие массового спорта; 3) развитие массового спорта и оздоровление нации; 4) профилактика вредных привычек.
3	Прочитайте текст, дополните определение: Наука о здоровом образе жизни называется _____
4	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Факторы, отрицательно влияющие на здоровье человека: 1) гиподинамия; 2) рациональное питание; 3) стрессы; 4) проживание в крупных мегаполисах; 5) систематические физические нагрузки.
5.	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Факторами риска заболеваний сердечно-сосудистой системы не являются: 1) употребление большого количества соленой пищи; 2) отказ от употребления алкоголя; 3) табакокурение; 4)умеренные физические нагрузки; 5) избыточный вес.
6	Прочитайте текст, выберите правильный ответ: Физическое здоровье человека – это: 1) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем, но не обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды; 2) естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем и обеспечивающее адаптацию к факторам внешней среды.
7	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Рациональное питание не должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
8	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Культура здорового и безопасного образа жизни как система складывается из основных взаимосвязанных элементов: 1) культуры питания; 2) культуры движения; 3) культуры безопасного поведения; 4) культуры эмоций; 5) культуры труда и отдыха. 6) культуры опасного поведения

	7) все вышеперечисленное.
9.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите последствия воздействия употребления наркотиков на организм человека: 1) оздоровительное воздействие на работу внутренних органов и систем; 2) ВИЧ/СПИД; 3) физическая и психологическая зависимость; 4) нарушение работы всех внутренних органов и систем.
10	Прочитайте текст, дополните определение: Двигательная рекреация – это _____
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Физические упражнения влияют на: 1) улучшение состояния сердечно-сосудистой системы; 2) снижение уровня развития физических качеств; 3) повышение умственной работоспособности; 4) улучшение состояние дыхательной системы; 5) снижение работоспособности сердечно-сосудистой системы
12	Прочитайте текст, дополните определение: Профессионально-прикладная физическая подготовка - это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной _____ деятельности.
13	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Для оценки состояния дыхательной системы используются 1) антропометрические показатели; 2) пульсометрия; 3) динамометрия; 4) проба Штанге
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа Внешние признаки утомления для контроля переносимости физических нагрузок: 1) покраснение кожных покровов; 2) повышение частоты сердечных сокращений; 3) повышение частоты дыхания; 4) «синюшность» носогубного треугольника 5) нарушение координации движений

15. Прочитайте внимательно тест и установите соответствия: (физические качества)

А. Сила	1. Способность выполнять физические упражнения с наибольшей амплитудой движения
Б. Выносливость	2. Точно, быстро, рационально выполнять двигательные действия в изменяющейся ситуации.
В. Координационные способности	3. Способность продолжительное время выполнять работу на высоком уровне без снижения её эффективности
Г. Гибкость	4. Способность преодолевать внешнее напряжение или противостоять ему за счет мышечных усилий (напряжений)

16 Прочитайте внимательно тест и установите соответствия: (физкультурно-оздоровительные системы)

А. Система физических упражнений, выполняемых на улице, с использованием специального спортивного оборудования	1. Йога
Б. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	2. Дыхательная гимнастика
В. Система физических упражнений, направленная на предупреждение гипоксии	3. Стрейтчинг
Г. Система физических упражнений, направленная на растягивание мышц	4. Аквааэробика
Д. Система физических упражнений, предполагающая выполнение упражнений статического и динамического характера, направленных на физическое и духовное совершенствование	5. Воркаут

Вариант 3

№ п/п	Задание
1	Выберите один правильный вариант ответа К основным задачам физического воспитания относятся: 1) оздоровительные, воспитательные, коррекционные; 2) оздоровительные, образовательные, воспитательные; 3) развивающие, оздоровительные, профилактические
2	Выберите один или несколько правильных вариантов ответов В физкультурно-спортивный комплекс ГТО не входят следующие испытания 1) челночный и обычный бег; 2) дартц; 3) самооборона без оружия; 4) прыжки в длину с места и с разбега; 5) стрельба из пневматической винтовки или электронного оружия сидя и стоя; 6) стрельба из лука
3	Прочитайте текст, дополните определение: Здоровый образ жизни – это _____
4	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Производственная физическая культура используется с целью: 1) развития профессионально-значимых физических и психических качеств; 2) снижения воздействия факторов риска трудовой деятельности для здоровья; 3) восстановления после полученных травм на производстве. 4) повышения работоспособности
5	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Человек не ведет здоровый образ жизни, если: 1) положительно и результативно снижает или устраняет воздействие факторов риска; 2) рационально организовывает и распределяет свое свободное время с обязательным использованием средств и методов активного отдыха; 3) занимается физической культурой и имеет вредные привычки;

	4) систематически занимается физической культурой; 5) имеет компьютерную зависимость
6	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Основные условия организации и проведения безопасных занятий по физической культуре: 1) выполнение высокоинтенсивных упражнений; 2) контроль за переносимостью физической нагрузки; 3) несоблюдение техники безопасности; 4) применение исправного спортивного инвентаря и оборудования
7.	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Применение самоконтроля на занятиях физической культурой необходимо: 1) для коррекции физической нагрузки; 2) для профилактики вредных привычек; 3) для оценки воздействия физических упражнений на организм; 4) все вышеперечисленное
8	Прочитайте текст, дополните определение: предложение: Культура здоровья и безопасного образа жизни – это… _____
9	Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа: Рациональное питание при занятиях физической культурой должно: 1) восполнять энергетические затраты организма; 2) вызывать ожирение; 3) обеспечивать витаминами и микроэлементами; 4) вызывать интоксикацию организма.
10	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Укажите отрицательные последствия воздействия употребления алкоголя на организм человека: 1) риск возникновения инфарктов миокарда; 2) оздоровительное воздействие на организм 3) разрушение клеток мозга; 4) физическая и психологическая зависимость
11	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. Двигательная рекреация на производстве представлена в следующих формах: 1) утренняя гимнастика; 2) физкультурные паузы; 3) оздоровительный бег; 4) физкультурные минутки
12.	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа. При подборе физических упражнений в первую очередь нужно учитывать: 1) личные предпочтения; 2) состояние здоровья; 3) состояние функциональных систем; 4) климато-географические условия для занятий; 5) все вышеперечисленное.
13	Прочитайте текст, дополните определение: Средствами профессионально-прикладной физической подготовки являются _____упражнения
14	Выберите один или несколько правильных вариантов ответа.

	Перечислите антропометрические показатели: 1) спирометрия 2) пульсометрия 3) динамометрия; 4) проба Штанге 5) измерение окружности грудной клетки

15. Прочитайте внимательно тест и установите соответствия: (физические способности)	
А. Развитие силы зависит от	1. Способности головного мозга быстро перерабатывать поступающую информацию
Б. Развитие выносливости зависит от	2. Подвижности суставов и эластичности мышечно-связочного аппарата
В. Координационные способности зависят от	3. Содержания тестостерона
Г. Гибкость зависит от	4. Функционального состояния сердечно-сосудистой и дыхательной системы

16. Прочитайте внимательно тест и установите соответствия: (физкультурно-оздоровительные системы)	
А. Система физических упражнений, направленная на повышение подвижности в суставах	1.Антистрессовая пластическая гимнастика
Б. Система статических физических упражнений, направленных на сокращение и растяжение мышц, разработанная американкой Кэллан Пинкни	2.Суставная гимнастика
В. Система физических упражнений, выполняемых в водной среде как со специальным оборудованием, так и без него.	3. Калланетика
Г. Система физических упражнений, направленная на расслабление и снятие психоэмоционального напряжения	4. Кроссфит
Д. Система физических упражнений, включающая высокоинтенсивные и силовые тренировки	5. Аквааэробика

Тема 2.7 (1). Основная гимнастика

1. Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
Строевые упражнения – это:
А. совместные действия в строю
Б. поточные комбинации
В. сочетания движениями различными частями тела
Г. метания, лазания и т.д.
2. Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
Назовите средства в гимнастике:

А.упражнения
Б. фитотерапия
В. препараты
Г. процедуры
3. Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
Команда «Вольно!» относится к:
А.строевым приемам
Б. строевым перестроениям
В. строевым передвижениям
Г. размыканиям, смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
4. Разновидности ходьбы и бега относят к:
А.строевым передвижениям
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
5. Движения «змейкой» относят к:
А.строевым передвижениям
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
6.Упражнения художественной гимнастики – это:
А.упражнения без предметов
Б. упражнения на снарядах
В. без предметов и с предметами
Г. прикладные упражнения
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
7. Средства в гимнастике – это:
А.строевые упражнения
Б. ОРУ
В. прыжки
Г. прикладные упражнения
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
8. Перестроение уступом относится к:
А.строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. размыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
9. Движения по кругу относят к:
А.строевым передвижениям
Б. строевым перестроениям
В. строевым приемам
Г. смыканиям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
10. Акробатические упражнения – это:

А.упражнения с лентой
Б. упражнения на перекладине
В. прыжки и упражнения в балансировании
Г. эстафеты
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
11. Методические особенности гимнастики:
А.каждое упражнение выполняется только с одной целью
Б. строгая регламентация действий
В. упражнения выполняются без музыкального сопровождения
Г. гимнастика используется только в детском возрасте
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
12. Повороты и полуповороты на месте относят к:
А.строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. размыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
13. Группы строевых упражнения:
А.строевые перестроения
Б. строевые передвижения
В. строевые приемы
Г. упражнения без предметов
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
14. Вольные упражнения – это:
А.упражнения по разделениям
Б. поточные комбинации
В. прыжки
Г. эстафеты
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
15.Прикладные задачи, решаемые в гимнастике:
А.поддержание работоспособности
Б. воспитание нравственных качеств
В. приобретение умений и навыков, необходимых в жизни
Г. совершенствование двигательных умений и навыков
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
16.Виды расчета относят к:
А.строевым перестроениям
Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. размыканиям
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
17.Команды подаются в стойке:
А.«Смирно!»
Б. «Вольно!»
В. «Равняйсь!»
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
18.Движение на месте и остановка группы относят к:
А.размыканиям и смыканиям

Б. строевым передвижениям
В. строевым приемам
Г. все
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
19.Упражнения на снарядах – это:
А.упражнения со скакалкой
Б. упражнения на перекладине
В. перестроения
Г. все
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
20. Общеразвивающие упражнения – это:
А.упражнения для различных частей тела
Б. упражнения в переползании
В. упражнения на кольцах
Г. упражнения в балансировании
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
21. К какой группе упражнений можно отнести упражнения для рук:
А.по признаку использования упражнений
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
22. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель показывает на каждый счет движения:
А.по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
23. Назовите требование, предъявляемое к терминологии, выраженное в создании отчетливого представления об упражнении:
А.краткость
Б. доступность
В. точность
Г. ясность
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
24. Какой командой завершается упражнение:
А.«Отставить!»
Б. «Вольно!»
В. «Разойдись!»
Г. «Стой!»
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
25. Каким образом целесообразней располагаться преподавателю к занимающимся:
А.спиной к занимающимся
Б. лицом к занимающимся, зеркально
В. боком к занимающимся
Г. сидя на стуле
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:

26. К какой группе упражнений можно отнести упражнения скоростно–силового характера:
А. по признаку преимущественного воздействия
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
27. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель проговаривает на каждый счет движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
28. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ поточным способом:
А. по периметру
Б. непрерывно
В. с перерывом
Г. со зрительным сигналом
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
29. Как правильно вести подсчет ОРУ:
А. по 4 и 8 счетов
Б. по 5 счетов
В. по 12 счетов
Г. по 3 и 6 счетов
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
30. К какой группе упражнений относят упражнения на осанку:
А. по признаку преимущественного воздействия
Б. по анатомическому признаку
В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
31. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель совмещает показ и рассказ движения:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
32. Каким образом следуют движения в комплексе ОРУ раздельным способом:
А. по периметру
Б. непрерывно
В. с перерывом
Г. со зрительным сигналом
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
33. К какой группе упражнений относят упражнения на снарядах:
А. по признаку использования упражнений
Б. по анатомическому признаку

В. по признаку методологической значимости
Г. по признаку организации группы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
34. Назовите метод обучения ОРУ, при котором преподаватель называет движение и подает команду «Делай – РАЗ!»:
А. по рассказу
Б. по показу
В. по показу и рассказу
Г. по разделениям
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
35. Какой из перечисленных - способ проведения ОРУ:
А. доступный
Б. проходной
В. точный
Г. соревновательный
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
36. Как называется положение, из которого должно выполняться ОРУ:
А. «Правой – ВОЛЬНО!»
Б. сомкнутая стойка
В. «Смирно!»
Г. исходное положение

Тема 2.8 (1) Футбол
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
1. Укажите количество игроков футбольной команды, одновременно находящихся на площадке:
А. 8
Б. 10
В. 11
Г. 9
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
2. Какова ширина футбольных ворот:
А. 7м 30см
Б. 7м 32см
В. 7м 35см
Г. 7м 38см
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
3. С какого расстояния пробивается «пенальти» в футболе:
А. 9 м
Б. 10 м
В. 11 м
Г. 12 м
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
4. Что означает «желтая карточка» в футболе:
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление

Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
5. Какой удар по мячу считается самым точным в футболе:
А. серединой подъема
Б. внутренней частью подъема
В. внешней частью подъема
Г. внутренней стороной стопы
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
6. Какой из этих терминов обозначает в футболе нападающего:
А. форвард
Б. голкипер
В. стоппер
Г. хавбек
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
7. Какой из этих терминов обозначает в футболе вратаря:
А. форвард
Б. голкипер
В. стоппер
Г. хавбек
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
8. Что означает «красная карточка» в футболе:
А. замечание
Б. предупреждение
В. выговор
Г. удаление
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
9. К индивидуальным действиям в защите **не** относятся:
А. передача мяча
Б. перехват
В. отбор мяча
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
10. Когда выбрасывается мяч:
А. вышедшей за пределы поля через боковую линию
Б. вышедшей за пределы поля за воротами
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
11. Что означает слово «аут»:
А. Ведение мяча ногой
Б. Удар головой
В. выход мяча за пределы поля
Г. выход мяча за боковую линию за пределы поля

Тема 2.8(2) Баскетбол
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
1. Техника владения мячом включает в себя следующие приемы:
А. ловлю, остановки, повороты, ведение мяча
Б. передачи мяча, броски в корзину, ловлю, остановки, повороты
В. ловлю, передачи, ведение мяча, броски в корзину
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
2. Технику передвижений в баскетболе составляют:

А.ходьба, бег, прыжки, остановки, повороты
Б. бег, прыжки, передачи мяча, бросок мяча
В. бег, ведение, остановки, передачи мяча, повороты
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
3. Сколько человек играют на площадке:
А.4
Б. 5
В. 6
Г. 11
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
4.Размеры баскетбольной площадки:
А.9 м. х 18 м.
Б. 14 м. х 26 м.
В. 12 м. х 24 м.
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
5.На какой высоте находится баскетбольное кольцо (корзина):
А.305 см
Б. 260 см
В. 310 см
Г. 300 см
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
6.Сколько времени может владеть команда мячом, до того как произвести бросок по кольцу:
А.30 сек
Б. 24 сек
В. 20 сек
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
7.Сколько шагов можно делать после ведения мяча:
А.3 шага
Б. 2 шага
В. 1 шаг
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
8.Сколько времени команда может владеть мячом на своей стороне площадки:
А.10 сек.
Б. 8 сек.
В. 24 сек.
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
9.Продолжительность игры в баскетбол:
А.2 тайма по 20 минут
Б. 4 тайма по 10 минут
В. 4 тайма по 12 минут
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
10.Сколько очков даётся за забитый мяч со штрафной линии:
А.2 очка
Б. 1 очко
В. 3 очка
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
11.С какого номера начинаются номера у игроков баскетболистов:

А.2
Б. 3
В.4Г. 5
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
12.Сколько времени даётся игроку на выбрасывание мяча:
А.3 сек.
Б. 5 сек.
В.10 сек.

Тема 2.8 (2) Волейбол
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
1. Площадка для игры в волейбол делится на ...:
А.4 зоны
Б. 7 зон
В.6 зон
Г. 5 зон
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
2. Такие средства защиты как наколенники при игре в волейбол ...:
А.необходимы
Б. желательны
В.не обязательны
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
3. Волейбол состоит из следующих элементов:
А.подача, прием, блок
Б. подача, пас, прием, блок
В.подача, пас, прием, нападающий удар, блок
Г. подача, прием, нападающий удар
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
4. Укажите верное утверждение:
А.подача в волейболе производится из-за лицевой линии
Б. Если обе команды набрали по 24 очка, игра идет до тех пор, пока одна из команд не наберет преимущество в 3 очка
В.при планирующей подаче мяч идет по прямой траектории без вращения
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
5. В каких вариантах может выполняться верхняя прямая подача:
А.только без вращения мяча
Б. только с вращением мяча
В.с вращением и без вращения мяча
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
6. Разбег при прямом нападающем ударе...:
А.не выполняется
Б. выполняется с 2-3 шагов
В.выполняется с 4-5 шагов
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
7. Нижний прием подачи используется для:
А.приема подачи
Б. защитных действий в поле
В.вынужденного паса

Г. вынужденного направления мяча на сторону противника
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
8. При верхнем приеме подачи ошибкой **НЕ** является:
А. прием и отработка мяча ладонями
Б. присутствие работы ногами
В. пас ото лба, а не от груди
Г. локти и предплечья расположены параллельно
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
9. В приеме **НЕ** участвует:
А. первый темп
Б. либеро
В. диагональный
Г. игроки второго темпа

Тема 2.8 (4) Бадминтон
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
1. До скольких очков играют в бадминтон:
А. 21
Б. 20
В. 11
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
2. Сколько сетов (партий) в бадминтоне:
А. 1
Б. 2
В. 3
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
3. Какие размеры площадки (поля) для бадминтона:
А. 5,18 м х 13,4 м
Б. 6,18 м х 13,4 м
В. 7,18 м х 13,4 м
Прочитайте внимательно тест и выберите несколько вариантов ответа:
4. Смена сторон происходит:
А. По окончании первого гейма
Б. Перед началом третьего гейма
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
5. Какая высота сетки в бадминтоне:
А. 180 см
Б. 155 см
В. 128 см
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
6. Как называется «мячик» для бадминтона:
А. Волан
Б. Теннисный мячик
В. Шарик
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
7. Как должен подающий наносить удар ракеткой:
А. Сверху-вниз
Б. Снизу-вверх

В. На уровне пояса
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
8. С какого поля подаются чётные цифры счёта, подающего:
А. С правого
Б. С левого
В. С передней зоны
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
9. Есть ли вторая попытка при подаче у бадминтониста:
А. Есть
Б. Нет
В. Есть, если промахнулся по волану
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
10. Основные физические качества бадминтониста:
А. Выносливость
Б. Гибкость
В. Оба качества

Тема 2.9 (Легкая атлетика)
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
1. Как традиционно называют легкую атлетику:
А. «царица полей»
Б. «царица наук»
В. «королева спорта»
Г. «королева без королевства»
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
2. Какой из перечисленных видов **НЕ** является легкоатлетическим:
А. эстафетный бег
Б. метание копья
В. фристайл
Г. марафонский бег
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
3. Сколько этапов эстафеты имеет право бежать каждый участник эстафетного бега:
А. только один
Б. не больше двух
В. не больше трех
Г. не имеет значения
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
4. Сколько попыток дается каждому участнику соревнований по прыжкам в длину:
А. одна
Б. две
В. три
Г. четыре
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
5. Какой вид легкой атлетики может быть «гладким», «с препятствиями», «эстафетным», «по пересеченной местности»:
А. бег
Б. прыжки в длину
В. прыжки в высоту

Г. метание молота
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
6. СПРИНТ – это…:
А. судья на старте
Б. бег на короткие дистанции
В. бег на длинные дистанции
Г. метание мяча
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
7. Что нужно делать после завершения бега на длинную дистанцию:
А. лечь отдохнуть
Б. перейти на ходьбу до восстановления дыхания
В. выпить как можно больше воды
Г. плотно поесть
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
8. Назовите фазы прыжка в длину с разбега:
А. разбег, отталкивание, полет, приземление
Б. толчок, подпрыгивание, полет, приземление
В. разбег, подпрыгивание, приземление
Г. разбег, толчок, приземление
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
9. Назовите фазы прыжка в высоту:
А. разбег, отталкивание, перелет через планку, приземление
Б. разбег, подготовка к отталкиванию, отталкивание, переход через планку, приземление
В. пробежка, толчок, перепрыгивание через планку, падение на маты
Г. разбег, апробация прыжка, отталкивание, приземление
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
10. Какое из данных утверждений **НЕ** относится к правилам техники безопасности при занятиях легкой атлетикой и является **НЕВЕРНЫМ**:
А. при плохом самочувствии необходимо прекратить занятия и сообщить об этом преподавателю
Б. снаряд для метания необходимо передавать друг другу броском:
В. во избежание столкновений при беге исключить резко стопорящую остановку.
Г. после занятий снять спортивный костюм и спортивную обувь, принять душ или
Д. тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
11. Впервые в истории человечества Олимпийские игры состоялись:
А. в V в. до н.э.
Б. в 776 г. до н.э.
В. в I в. н.э.
Г. в 394 г. н.э.
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
12. Что такое фальстарт:
А. толчок соперника в спину
Б. резкий старт
В. преждевременный старт
Г. задержка старта
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:

13. Сколько фальстартов без дисквалификации спортсмена допустимо в забеге:
А. ни одного
Б. один
В. два
Г. за это не дисквалифицируют
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
14. «Плечом», «грудью», «пробеганием» — это…
А. способы финиширования в спринте
Б. способы финиширования в беге на средние дистанции
В. способы финиширования в беге на длинные дистанции
Г. способы финиширования в беге на любые дистанции
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
15. Кто во время эстафетного бега должен поднять эстафетную палочку, если она упала в момент передачи:
А. передающий
Б. принимающий
В. главный тренер команды упавшую эстафетную палочку поднимать нельзя
Прочитайте текст, выберите правильный ответ:
Какой из перечисленных терминов не относится к разновидностям низкого старта:
А. обычный
Б. сближенный
В. растянутый
Г. отталкивающийся

Приложение №1

Приложения к опорному конспекту по теме 1.1. Современное состояние физической культуры и спорта. Здоровье и здоровый образ жизни

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ К СДАЧЕ НОРМ ГТО

ПОДТЯГИВАНИЕ

Прежде чем приступать к целенаправленным тренировкам, студент должен определить свой сегодняшний максимум в выбранном варианте подтягиваний. После чего выяснить, к какой группе студент относиться, и выполнять предписанный для него комплекс два-три раза в неделю. Ровно через месяц протестировать себя еще раз и, если потребуется, внеси соответствующие коррективы.

1 группа: лучшая попытка от 0 до 1

Если студент недостаточно подготовлен для поднятия собственного веса тела, то ему следует выполнять только обратную часть подтягиваний. То есть подтягиваться вверх с помощью ног, а опускаться только за счет силы рук.

Между сетами отдыхать ровно 1 минуту.

График тренировок:

1 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
2 неделя: 3 сета по 5-6 повторов, 5-6 секунд на опускание.
3 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.
4 неделя: 2 сета по 5-6 повторов, 8-10 секунд на опускание.

2 группа: лучшая попытка от 2 до 4

Когда студент не можешь выполнять достаточное количество повторов для улучшения ему необходимо делать большее количество сетов с меньшим количеством повторов. Самые первые повторы будут максимально интенсивными, что позволит задействовать большинство мышечных волокон рабочих мышц и улучшить нервно-мышечную эффективность.

График тренировок:

1 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 90 секунд отдыха.
2 неделя: 8 сетов, 50% от лучшей попытки, 60 секунд отдыха.
3 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 90 секунд отдыха.
4 неделя: 8 сетов, лучшая попытка, 60 секунд отдыха.

3 группа: лучшая попытка от 5 до 7

Когда студенту не хватает мышечной выносливости, необходимо делать большее суммарное количество повторов, чем обычно, не считая количества сетов. Например, если он обычно выполняет 3 сета по 6 повторов, что в сумме
обозначает 18, пусть сделает 30 повторов.

График тренировок: сделать максимальное количество подтягиваний.

Отдохнуть 1 минуту и повторить попытку. Отдыхать столько, сколько хочется, пока не наберет необходимое количество повторов.

4 группа: лучшая попытка от 8 до 12

Когда студент слишком силен для собственного веса, можно подтягиваться с отягощением. Увеличив свою абсолютную силу, он сможет подтягиваться с весом собственного тела большее количество раз.

График тренировок: прикрепи к специальному поясу отягощение, равное 5-10% от веса тела. Этого должно быть достаточно для того, чтобы подтянуться на 2-3 раза меньше обычного. Выполни 4-5 сетов подтягиваний с отягощением максимальное количество раз, отдыхая между сетами ровно 60 секунд.

БЕГ

1 неделя

1. Бег в медленном темпе 6-8 мин.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные беговые упражнения.

а) бег высоко поднимая бедро.

б) семенящий бег.

Упражнения выполняются на отрезках до 30 метров с постепенно увеличивающейся частотой движений, доводя их до максимальной (обращать внимание на осанку и свободу движений).

4. Повторить выполнение низкого старта, совершенствуя технику отдельных элементов, положений по команде «на старт», «внимание», «марш».
5. Пробежки с низкого старта 4-6 раз по 20-30 метров не в полную силу, чтобы бегун мог контролировать свои движения, обращая внимание на правильность первых движений со старта: отрыв рук, эффективное выталкивание туловища вперед двумя ногами и согласованность движений рук и ног на первых шагах со старта в условиях бега с наклоном туловища.
7. Групповой бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности 3-5 мин. с переходом на ходьбу.

2 неделя

1. Бег в медленном темпе 7-8 минут.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Специальные упражнения: бег с высоким подниманием бедра, многоскоки, семенящий бег.

При выполнении специальных беговых упражнений следить за выпрямлением опорной ноги в голенно-стопном и коленном суставах.

Можно использовать бег через небольшие препятствия (набивные мячи), стоящие на расстоянии 1 м 20 см-1 м 30 см друг от друга, постепенно увеличивая их расстояние, доводя его до длины бегового шага.

4. Бег с ускорением (выполняется индивидуально, группой).

4-6 раз на дистанции 30-40 м (следить за техникой бега).

5. Бег на результат - дистанция 30-60 м.
6. Игра «Вызов номеров» (описание игры).
7. Бег в равномерном темпе по слабо пересеченной местности.

4-6 минут с переходом на ходьбу.

8. Подведение итогов занятия.

3 неделя

1. Бег в медленном темпе 8-10 минут.
2. Общеразвивающие упражнения типа зарядки.
3. Специальные беговые упражнения (бег высоко поднимая бедро, бег прыжками, семенящий бег) 3-4 раза на отрезке до 30 м.
4. Бег с ускорением 3-4 раза - дистанция 30-40 м.
4. Бег с высокого старта (групповые старты на поляне, в лесу).

6. Бег по дистанции 150-200-300 метров, используя спуски и подъемы.
7. Бег в медленном темпе 5-6 минут.
8. Подведение итогов занятия.
4 неделя
1. Бег в медленном темпе 10-12 минут.
2. Общеразвивающие упражнения.
3. Бег с ускорением 4-5 раз - дистанция 30-40 м.
4. Повторные пробежки, дистанции 60-100 м на результат (3-4 р.).
5. Бег в умеренном темпе 7-8 минут.
6. Подведение итогов занятия.
В тренировочные занятия для подготовки к сдаче норм ГТО следует включать:
а) бег в медленном темпе до 25-30 минут по ровной и пересеченной местности;
б) преодоление спусков и подъемов, препятствий, (канавы, рвы, кустарники);
в) низкие и высокие старты (индивидуальные и групповые). Старты по различным сигналам и из различных исходных положений;
г) бег в переменном темпе (чередуя бег по дистанции в быстром, умеренном и медленном темпе);
д) повторное бег по дистанции 30-60-100-200-300 м с заданной скоростью, эстафеты;
е) подвижные игры с бегом и прыжками.

ПРЫЖКИ В ДЛИНУ

1. Научить отталкиванию. Прыжки через небольшие горизонтальные препятствия отталкиваясь одной ногой с приземлением на две ноги. Прыжки через препятствия высотой 25-30 м, установленных на расстоянии 1 м от места толчка с разбега 5-7-9 беговых шагов (обеспечить безопасность приземления).
2. Прыжки избранным способом с индивидуальным подбором разбега.
3. Сочетание разбега, отталкивания и прыжками. Группировка и приземление.
4. Специальные прыжковые упражнения, прыжки на результат.
5. Подвижные игры с бегом и прыжками.

МЕТАНИЕ МЯЧА

1. Овладение хватом мяча и броски одной кистью вниз, ударяя на расстоянии 1м перед собой.
2. Бросок («хлест») всей рукой с выпрямлением в локтевом суставе, выставляя вперед левую ногу и, перенося на нее тяжесть тела во время броска.
3. Метание в цель на высоте 2-2,5 м от пола. Метание через вертикальные препятствия.
4. Метание с двух, трех, пяти шагов разбега.
5. Метание в коридор 2-3 м с выполнением разбега по прямой линии.
6. Специальные, подводящие и подготовительные упражнения для овладения отдельными элементами техники метания мяча.
7. Подвижные игры, метание в цель по площадке и др.

ПОДГОТОВКА МЫШЦ ЖИВОТА

Комплекс 1
1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах под углом 90 градусов, руки за голову. Поднять туловище, коснуться локтями колен, возвращаясь в и.п., коснуться лопатками пола. Количество повторений – 20 раз.

2. И.п. - лежа на животе, руки в упоре на ладони. Прогнуться в поясничном отделе и вернуться в и.п.
3. И.п. - лежа на спине, руки под ягодицы, ноги прямые, голова на полу.
Поднять прямые ноги до прямого угла, вернуться тем же способом в и.п.
Количество повторение - 20 раз.
4. Выполнить упражнение 2.
5. И.п. - лежа на спине, руки за голову, одна нога стоит стопой на полу, другая на колене опорной ноги. Поднять туловище, коснуться локтем колена,
вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз. Затем сделать упражнение, поменяв ногу.
6. Выполнить упражнение 2.
7. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямые. Одновременно поднять руки и ноги прямые, коснуться кистями стоп, не разгибая колен и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
8. Выполнить упражнение 2.
9. И.п. - лежа на животе, руки вверх. Поднять одновременно прямые руки и ноги и вернуться в и.п. Количество повторений - 12 раз.
Комплекс 2
1. И.п. - вис на верхней перекладине в течение 30 секунд.
2. И.п. - лежа на животе, руки прямые вперед. Подняться с прямыми руками и удерживаться 15 секунд. Повторить 2 подхода.
3. И.п. - вис на перекладине. Притянуть согнутые в коленных суставах ноги к груди. Количество повторений - 20 раз.
4. И.п. - упор лежа на предплечья на полу. Стоять в зафиксированном положении в течении 1 минуты.
5. И.п. - вис на перекладине. Поднять прямые ноги до прямого угла и вернуться в и.п. Количество повторений - 16 раз.
6. И.п. - лежа на полу. Поднять корпус, коснуться кистями стоп и вернуться в
и.п. Колени не сгибать. Количество повторений - 20 раз.
7. И.п. - упор лежа на полу. Прыжком выполнить смену ног в выпаде.
Количество повторений - 30 раз.
8. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Поднять туловище, локти развести в стороны и вернуться в и.п. Количество повторений – 16 раз.
9. И.п. - сед на пятки, руки вдоль туловища. Упражнение на расслабление

Приложение №2
Приложения к опорному конспекту по теме основная гимнастика

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

ХОДЬБА И ЕЕ РАЗНОВИДНОСТИ

1. Ходьба на носках, на пятках, носками наружу, носками внутрь.
2. Ходьба, сгибая ноги вперед.
3. Ходьба, высоко поднимая колени.
4. Ходьба в полуприседе.
5. Строевой шаг.
6. Пружинный шаг.
7. Гимнастический шаг.
9. Ходьба на внутренней и внешней стороне стопы.
10. Ходьба перекатом с пятки на носок.
11. Ходьба скрестным шагом.
12. Ходьба приставными шагами.
13. Бесшумная ходьба.
14. Имитация спортивной ходьбы.
15. Ходьба спиной вперед.
16. Ходьба в колонне по одному вплотную друг к другу.
17. Ходьба с закрытыми глазами.
18. Ходьба в сторону (влево, вправо), скрестным шагом, ставя ногу скрестно перед другой.
19.Ходьба с изменением темпа.
20. Ходьба с хлопками на какой-либо счет.
21. Ходьба с перешагиванием через препятствие.
22. Ходьба согнувшись (руки на бедрах, на голеностопных суставах).
23. Ходьба с наклонами на каждый счет.
24. Ходьба в сочетании с поворотами туловища.
25. Ходьба с перестроением их колонны по одному в колонну по 2 и наоборот.
26. Ходьба в колонне по два, три, четыре.

ХОДЬБА С ДВИЖЕНИЯМИ РУКАМИ

1.И.п. - руки в стороны, ходьба с поворотом кистей ладонями вверх и вниз (на каждый шаг).
2.На каждый шаг руки за голову, руки в стороны, хлопок над головой, руки вниз.
3.Движения руками на каждые два шага: к плечам, вверх, в стороны, вниз.
4.На каждые два шага - руки вперед, перед грудью, в стороны, вниз.
5.На каждый шаг - правую руку вперед, левую руку вперед, руки в стороны, руки вниз.
6.На каждые два шага - правую руку в сторону, левую руку в сторону, руки вверх, дугами наружу руки вниз.
7.На каждый шаг - руки на пояс, к плечам, вверх и вниз.
8.На каждый шаг - правую руку вперед, левую руку вперед, руки перед гру¬дью, руки в стороны, правую руку вверх, левую руку вверх; на два шага -
дугами наружу руки вниз.
9.На каждый шаг - руки вперед, руки вниз, руки в стороны, руки вниз, руки на пояс,

руки к плечам, хлопок руками над головой, руки вниз.
10. На каждый шаг правую руку на пояс; левую руку на пояс, правую руку к плечу; левую руку к плечу, правую руку вверх; левую руку вверх; на четыре
шага - дугами наружу руки вниз.
11. На каждый шаг - правую руку вперед; левую руку вперед, правую руку к плечу; левую руку к плечу, правую руку вверх; левую руку вверх; на четыре шага - дугами наружу руки вниз.

КОМБИНИРОВАННЫЕ УПРАЖНЕНИЯ В ДВИЖЕНИИ
1.Ходьба руки на пояс; на каждый шаг поворот туловища и одноименную ру¬ку в сторону.
2.Ходьба; два шага вперед, приставляя ногу, присед руки в стороны, встать руки вниз.
3.Ходьба; четыре шага вперед, упор присев, упор стоя согнувшись, упор присев, встать.
4.Ходьба; с поворотом направо стойка ноги врозь и три пружинящих наклона вперед, выпрямляясь, поворот налево кругом в стойку ноги врозь и т.д.
5.Четыре шага вперед; левую в сторону с хлопком руками над головой, при¬ставляя левую, руки вниз; правую в сторону с хлопком руками над головой;
приставляя правую, руки вниз.
6.Четыре шага вперед руки за голову; правую вперед, правую руку вперед; приставляя правую, руки за голову; левую вперед, левую руку вперед; приставляя левую, руки за голову.
7. Два шага вперед, приставляя ногу, наклон вперед и выпрямиться.
8. Два шага вперед, приставляя ногу, упор присев и встать.

БЕГ И ЕГО РАЗНОВИДНОСТИ
1. Обычный бег.
2. Бег на носках.
3. Бег на месте.
4. Бег с высоким подниманием бедра.
5. Бег с захлестыванием голени.
6. Бег правым (левым) боком вперед.
7. Бег спиной вперед.
8. Бег со сменой прямых ног вперед или назад.
9. Чередование бега с бегом на месте.
10. Скрестный бег.
12. Бег по точкам зала.
13.Чередование бега с ходьбой и прыжками.
14. Бесшумный бег.
15. Бег с изменением темпа.
16. Бег в полуприседе.
17. Бег с преодолением препятствий.
18. Бег с поворотами на углах.
19. Бег с одновременными поворотами (на 180, 360°) по сигналу.
20. Бег с перестроениями в колонну по два и наоборот.
21. Бег в колонне по два, три, четыре.
22. Бег с изменением направлений (противоходом, «змейкой», по диагонали, по кругу).

23. Бег со сменой направляющего.
24. Семенящий бег.
25. Бег шеренгами.
26. Бег по гимнастическим скамейкам.

ПРЫЖКИ И ИХ РАЗНОВИДНОСТИ

1.Прыжки с продвижением во всех направлениях.
2.Чередование прыжков на месте с передвижениями вперед прыжком, шагом или бегом.
3.Прыжки ноги вместе, ноги врозь.
4.Прыжки ноги врозь и ноги вместе.
5.Прыжки на правой, левой.
6.Прыжки скрестно правой или левой.
7.Прыжки с одной на другую.
9. Прыжки ноги врозь и скрестно левой и правой.
10. Прыжки с хлопками.
11. Прыжки на месте и с продвижением и поворотами.
12. Прыжки, сгибая ноги назад.
13. Прыжки с поворотами на 180 и 360 градусов.
14. Прыжки через препятствия.
15. Прыжки в полуприседе и приседе.
16. Прыжки с захватом группировки.
17. Прыжки по отметкам.

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №1

1. Построение в одну шеренгу
2. Задание на внимание:
   1-3 – три шага вперед
   4 – приставить правую
   5-7 – перестроение из одной шеренги в две
   8 – пауза
   1-2 – поворот налево
   3-4 – поворот направо
   5-7 – перестроение в одну шеренгу
   8 – пауза
3. Ходьба:
   а) обычная;
   б) на каждый шаг – руки на пояс, руки к плечам, руки вверх с хлопком над головой, руки вниз;
   в) два шага, приставляя левую, наклон касаясь, и.п.;
   г) три шага, приставить правую, упор присев, упор лежа, упор присев, и.п.
4. Бег:
   а) обычный;
   б) чередование бега с продвижением вперед с бегом на месте;
   в) задание на внимание:
      1 хлопок – бег с высоким подниманием бедра,
      2 хлопка – бег с захлестыванием голени;
   г) бег спиной вперед с изменением направления:

по диагонали, противоходом, «змейкой»;
5. Прыжки:
   а) на двух, руки в стороны;
   б) на правой, руки вверх;
   в) на левой, руки к плечам
6. Упражнения для восстановления дыхания
7. Перестроение в колонну по 3 (4) захождением отделений плечом
8. Размыкание приставными шагами
9. Смыкание по уставу ВС (с поворотами)
10. Перестроение в 1 шеренгу захождением отделений плечом

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №2

1. Построение в колонну по одному
2. Перестроения на месте:
   а) в колонну по два и обратное в колонну по одному;
   б) в три шеренги и обратное в одну шеренгу
3. Ходьба:
   а) обычная;
   б) строевым шагом;
   в) 4 скрестных шага, руки в стороны; 4 шага в полуприседе, руки за спину;
   г) повороты туловища на каждый шаг, руки на пояс;
   д) выпады на каждый шаг, руки на голову
4. Бег:
   а) обычный;
   б) в полуприседе;
   в) приставными шагами правым, руки вверх и левым боком, руки перед грудью;
   г) с поворотами в углах
5. Прыжки:
   а) в стойку ноги врозь, ноги вместе, руки в стороны;
   б) то же назад;
   в) 4 прыжка на левой, руки на пояс; 4 прыжка на правой, руки к плечам
6. Упражнение для восстановления дыхания
7. Перестроение в колонну по 3 (4) поворотом в движении
8. Размыкание по уставу ВС (с поворотами)
9. Смыкание приставными шагами
10. Перестроение в колонну по одному

СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №3

1. Построение в одну шеренгу
2. Перестроение в колонну по 3 (4) захождением отделений плечом
3. Переход с ходьбы на месте к передвижению вперед
4. Два поворота кругом в движении и остановка группы
5. Перестроение в одну шеренгу захождением отделений плечом
6. Ходьба:
   а) обычная;
   б) острым шагом, руки перед собой;
   в) на каждый шаг – руки вперед, перед грудью, в стороны, вниз;
   г) наклоны касаясь на каждый шаг;

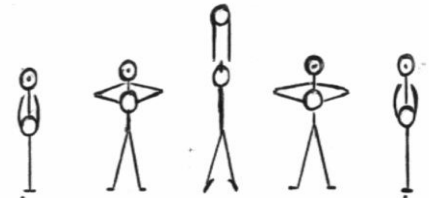
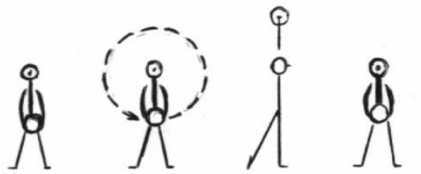
д) два шага в полуприседе, руки за спину, два шага в приседе, руки вверх
7. Бег:
а) обычный;
б) скрестным бегом правым боком, руки в стороны и левым боком, руки к плечам;
в) в полуприседе спиной вперед;
г) по хлопку – прыжком поворот кругом и бег в обратном направлении
8. Прыжки:
а) на двух, с хлопками над головой на каждый счет;
б) в стойку ноги врозь, стойку скрестно левой (правой), руки на пояс
в) в полуприседе, руки к плечам
9. Упражнение для восстановления дыхания
10. Перестроение по расчету уступом
11. Перестроение в одну шеренгу

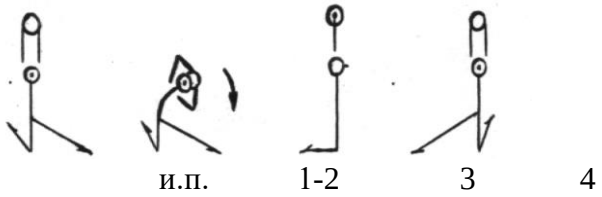
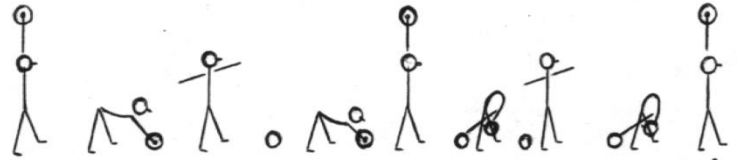
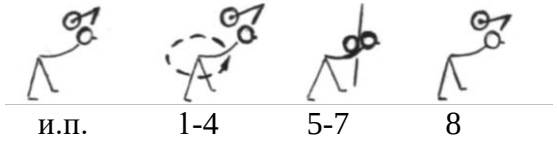
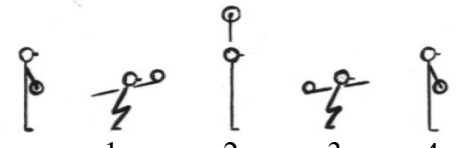
СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ЗАНЯТИЕ №4

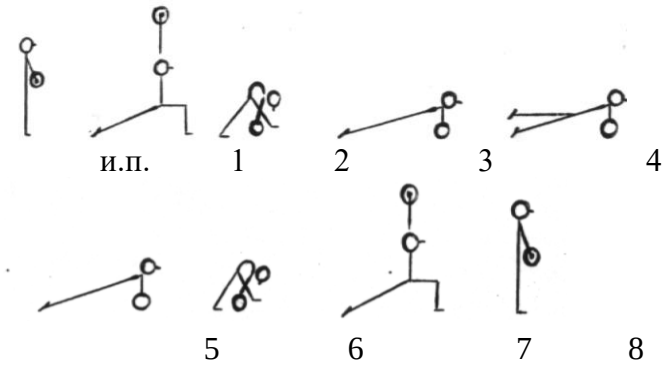
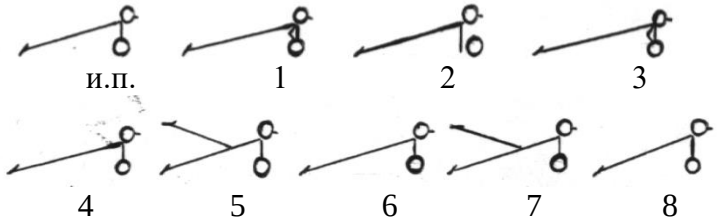
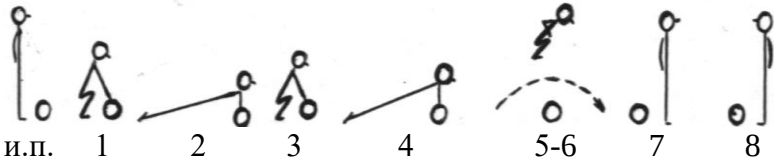
1. Построение в колонну по одному
2. Перестроения на месте:
а) в колонну по три и обратное в колонну по одному;
б) в две шеренги
3. Переход с ходьбы на месте к передвижению вперед
4. Два поворота налево в движении, поворот кругом, два поворота направо и остановка группы
5. Перестроение в одну шеренгу
6. Ходьба:
а) обычная;
б) перекатным шагом, руки за голову;
в) на каждый шаг – поочередно руки вперед, вверх, к плечам, вниз
г) на каждый шаг – выпады с одноименным поворотом туловища, руки в стороны
д) шаг левой, приставить правую, упор присев, встать
7. Бег:
а) обычный;
б) задание на внимание:
1 хлопок – прыжком поворот на 180° и бег в противоположном направлении
2 хлопка – прыжком поворот на 360° и бег в том же направлении;
в) со сменой прямых ног вперед, руки перед грудью;
г) со сменой прямых ног назад, руки на голову
8. Прыжки:
а) на двух, руки на пояс – на каждый 4 счет – поворот кругом и прыжки спиной вперед;
б) 4 прыжка на левой, 4 на правой, руки к плечам – назад
в) со сменой прямых ног в сторону, руки в стороны
9. Упражнение для восстановления дыхания
10. Перестроение в колонну по 3 (4) поворотом в движении с указанием интервала и дистанции
11. Перестроение в колонну по одному

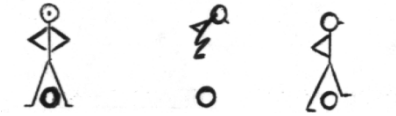
Приложение № 3

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С НАБИВНЫМ МЯЧОМ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – мяч внизу 1 - левую на шаг в сторону в стойку ноги врозь, мяч на грудь 2 – стойка на носках, мяч вверх 3 – стойка ноги врозь, мяч на грудь 4 – приставляя левую и.п. 5-8 – тоже с правой	4-6 р.	 и.п. 1 2 3 4	Посмотреть на мяч, стараться держать равновесие, движения плавные
II.	И.п. - стойка ноги врозь, мяч внизу 1-4 – круг мячом влево 5-6 – с поворот туловища налево, стойка на левой, правую назад на носок, мяч вверх 7-8 – с поворотом туловища направо и.п. 2 × «8» - тоже вправо	4-6 р.	 и.п. 1-4 5-6 7-8	Руки не сгибать, потянуться вверх, провожать движение мяча взглядом
III.	И.п.- стойка ноги врозь, мяч внизу 1-2 – мяч вперед 3-4 – стойка ноги врозь на носках, руки в стороны, мяч на левой руке 5-6 – стойка ноги врозь, мяч вперед 7-8 – и.п. 2 × «8» - тоже мяч на правой руке	4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Движения плавные, руки не сгибать, следить за положением свободной руки
IV.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч за голову 1 – поворот туловища налево, мяч вверх 2 – и.п. 3 – тоже направо 4 – и.п. 5 – наклон прогнувшись 6 – мяч вверх 7 – наклон прогнувшись, мяч за голову	2-4 р.	 и.п. 1 2 3 4 5 6 7 8	Посмотреть на мяч, колени не сгибать, пятки не отрывать от пола, прогнуться в спине, поворот туловища амплитуднее Стараться держать

	8 – и.п.			осанку, равновесие, наклоны ниже, упираться носком в пол, тяжесть тела на опорной ноге
V.	И.п. – стойка на левом колене, правую в сторону на носок, мяч вверх 1-2 – 2 пружинистых наклона вправо, мяч за голову 3 – стойка на коленях, мяч вверх 4 – стойка на правом колене, левую в сторону на носок, мяч вверх 5-8 – тоже влево	4-6 р.		Прогнуться в спине и положить мяч как можно дальше перед собой, наклон глубже, положить мяч как можно дальше между ног, колени не сгибать
VI.	И.п. – стойка ноги врозь, мяч вверх 1 – наклон вперед-книзу, положить мяч на пол 2 – стойка ноги врозь, руки в стороны 3 – наклон вперед-книзу, взять мяч 4 – и.п. 5 – наклон вперед-книзу, положить мяч между ногами 6 – стойка ноги врозь, руки в стороны 7 – наклон вперед-книзу, взять мяч 8 – и.п.	2-4 р.		Круг тазом амплитудное, стараться держать мяч, не уронив его, руки точно в стороны
VII.	И.п. - стойка ноги врозь, с наклоном прогнувшись, мяч за голову 1-4 – круговое движение тазом влево 5-7 – наклон прогнувшись, мяч за голову, руки в стороны 8 – и.п. 2 × «8» - тоже вправо	4-6 р.		Вперед не наклоняться, держать осанку, руки не сгибать, колени вместе
VIII.	И.п. – мяч внизу 1 – присед, мяч на левой руке 2 – стойка, мяч вверх 3 – присед, мяч на правой руке 4 – и.п. 5-8 – тоже на правой	4-6 р.	 	Спину и руки не сгибать, ноги выпрямить, угол как можно выше

IX.	И.п. – упор сидя, мяч зажат стопами 1 – упор сидя, согнув ноги 2 – упор, сидя углом 3 – упор сидя, согнув ног 4 – и.п.	6-8 р.		Выпад глубже, при упоре стоя выпрямить колени, в упоре лежа не прогибаться в пояснице, стараться держать равновесие, смотреть вперед
X.	И.п. – мяч внизу 1 – выпад левой, мяч вверх 2 – с поворотом туловища налево, упор стоя согнувшись ноги врозь с опорой руками о мяч 3 – упор лежа с опорой руками о мяч 4 – прыжком, упор лежа ноги врозь с опорой руками о мяч 5 – тоже, что 3 6 – прыжком, упор стоя согнувшись ноги врозь, с опорой руками о мяч 7 – тоже, что 1 (выпад левой, мяч вверх) 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой	2-4 р.		Держать осанку, равновесие, не прогибаться, смотреть вперед, махи выше
XI.	И.п. – упор лежа с опорой руками о мяч 1 – правую руку на пол 2 – левую руку на пол 3 – правую руку на мяч 4 – и.п. 5 – мах правой назад 6 – и.п. 7 – мах левой назад 8 – и.п.	4-6 р.		Смотреть вперед, перед прыжком плечи подать вперед, слегка прогнуться и оттолкнуться одновременно руками и ногами
XII.	И.п. – о.с., мяч перед ногами 1 – упор присев с опорой руками о мяч 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 – тоже, что 1 4 – тоже, что 2 5-6 – сгибая ноги перепрыгнуть через мяч	2-4 р.		Ноги не сгибать, стараться не уронить мяч, движения

	7-8 – встать и повернуться кругом			плавные
XIII.	И.п. – сед, мяч зажат стопами 1-2 – перекатом назад, положить мяч за голову 3-4 – перекатом вперед, сед, руки в стороны 5-6 – перекатом назад, захватить мяч стопами 7-8 – перекатом вперед, и.п.	4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Руки не сгибать, мяч поднять как можно выше, прогнуться сильнее
XIV.	И.п. – лежа на животе, мяч вверх 1-2 – прогибаясь назад, мяч назад 3-4 – и.п. 5-6 – «лодочка» 7-8 – и.п.	4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Перевести на ходьбу: 2 × «8» считать до 5; на 6 счет – «На месте», на 7-й – «Шагом», на 8-й – «МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1 счет–«Группа», на 5-й – «СТОЙ!»
XV.	И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс, мяч между стоп на полу 1 – прыжок вверх, согнуть ноги над мячом, и.п. Тоже с прямыми ногами.	4-6 р.	 и.п. 1	

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ В ПАРАХ С ОДНОЙ ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

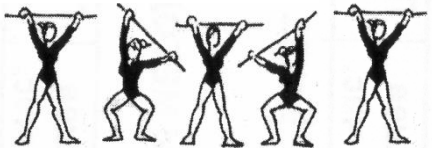
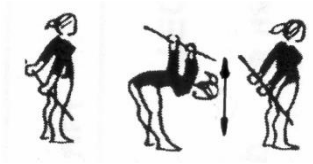
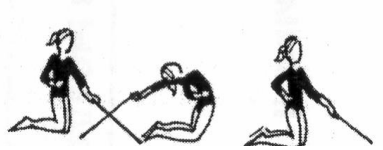
№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – стоя спиной друг к другу, палку вверх 1-2 – «1» - стойка на носках с прогибанием и потягиванием «2» - несколько сгибаясь в грудной части, тянет за палку 3-4 – и.п. 5-8 – тоже выполняет «2»-ой партнер	6-8 р.		«2-ой» - помогает партнеру хорошо прогнуться и потянуться
II.	И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палку хватом за свободный конец «1»-ый правой рукой, «2»-ой – левой рукой 1 – руки с палкой в стороны 2 – палку вверх, хватом другой рукой за палку 3 – руки в стороны (палка в другой руке) 4 – и.п.	6-8 р.		Руки прямые, движения четкие, согласованные, провожать движения руками головой
III.	И.п. – стойка ноги врозь спиной друг к другу палку вверх, хватом на ширине плеч 1-2 – наклон назад 3-4 – и.п. <u>*Вариант:*</u> а) тоже из и.п. – стойка ноги врозь, палку за голову б) наклон назад со сгибанием левой (правой) вперед	4-6 р.		Посмотреть на руки, локти не сгибать, стараться сохранить равновесие, с места не сходить
IV.	И.п. – стойка ноги врозь лицом друг к другу, палку вперед обычным хватом 1 – поворот туловища налево (направо), палку вертикально вверх 2 – и.п. <u>*Вариант:*</u> тоже в наклоне прогнувшись	6-8 р.		Партнеры помогают друг другу, повороты выполнять интенсивно, колени не сгибать, смотреть на палку
V.	И.п. – стоя боком друг к другу, палку вертикально вверх 1 – выпад влево (вправо) 2 – и.п.	6-8 р.		Выпад глубже, оттянуться дальше, руки

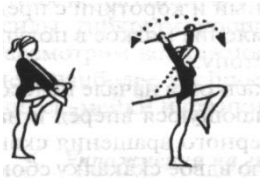
	Вариант: тоже спиной друг к другу, палку вверх – выпад левой (правой)			выпрямить, посмотреть на палку
VI.	И.п. – стоя лицом друг к другу на расстоянии 2-х шагов, палка у «1»-го партнера вертикально на полу 1 – «1»-ый – стойка на левом колене «2»-ой – мах правой, стопу поставить на конец палки 2 – и.п. 3 -4 – тоже левой	8-10 р.		Мах выше, колени не сгибать, вперед не наклоняться, сохранять осанку
VII.	И.п. – стоя лицом друг к другу, носки партнеров касаются, палку перед грудью хватом на ширине плеч 1-2 – присед (выпрямляя руки с оттяжкой) 3-4 – и.п.	10-12 р.		Движения выполнять одновременно, на пол не садиться, максимально оттянуться назад, руки не сгибать
VIII.	И.п. – стойка ноги врозь вплотную спиной друг к другу, палку вверх хватом на ширине плеч 1-4 – «1»-ый – наклон вперед-книзу «2»-ой – прогибаясь, ложится на спину партнеру 5-8 – и.п. И.п. – «1»-ый – лежа на животе, палку вверх хватом на ши-рине плеч «2»-ой – в стойке ноги врозь над партнером, в наклоне вперед-книзу, хватом за концы 1-4 – «1»-ый – поднимая руки и туловище, прогибается на-зад «2»-ой – помогает партнеру 5-8 – и.п.	6-8 р. 6-8 р.		«2-ой» - должен расслабиться и вытягивается, движение плавное, без рывков Прогнуться назад как можно сильнее, посмотреть на палку, таз от пола не отрывать, руки прямые
IX.	*Вариант:* тоже с рывками И.п. – сед ноги врозь, ступни партнеров упираются друг в друга, палки хватом двумя руками за противоположные концы Одновременные наклоны «1»-ый – вперед, «2» - назад			
X.	И.п. – сед ноги врозь, палку хватом двумя руками за противоположные концы 1-2 – «1»-ый – наклоняясь назад, сед углом ноги врозь «2»-ой наклоняясь вперед, удерживает партнера 3-4 – и.п. И.п. – «1» - в седе ноги врозь, держит палку за головой, и слегка	10-12 р.		Наклоны энергичные, колени не сгибать, можно

	наклоняясь назад, опирается на руки лежащего сзади на спине партнера «2» - лежа на спине, головой к партнеру, руки вперед-вверх, хватом на ширине плеч	8-10 р.		использовать одну палку Стараться удержать
XI.	1-2 – «1»-ый – поднимая таз, прогибается 3-4 – и.п. <u>*Вариант:*</u> тоже, на счет 2-3 – «2»-ой – сгибает и разгибает руки			партнера, угол выше, колени не сгибать, на спину не ложиться
XII.	И.п. – «1»-ый – лежа на спине, руки вверх «2»-ой – стоя справа со стороны ног партнера, удерживая палку правой рукой за конец 1-4 – «2»-ой – опуская палку на пол, проносит ее под партнером «1»-ый – поднимая ноги, затем таз, прогибаясь в пояснице, поднимает туловище, голову и руки, пропускает палку, стараясь не касаться ее телом 5-8 – «2»-ой – обходит партнера и встает слева со стороны головы	4-6 р.		Таз поднимать как можно выше, прогнуться в спине, стараться удержать равновесие, упираться стопами в пол, колени не сгибать
XIII.	И.п. – партнеры лежат на спине, ноги врозь согнуты вперед, руки вдоль дела, палка на подъемах ног партнеров, «1»-ый – ноги снаружи, «2»-ой – внутри, ступни соприкасаются Зацепив палку носками, «1»-ый сгибает ноги к груди, «2»-ой – оказывает сопротивление	4-6 р.		Стараться не касаться телом, руками и ногами палки, колени не сгибать, упираться стопами в пол
XIV.	И.п. – стоя лицом друг к другу палка слева на высоте пояса хватом за конец 1 – мах левой 2 – и.п. 3-4 – перемах левой через палку наружу до положения завеса 5-6 – перемахом внутрь и.п. 7-8 – палку через сторону вверх, опустить справа Прыжки И.п. – «1»-ый – держит палку горизонтально за один конец	8-10 р.		Упражнение выполняется с сопротивлением, одновременно

XV. XVI.	«2»-ой – выполняет прыжки: а) согнув ноги толчком двумя, стоя лицом к палке б) тоже, стоя боком к палке в) прыжки на левой, правой г) боком через палку с выносом прямых ног вперед д) с 2-3-х шагов разбега прыжок «шагом», толчком одной и махом другой	6-8 р. 16 р. 16 р. 16 р. 8 р. 6-8 р.		Махи выше, выполнять одновременно и последовательно, друг друга не касаться, носки оттянуть Прыжки выполнять выше, палку не задевать

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ С ПРЕИМУЩЕСТВЕННЫМ ВОЗДЕЙСТВИЕМ НА РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дозировка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – палку за голову 1-2 – левую назад на носок, палку вверх 3-4 – и.п. 5-8 – тоже правой	4-6 р.	 и.п. 1-2 3-4	Потянуться вверх, посмотреть на палку, темп медленный, тяжесть тела на опорной ноге
II.	И.п. – стойка ноги врозь, стопы развернуты наружу, палку вверх 1 – полуприсед, палку наклонно вправо 2 – и.п. 3 – полуприсед, палку наклонно влево 4 – и.п.	4-8 р.	 и.п. 1 2 3 4	Колени смотрят в стороны, тяжесть тела распределять на обе ноги, сохранять осанку
III.	И.п. – стойка ноги врозь, палку вниз-сзади 1-3 – 3 пружинящих наклона вперед-книзу, палку назад 4 – и.п.	4-8 р.	 и.п. 1-3 4	Наклоны выполнять энергично, как можно ниже, колени не сгибать, голову на грудь
IV.	И.п. – стойка на коленях, палку вперед-книзу, правую руку на пояс 1-2 – наклон назад, палкой коснуться пола 3-4 – смена руки, и.п. 5-8 – тоже с правой руки	4-8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Прогнуться сильнее, таз подать вперед, на пятки не садиться, смотреть на палку
V.	И.п. – сед, палку вниз 1 – наклон вперед, положить палку 2 – сед, руки за спину 3 – наклон вперед, взять палку 4 – и.п.	4-8 р.	 и.п. 1 2 3 4	Палку положить как можно дальше от стоп, колени не сгибать, голову не опускать
VI.	И.п. – лежа на спине, палку вверх 1-2 – сгибая ноги, палку вниз	4 р.		Стопы переносить

	3-4 – наклон согнувшись, палку вниз-сзади 5-6 – тоже, что 1-2 7-8 – и.п.		и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	через палку, беря носки на себя, стараться не касаться палки
VII.	И.п. – стойка ноги врозь, палку вертикально на пол, хватом правой рукой за свободный конец, левую руку на пояс 1 – мах правой внутрь в стойку скрестно правой с перехватом правой рукой 2 – и.п. 3 – мах правой обратно с перехватом левой рукой 4 – и.п. 5-8 – тоже левой	4-8 р. 6-8 р.	 и.п. 1 2	Мах выше, колени не сгибать, вперед не наклоняться, смотреть вперед, палку не ронять
VIII.	И.п. – палку вниз 1-4 – ходьба на месте с высоким подниманием бедра с выкрутом палки назад 5-8 – тоже с выкрутом вперед в и.п.			Руки не сгибать, сохранять осанку, голову не опускать, колени выше

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ В КРУГУ, ВЗЯВШИСЬ ЗА РУКИ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	ОМУ
I.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1 – левую назад на носок, руки вверх 2 – и.п. 3 – правую назад на носок, руки вверх 4 – и.п. 5 – стойка на носках, руки вперед 6 – руки вверх 7 – руки вперед 8 – и.п.	4-6 р.	Потянуться вверх, посмотреть на руки, движения плавные, удерживать стойку на носках, руки не сгибать
II.	И.п. – тоже, но стойка на носках 1 – «1-ый» - поворот туловища налево, руки в стороны, поворот головы налево, «2-ой» - тоже направо 2 – и.п. 3 – тоже в другую сторону 4 – и.п. 5-6 – 2 пружинных полуприседа, руки вперед 7 – наклон прогнувшись, руки назад 8 – и.п.	6-8 р.	Предварительно рассчитать на 1 и 2-ой, повороты интенсивные, посмотреть на руку, при наклоне прогнуться в спине, голову не опускать
III.	И.п. – стоя в колонне по кругу, руки на плечи впереди стоящему 1 – левую в сторону на носок, наклон влево 2 – и.п. 3 – правую в сторону на носок, наклон вправо 4 – и.п. 5 – сгибая правую, левую в сторону на носок 6 – и.п. 7 – сгибая левую, правую в сторону на носок 8 – и.п.	6-8 р.	При наклонах ноги не сгибать, наклон точно в сторону, носок оттянуть
IV.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1 – выпад левой, руки вверх	4-6 р.	Выпад глубже, руки не сгибать, наклон интенсивный, руки как можно дальше назад

	2 – и.п. 3 – выпад правой, руки вверх 4 – и.п. 5 – присед, руки вперед 6 – встать, наклон вперед-книзу, мах руками назад 7 – присед, руки вперед 8 – и.п.		
V.	И.п. – стоя в кругу, взявшись за руки 1-2 – приставной шаг влево, руки вперед 3-4 – приставной шаг влево, руки вверх 5 – мах левой, руки назад 6 – стойка на левом колене, руки вверх 7 – мах левой, руки назад 8 – и.п. *2 × «8»* - тоже вправо	6-8 р.	Тоже упражнение можно выполнить с положением рук на плечах у партнеров. Мах выше, колено не сгибать, вперед не наклоняться
VI.	И.п. – стоя в колонне по кругу, руки на пояс впереди стоящему 1-4 – 4 прыжка на двух с продвижением вперед 5 – прыжком стойка ноги врозь 6 – прыжком стойка скрестно левой 7 – прыжком стойка ноги врозь 8 – прыжком с поворотом кругом налево – и.п. *2 × «8»* - тоже правой	8 р.	Подскоки мелкие, в быстром темпе, на 8 счет успеть повернуться кругом и принять и.п. Перевести на ходьбу: 2 × «8» считать до 5; на 6-й – «На месте» на 7-й счет – «Шагом» на 8-й счет–«МАРШ!» 3 × «8» - маршировка на месте. На 4 × «8» на 1-й счет – «Группа» на 5-й счет – «СТОЙ!»

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКОЙ

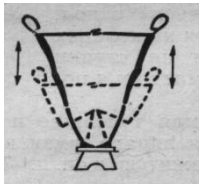
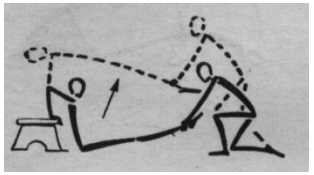
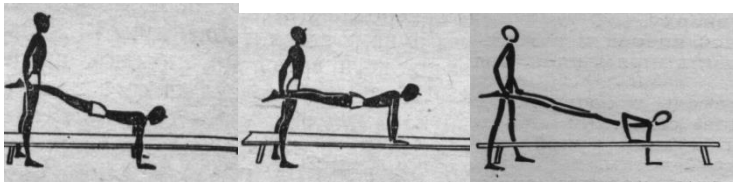
№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	ОМУ
I.	И.п. – стоя правым боком к скамейке 1 × «8» 1-4 – 4 шага на месте 5 – стойка на правой, левую согнуть вперед, руки на пояс 6 – перешагивая через скамейку в стойку ноги врозь, руки в стороны 7 –хлопок над головой 8 – наклон вперед, хватом за скамейку 2 × «8» 1-4 – 2 сгибания и разгибания рук со скамейкой 5 – выпрямляясь, стойка ноги врозь 6 – стойка на левой, правую согнуть вперед, руки на пояс 7 – приставляя правую, стойка с хлопком над головой 8 – и.п. Тоже с правой	4-6 р.	Следить за четким выполнением движений, постепенно увеличивая темп, смотреть вперед, голову не опускать
II.	И.п. – стоя правым боком к скамейке 1 – наклон вправо, хватом за края скамейке 2-3 – сгибание и разгибание рук 4 – и.п. 5 – полуприсед с наклоном вправо, хватом за края скамейки 6 – выпрямляясь в стойку, согнуть руки со скамейкой 7 – тоже, что 5 8 – и.п. Тоже, стоя левым боком к скамейке	6-8 р.	Скамейку стараться поднять как можно выше, смотреть вперед
III.	И.п. – упор стоя ноги врозь поперек скамейки, хватом за края 1 × «8» 1-2 – сгибание и разгибание рук 3 – мах левой в сторону 4 – и.п. 5-7 – отрывая скамейку от пола, кач ею вперед – назад – вперед 8 – и.п. 2 × «8» - тоже с правой	6-8 р.	Голову не опускать, мах прямой ногой как можно выше, не сходить с места
IV.	И.п. – стойка ноги врозь справа от скамейки, хватом за края 1 - встать, скамейку на правое плечо 2 – скамейку вверх 3 – скамейку на левое плечо 4 – опустить скамейку слева 5-8 – тоже в другую сторону	4-6 р.	Колени не сгибать, стараться выполнять одновременно
V.	И.п. – стойка ноги врозь левым боком к скамейке 1-2 – круг руками влево с наклоном влево, обратным хватом за скамейку 3-4 – стойка, скамейку вверх	6-8 р.	Движения четкие, стараться не сгибать руки

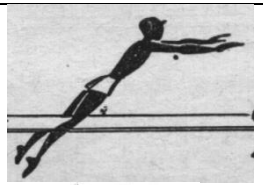
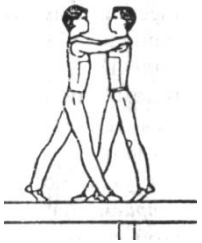
	5-6 – наклон вправо опустить скамейку на пол		
VI.	7-8 – вставая, круг руками влево – и.п.		Выпад глубже, вперед не нак-ло-няться, смот-реть вперед
	И.п. – стойка, скамейка на правом плече		
	1 – выпад влево	4-6 р.	
	2 – и.п.		
	3 – присед, скамейку вверх		
	4 – стойка, скамейку на левое плечо		
VII.	5-8 – тоже вправо		Подскоки мелкие, невысокие, точно под счет, руки не сгибать
	И.п. – стойка, скамейку вверх	4-6 р.	
	1-4 – 4 подскока на двух		
	5 – прыжком стойка ноги врозь		
	6 – прыжком и.п.		
VIII.	7-8 – тоже, что 5-6		
		2-4 р.	
	И.п. – тоже		
	1 × «8» - 8 подскоков на двух с поворотом кругом налево		
	2 × «8» - тоже с поворотом направо		

ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС ОРУ НА ГИМНАСТИЧЕСКОЙ СКАМЕЙКЕ

№ п/п	Содержание упражнений	Дози-ровка	Графическая запись	ОМУ
I.	И.п. – сед согнув ноги поперек скамейки, руки на пояс 1-2 – стойка ноги врозь, руки вверх-наружу 3-4 – и.п.	6-8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Потянуться вверх, посмотреть на руки, темп медленный
II.	И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-3 – 3 пружинящих наклона вправо 4 – и.п. То же – стоя левым боком	4-6 р.	 и.п. 1-3 4	Наклоны интенсивнее, точно в сторону, локти развести
III.	И.п. – сед ноги врозь поперек, руки за голову 1 – наклон к левой 2 – и.п. 3 – наклон к правой 4 – и.п. 5-7 – 3 пружинящих наклона, руки на плечи впереди сидящего 8 – и.п.	4-6 р.		Колени не сгибать, носки оттянуть, помогать друг другу наклоняться ниже
IV.	И.п. – стоя правым боком на левой, правую на скамейку, руки за голову 1-2 – полуприсед на левой, руки в стороны 3-4 – и.п. То же – стоя левым боком	6—8 р.	 и.п. 1-2 3-4	Держать осанку, вперед не наклоняться, колено в сторону
V.	И.п. – стоя перед скамейкой на шаг от нее 1 – выпад левой на скамейку, руки вверх 2 – с поворотом туловища направо кругом, наклон касаясь правой			Выпад глубже, при наклоне колени выпрямить, коснуться ноги,

	3 – то же, что 1 4 – и.п. 5-8 – то же с правой	6-8 р.		четче движения руками
VI.	И.п. – сед на краю скамейки продольно 1-2 – сед углом 3-4 – и.п. 5-6 – лежа на спине 7-8 – и.п.	6-8 р.	 и.п. 1-2 3-4 5-6 7-8	Выполнять силой, плавно, спина и колени прямые, голову не прижимать к груди
VII.	И.п. – стоя перед скамейкой 1 - упор присев с опорой руками о скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о мяч 3 - сгибая руки, левую назад 4 – тоже, что 2 5 – сгибая руки, правую назад 6 – тоже, что 2 7 – упор присев с опорой руками о скамейку 8 – и.п.	4-6 р.	 1 2 3 4 5 6 7	В упоре – плечи над кистями, мах прямой ногой, локти вдоль туловища, смотреть вперед
VIII.	И.п. – сед на краю скамейки, кисти пальцами назад 1 – упор лежа сзади, мах левой 2 – и.п. 3 – упор лежа сзади, мах правой 4 – и.п. 5 – сед согнув ноги 6 – сед углом 7 – сед согнув ноги 8 – и.п.	4-6 р.		Мах интенсивный, резкий, ноги не сгибать, таз вывести вперед, локти прямые, угол выше, носки оттянуть
IX.	И.п. – упор лежа перед скамейкой 1 – левую руку на скамейку 2 – упор лежа с опорой руками о скамейку 3 – правую назад, левую руку вверх 4 – упор лежа с опорой руками о скамейку			В упоре плечи над кистями, колени и носки оттянуть, посмотреть вперед

	5 – левую назад, правую руку вверх 6 - упор лежа с опорой руками о скамейку 7 – левую руку на пол 8 – и.п.	4-6 р.		Темп медленный, колени выпрямить, руки не отрывать
X.	И.п. – упор присев на скамейке 1-2 – упор стоя согнувшись на скамейке 3-4 – и.п.	6-8 р.	и.п. 1-2 3-4	Мах выше и резче, сохранять осанку, ноги не сгибать
XI.	И.п. – упор сидя сзади, ноги врозь поперек 1-2 – мах левой вправо через впереди сидящего 3-4 – мах левой в и.п. 5-8 – то же правой	8-10 р.		Выполнять одновременно, сохраняя равновесие, руки не сгибать
XII.	И.п. – стоя на скамейке продольно, носками вплотную, лицом друг к другу, взявшись за руки, отклонившись назад 1-2 – присед 3-4 – и.п.	8-10 р.		Выпрямить руки, таз поднять выше, прогнуться в спине, темп медленный
XIII.	И.п. – «1-ый» - упор сидя сзади спиной к скамейке, «2-ой» - стоя на левом колене, держит 1- го за ноги 1-2 – «1-ый» - прогибаясь и выпрямляя руки – упор лежа сзади «2-ой» - выпрямляясь, поднимает партнера за ноги 3-4 – и.п.	8-10 р.		Стараться выполнить быстро, смотреть вперед, в спине не прогибаться
XIV.	И.п. – «1-ый» - упор лежа ноги врозь, поперек у конца скамейки «2-ой» - держит партнера за ноги	по 1 дорожке		

XV.	Ходьба на руках по полу; по скамейке; поочередно по полу и по скамейке	2 дорожка		Толчок быстрее, руки ставить жесткие, ноги выше
XVI.	И.п. – стойка ноги врозь поперек у конца скамейки 1 - прыжком упор лежа 2 – толчком рук и.п.			Сначала выполнить на гимн. скамейке, затем на маленьком и высоком бревне
XVII	И.п. – стойка ноги врозь правой лицом друг к другу на скамейке, хватом «1-ый» - за пояс, «2-ой» - за плечи партнера Расхождение – поддерживая друг друга, поменяться местами, переставив одновременно левые ноги вперед и повернувшись кругом	6-8 р.		Прыжок выше, скамейку не задевать. Тоже с поворотами при подскоке
	И.п. – стоя правым боком к скамейке, руки согнуты 1 – прыжок через скамейку вправо 2 – подскок на двух 3-4 – тоже влево Тоже на каждый счет	8-10 р. 8-10 р.		

УПРАЖНЕНИЯ В МЕТАНИИ

Упражнения в метании и ловле оказывают всестороннее воздействие на организм человека: способствуют развитию ловкости, быстроты действий, глазомера (меткости), совершенствованию координации движений, а также укреплению и развитию мышц ног, туловища и особенно рук и плечевого пояса.

В качестве предметов для метания и ловли используются малые мячи (теннисные, резиновые), большие мячи (волейбольные, футбольные, баскетбольные), набивные мячи разного веса, гимнастические палки и другие предметы.

Подбрасывание и ловля теннисных мячей

При выполнении упражнений в подбрасывании с малым мячом приняты следующие способы его ловли:

- двумя руками;
- одной рукой, обхватывая его пальцами сверху;
- одной рукой, подставляя кисть снизу «лодочкой», принимая мяч на ладонь.

Тема 1.

1. Бросок мяча вверх правой рукой и ловля двумя. Тоже левой.
2. Бросок мяча правой рукой и ловля правой. Тоже левой.
3. Бросок мяча правой рукой и ловля левой. Тоже наоборот.
4. Бросок мяча правой (левой) – 3 хлопка перед собой, за спиной, перед собой и ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча правой (левой) рукой из-за спины и ловля двумя руками, правой, левой.
6. Бросок правой рукой под правой ногой и ловля правой. Тоже наоборот.
7. Бросок мяча правой (левой) рукой – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
8. Бросок мяча правой (левой) рукой – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.

Тема 2.

1. Бросок мяча правой (левой) рукой – хлопок под правой и левой ногой – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
2. Бросок мяча – 3 хлопка – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
3. Бросок мяча – упор присев – встать – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.
4. Бросок мяча – поворот на 360° - 3 хлопка – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча – поворот на 360° - хлопки под правой и левой ногой – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
6. Бросок мяча – сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
7. Бросок мяча – поворот на 360° - сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.

Тема 3.

1. Бросок мяча правой (левой) рукой – сед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
2. Бросок мяча – сед – встать – поворот на 360° - ловля мяча двумя руками, правой, левой.
3. Бросок – лечь на спину – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
4. Бросок мяча – упор присев – упор лежа – упор присев – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.
5. Бросок мяча вперед-вверх – кувырок вперед – встать – ловля мяча двумя руками, правой, левой.

УПРАЖНЕНИЯ В РАВНОВЕСИИ

Упражнения в равновесии направлены на выработку умения сохранять устойчивое положение тела, передвигаться различными способами, выполнять различные двигательные действия на полу, снарядах, предметах с небольшой площадью опорной поверхности. При выполнении упражнений в равновесии проявляется деятельность различных анализаторов (зрительного, двигательного, тактильного). Занятия данной группы упражнений формируют прикладные двигательные навыки в умении сохранять устойчивое положение тела в разнообразных условиях двигательной деятельности, ориентироваться в пространстве. Большое значение они имеют для развития мышц туловища и нижних конечностей, формирования правильной осанки. При разучивании упражнений в равновесии целесообразно использовать фронтальный способ организации занимающихся, а при закреплении и совершенствовании – поточный способ.

Студенты учатся выполнять различные положения и движения по линии на полу, на гимнастической скамейке, на маленьком бревне, на перевернутой скамейке, на среднем и высоком бревне, на наклонной скамейке и т.д.

Примерные задания:

а) выполняются на перевернутой скамейке или маленьком бревне;

б) по наклонной скамейке, поставленной одним концом на высокое бревно;

в) на высоком гимнастическом бревне.

раздел 1

Задание 1.

а) ходьба на носках с движением рук вперед – вверх – в стороны – вниз;

б) влезание в упоре стоя на коленях одноименным способом;

в) ходьба приставными шагами левым и правым боком, руки за голову - поворот – соскок прогнувшись с конца бревна.

Задание 2.

а) ходьба на носках с поворотами налево и направо на 360° переступаниями;

б) влезание в упоре стоя на коленях разноименным способом;

в) ходьба с махами на каждый шаг и хлопками под ногой – соскок ноги врозь.

Задание 3.

а) по 2 шага левым и правым боком, спиной вперед – поворот кругом;

б) влезание в упоре на предплечьях стоя на коленях одноименным и разноименным способами;

в) 2 шага – присед, руки в стороны – встать и т.д. Соскок с поворотом налево (направо).

Задание 4.

а) ходьба с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую двумя руками перед собой, с переводом ее вперед после каждого перешагивания;

б) влезание в упоре стоя на коленях с поворотом на 360° на середине наклонной скамейки – встать;

в) ходьба спиной вперед, руки в стороны – поворот кругом – соскок прогнувшись махом одной, толчком другой.

раздел 2

Задание 1.

а) прыжки на двух со сменой положений ног, руки в стороны;

б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;

в) ходьба с пролезанием в обруч – равновесие на правой (левой) – соскок соскок прогнувшись с поворотом налево (направо).

Задание 2.

а) ходьба спиной вперед до середины – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног;

б) влезание в упоре стоя на коленях спиной вперед – поворот кругом – встать;

в) ходьба с подбрасывание мяча вверх (4 броска) – передача мяча вниз партнеру – соскок ноги врозь.

Задание 3.
а) продвижения шагами польки с одной и с другой ноги;
б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;
в) ходьба с высоким подбрасыванием мяча и хлопками перед собой и за спиной – передача мяча вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 4.
а) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони;
б) влезание прыжками в приседе, руки согнуты;
в) 2 шага, руки в стороны – присед – поворот кругом – встать – 4 шага спиной вперед – поворот кругом – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок с поворотом кругом.

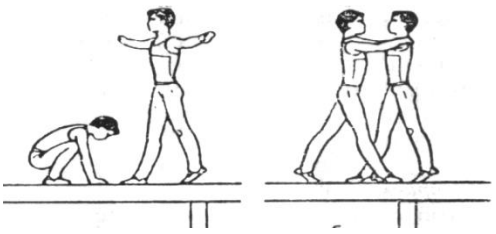
раздел 3

Задание 1.
а) ходьба с подбрасывание мяча и хлопками перед собой и за спиной;
б) влезание подтягиванием на руках лежа на животе – упор присев – встать;
в) ходьба с балансированием гимнастической палки на ладони – передача ее вниз партнеру – соскок группируясь и разгибаясь.

Задание 2.
а) 3 прыжка со сменой положений ног – поворот кругом – тоже (3 прыжка) спиной вперед;
б) влезание в упоре стоя на коленях с подлезанием под гимнастическую палку, удерживаемую над скамейкой на высоте 35-40 см;
в) шаг левой, приставить правую – упор присев – встать – тоже с правой - поворот на 360° на середине бревна – 2 прыжка со сменой положений ног – соскок прогнувшись с поворотом кругом.

Задание 3.
а) ходьба с закрытыми глазами;
б) вхождение по скамейке с перешагиванием через гимнастическую палку, удерживаемую на высоте 50-60 см над серединой скамейки;
в) ходьба с передачами мяча снизу вверх и сверху вниз (3 передачи) идущему по бревну – соскок ноги врозь с поворотом кругом налево (направо).

Задание 4.
На перевернутой скамейке (маленьком гимнастическом бревне), затем на высоком бревне – обучение расхождениям вдвоем при встрече:
1) с перешагиванием через встречного партнера, принявшего упор присев продольно (поперек);
2) обхватом партнера за плечи.



Приложение № 13

Приложения к опорному конспекту по Теме 2.17 (на примере Бадминтона)

Комплекс специальных упражнений для лучезапястного сустава

1. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, кисти в кулак. На счет 1 выпрямить пальцы и с напряжением развести их как можно шире; 2 - вернуться в И. П. Повторить 6 раз.
2. И. П. - стоя, руки вдоль тела ладонями вперед, пальцы разведены. На счет 1-4 последовательно сгибать пальцы, начиная с мизинца; 5-8 - разогнуть пальцы в обратном порядке. Повторить 8 раз.
3. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед, пальцы согнуты. На счет 1-2 поднять согнутые кисти вверх; 3-4 - опустить вниз. Повторить 16 раз.
4. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны, кисти в кулак. На счет 1-2 вращать кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.
5. И. П. - стоя, руки в стороны - вверх, пальцы развести. На счет вращательное движение кистями вперед. То же назад. Повторить 16 раз.
6. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, согнутые руки перед грудью, кисти в «замке». На счет 1-4 «нарисовать» кистями восьмерку перед собой. Повторить 12 раз.
7. И. П. - то же. На счет 1-2 вытянуть руки как можно дальше вперед ладонями наружу, 3-4 - вернуться в 12 раз.
8. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч. На счет 1-3 соединить ладони перед собой пальцами вверх и попытаться поднять локти как можно выше; 4 - вернуться в И. П.. Повторить 12 раз.
9. И. П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки вперед. На счет 1-3 отгибать вверх пальцы одной руки с помощью другой; 4 - вернуться в И. П. То же, поменяв положение рук. Повторить по 8 раз.
10. И. П. - стоя на коленях с опорой на руки кистями к себе. На счет 1-2, стараясь сесть на пятки, отклонить руки от вертикали (ладони от пола не отрывать); 3-4 - вернуться в и. п. Повторить 8 раз.

Комплекс упражнений на развитие гибкости

№	Описание упражнения	Дозировка, методические указания
1	И.П. – лежа на спине, правую согнуть в колене на 90 градусов и левой рукой тянуть через вытянутую левую То же с другой ноги	20-30 сек.
2	И.П. – выпад левой вперед, упор руками в пол. Наклоны туловища вперед. То же с другой ноги.	20-30 сек. Голень находящейся впереди ноги должна быть вертикальна по отношению к полу. Колено другой ноги касается пола.
3	И.П. – сидя на полу. Левая согнута и перекрещивается с вытянутой правой. Рукидержат колено согнутой левой ноги и тянут его в направлении правого плеча	20-30 сек.
4	И.П. – сидя, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене назад. С упором на предплечья наклон назад	20-30 сек., упражнение можно выполнять толькопри здоровых коленных суставах
5	И.П. – стоя на левой, согнув правую назад, руками обхватив голеностоп. То же с другойноги.	20-30 сек. спина прямая
6	И.П. – стоя на левой, согнуть правуювперед.	20-30 сек. Упражнение выполняется на гимнастической стенке либо барьере. Туловище медленно наклоняется в перед к поднятому бедру
7	И.П. – стоя, ноги врозь. Наклон вперед,ладони разведенных в стороны рук поставить на землю	20-30 сек.
8	И.П. – сед, согнуть ноги врозь. Наклон вперед.	20-30 сек., колени в стороны, ступни ног соединены. Выполнять в медленном темпе
9	И.П. – о.с. руки подняты вверх и соединены ладонями вверх. Руки слегка вытягиваются вверх-назад	20-30 сек.
10	И.П. – о.с. кисть правой руки за головой держит локоть левой руки и осторожно тянет влево	20-30 сек.
11	И.П. – сед, ноги врозь. Наклон к левой, наклон к правой.	20-30 сек., руками касаться пола, ноги прямые
12	И.П. – стоя примерно в двух шагах от стенки, сделать выпад вперед одной ногой, руки предплечьями опираются в стенку.	20-30 сек.
13	И.П. – о.с. согнуть руки вверх, хватом за локти. Наклоны туловища влево и вправо.	20-30 сек.

После каждого упражнения дается отдых 10-15 сек.
Общее время выполнения всего комплекса составляет 5-10 мин.

Комплекс упражнений на развитие координационных способностей

№	Описание упражнения	Дозировка, методические указания
1	Из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа, азатем обратно в исходное положение	10-20 сек., возможны различные варианты постановки рук
2	Стоя перед стенкой на расстоянии шага, падать вперед, касаясь ладонями стены, -мягко амортизируя, сгибать руки, а затембыстро выпрямляя их, оттолкнуться от стены и вернуться в исходное положение	10-20 сек.
	Упражнения на лестнице	
	Повороты, наклоны, прыжки с поворотами на 90, 180, 360°, кувырки из разныхисходных положений	
3	Упражнения выполняются с помощьюстепов: а) прыжки вперед на двух ногах; б) прыжки левым боком на двух ногах; в) прыжки правым боком на двух ногах.	10-20 сек. Прыжки выполняются,запрыгивая на степ, с различной скоростью
4	Упражнения выполняются нагимнастических матах: а) кувырки вперед; б) кувырок вперед - прыжок вверх –кувырок вперед; в) кувырок вперед – прыжок вверх ноги врозь – кувырок вперед.	10-20 сек.
5	Упражнения в падении, которые отвечаютспецифике тенниса и выполняются на гимнастических матах с ракеткой в руках: а) «разножка» - два поворота на 360 градусов в разные стороны – прыжок в правую сторону с имитацией удара по мячу справа с приходом в упор лежа (то же самое слева); б) «разножка» - кувырок через правоеплечо с имитацией удара справа (то же самое слева)	10-20 сек.

Общее время выполнения всего комплекса составляет 10-15 мин.

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе. Полезны также подвижные игры, которыевызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости.

Комплекс упражнений на развитие выносливости

№	Описание упражнения	Дозировка
	Общеподготовительные:	
1	Кросс	15-20 мин.
2	Бег по кругу с изменением направленияПлавание	
3	Спортивные и подвижные игры (футбол, ручной мяч,	
4	«догони меня», эстафеты)Непрерыв-	
	ные прыжки:	
5	- на скакалке; - на одной ноге; - на двух ногах; - «лягушка»; - на двух ногах вправо, влево, вперед черезпрепятствие	
	Специально-подготовительные:	
6	Упражнение «Треугольник» с набивным мячом Упражнение «Вось-	
7	мерка» с набивным мячом Обмен ударами справа и слева на удер-	
8	жание мяча Игрок оббегает конусы «восьмеркой» перед каждымко-	5 минут
9	нусом, делает имитацию ударов справа и слева с отскока	х 2 подхода
	Упражнение «большая звезда»	
10	По периметру корта, в углы между задними линиями илиниями аута, а	
11	также в углы линий подач, расставляются теннисные мячи, занимающийся долженна время, собирая по одному мячу, принести их на заднюю линию.	2 подхода
	Подача с выходом к сетке, розыгрышем мяча с лёта изавершающим ударом с лёта.	5-10 минут
	Игрок, выполняющий первую подачу, выходит к сетке,делает 3–4 удара с лёта, возвращается на заднюю линию, смешанный, выход к сетке, розыгрыш «треугольника».	
12	По периметру корта, в углы между задними линиями и линиями аута, а также в углы линий приема, расставляются теннисные мячи, занимающийся долженна время, собирая по одному мячу, принести их на заднюю линию.	2 минуты х 3 подхода

Приложение № 14

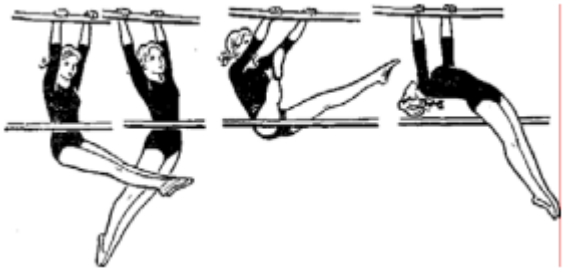
Пример комплекса упражнений для развития физических способностей:

1. Наклоны в стороны, руки вверху.
2. Наклоны к отставленной в сторону ноге (другая нога сгибается).
3. Наклоны к отставленной в сторону ноге из положения стоя на одном колене.
4. Наклоны к отставленной в сторону ноге с доставанием пальцами рук носка ноги.
5. Пружинящие наклоны вперед с доставанием ладонями пола.
6. Пружинящие наклоны к ноге с доставанием пальцами рук пола за пяткой.
7. Наклоны к ноге, опирающейся на перекладину гимнастической стенки.
8. Прогибаясь в пояснице, наклон назад, руки вверх.
9. Наклоны назад с доставанием пальцами рук пяток.
10. Наклоны назад с доставанием пальцами одной руки пятки противоположной ноги.

Приложение № 4
Приложения к опорному конспекту по Теме 2.7 Спортивная гимнастика

1. Из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней.

Из виса на верхней жерди, провисая в плечевых суставах, поднять прямые ноги вперед и, не задерживая их в конечном положении, бросковым движением отвести вниз и назад, полностью разогнуться в тазобедренных и плечевых суставах, подавая плечи вперед. Весь этот цикл повторить два-три раза, постепенно увеличивая амплитуду движения. Сгибание и разгибание выполняется слитно, так, чтобы ОЦТ тела при этом не перемещался в переднезаднем направлении, то есть не допускать размахивания тела вокруг точек хвата. Махом вперед, отводя плечи и спину назад, резко согнуться в тазобедренных суставах, стремясь поднять повыше широко разведенные врозь ноги, соединить их вверху, акцентировано надавливая руками на верхнюю жердь и, продолжая дугообразное разгибание ногами и тазом вперед и вверх, опустить ноги на нижнюю жердь. В конечном положении, в висе лежа, гимнастка должна опираться задней поверхностью бедер на нижнюю жердь, слегка прогнуться в тазобедренных суставах, выпрямить руки, голову немного наклонить назад.



Последовательность обучения:

• вис на верхней жерди лицом к нижней;
• вис лежа на нижней жерди;
• из виса стоя у гимнастической стенки вис присев и прыжком вис стоя согнувшись ноги врозь на гимнастической стенке;
• из виса стоя хватом за нижнюю жердь или перекладину с прыжка невысокий мах дугой в вис лежа на горку гимнастических матов;
• размахивание изгибами в висе на верхней жерди с акцентированным движением ногами вперед;
• из виса на верхней жерди вис присев и вис стоя согнувшись ноги врозь на нижней жерди;
• из виса на верхней жерди перемах согнув ноги в вис лежа на нижней;
• из виса на верхней жерди перемах одной в сторону в вис лежа правой (левой) на нижней жерди. То же другой ногой;
• из размахивания изгибами в висе на верхней жерди перемах ноги врозь в вис лежа на нижней с помощью, а затем самостоятельно.

2. **Из виса присев на нижней жерди толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь** (рис. 1).

Из виса присев на н/ж, быстрым толчком двумя ногами, выпрямиться в коленных и тазобедренных суставах и, резко нажав на в/ж прямыми руками сверху вниз, подать бедра к в/ж, затем движением туловища вперед перейти в упор. Подъем выполняется только через прямые руки.

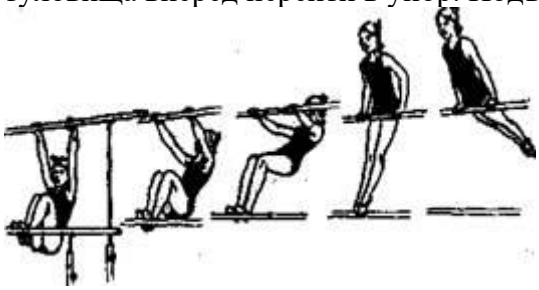


Рис. 1

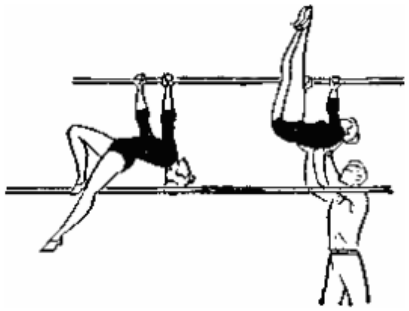
Последовательность обучения:

1. Из виса присев на нижней рейке гимнастической стенки принять положение виса стоя.
2. Из виса стоя согнувшись на гимнастической стенке, прямыми руками, выпрямляясь, подать туловище к стенке с помощью и самостоятельно.
3. Из виса присев хватом за н/ж или низкую перекладину, напрыгивание в упор через прямые руки с помощью и самостоятельно.
4. Из виса присев на н/ж хватом за в/ж, толчком двух ног, выпрямляясь и рывком надавливая прямыми руками на в/ж, коснуться бедрами в/ж и спрыгнуть с помощью и самостоятельно.
5. Из виса присев на н/ж подъем в упор на в/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка. В момент отталкивания преподаватель оказывает помощь, стоя под в/ж слева от ученицы, поддерживая правой рукой под поясницу, левой за голень.

3. Подъем переворотом в упор на верхнюю жердь

Из виса, присев на правой, на нижней жерди, отвести левую ногу назад. Толчком правой, махом левой и одновременным активным сгибанием рук общий центр тяжести тела приблизить к верхней жерди; левая нога проходит через верхнюю жердь, после чего к ней присоединяется правая нога, направляя их вверх-назад. Сгибаясь в тазобедренных суставах, опустить ноги верхней частью бедер на жердь сверху. Вслед за этим энергично разогнуться в тазобедренных суставах и позвоночнике; тормозя опускание ног, выпрямить руки, поворачивая кисти в упор. Переворачивание в упор завершается активным движением головы и туловища назад и прогибанием.



Последовательность обучения:

• прыжком, переход в упор на нижнюю жердь;

• в упоре на нижней жерди или низкой перекладине опускание туловища вперед и затем, разгибаясь, поднимая туловище и
выпрямляя руки, придти в упор;

• из виса стоя, махом одной и толчком другой вис на согнутых руках;

• из виса стоя на низких кольцах махом одной и толчком
другой вис согнувшись;

• из виса стоя, хватом за нижнюю жердь, лицом к верхней, махом одной и толчком другой вис прогнувшись с опорой стопами о верхнюю жердь;

• из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;

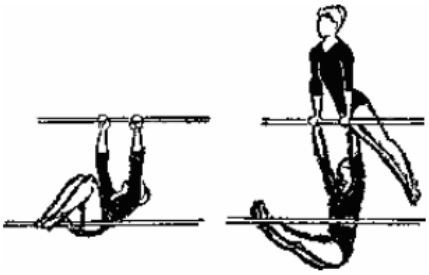
• из виса присев хватом за нижнюю жердь, ноги опираются на горку матов, подъем переворотом в упор на нижнюю жердь махом левой и толчком правой;

• из виса стоя хватом за нижнюю жердь махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на нижнюю жердь с помощью;

• из виса, присев на правой, на нижней жерди, хватом за верхнюю, махом левой и толчком правой подъем переворотом в упор на верхнюю жердь с помощью, а затем самостоятельно.

4. Подъем в упор на верхнюю жердь из виса присев на нижней

Из виса присев на нижней жерди энергично разогнуть ноги, оттягиваясь по направлению назад-вниз и сохраняя полное провисание в плечевых суставах. Заканчивая выпрямление ног, быстро разогнуться в тазобедренных суставах, приближая таз к верхней жерди; резко нажать прямыми руками на верхнюю жердь впередкнизу и, оттолкнувшись ногами, выйти в упор на верхнюю жердь.



Последовательность обучения:

• в упоре лежа на полу сгибание и активное разгибание рук;

• из виса, стоя на перекладине нижней жерди, толчком ног,
и надавливая прямыми руками на опору, выйти в упор;

• из виса, стоя согнувшись на гимнастической стенке, притягивая себя прямыми руками, выпрямиться до упора стоя;

• из виса, присев на нижней жерди, выпрямляя ноги, вис стоя согнувшись;

• из виса, лежа на низких кольцах, толчком ног и рывком грудью выйти в упор стоя;

• из виса стоя согнувшись на нижней жерди, разгибаясь в тазобедренных суставах, не сгибая рук, коснуться животом верхней жерди;

• то же, но из виса, присев на нижней жерди;

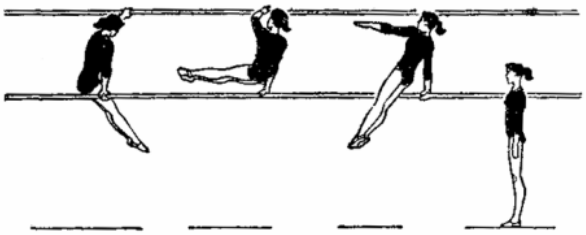
• из виса, присев на нижней жерди, подъем в упор на верхнюю жердь толчком ног с помощью, а затем самостоятельно.

5. Соскоки

1. Соскок углом назад из седа на бедре на нижней жерди

Варианты:

Из седа на левом бедре на нижней жерди махом вперед, соединяя ноги, принять сед углом. Поворачиваясь налево, лицом к верхней жерди, опустить ноги, полностью разгибаясь в тазобедренных суставах, одновременно правой рукой взяться обратным хватом за нижнюю жердь под правым бедром, оттягиваясь на левой руке от жерди. Продолжая поворот, опираясь на правую руку и отпуская левую, сделать активный перемах двумя ногами через нижнюю жердь, разогнуться и приземлиться правым боком к снаряду.



Последовательность обучения:

• из седа поперек на гимнастической скамейке сед углом и, выполняя поворот налево, опустить ноги на пол;

• из седа на левом бедре на нижней жерди перемах внутрь в упор сидя сзади;

• из упора сидя сзади на коне, на бревне, поворачиваясь налево, выполнить соскок перемахом двумя влево-назад;

• в упоре на низких брусьях махом вперед соскок углом;

• из упора ноги врозь левой на нижней жерди перемахом левой назад соскок с поворотом налево;

• из упора ноги врозь левой на нижней жерди, хватом левой за верхнюю жердь перемахом левой назад с отталкиванием левой рукой от жерди выполнить соскок с поворотом налево;

• из упора сидя сзади на нижней жерди лицом к верхней, хватом левой за верхнюю жердь после предварительного маха ногами вправо активным перемахом двумя ногами через нижнюю жердь и отталкиванием левой рукой выполнить соскок углом влевоназад с помощью;

• из седа на левом бедре на нижней жерди соскок углом назад с помощью, а затем самостоятельно

2. Из упора сзади на нижней жерди лицом наружу, махом вперед соскок углом. Из упора сзади на н/ж, махом вперед поднять ноги до угла в 90°, оторвать таз от жерди и, оттолкнувшись руками, спрыгнуть на маты.

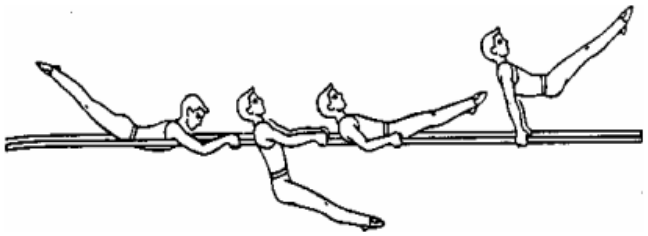
Последовательность обучения:

1. Соскок углом из седа на коне с ручками с помощью и самостоятельно.
2. То же из седа на коне без ручек и бревне.
3. Соскок углом из упора сзади на н/ж с помощью и самостоятельно.

Страховка. Поддерживать в момент маха ногами вперед одной рукой под бедра снизу, другой под спину стоя сбоку.

6. Подъем махом вперед

Чтобы выполнить подъем махом вперед из упора на руках, необходим предварительный мах, в крайней точке маха назад, когда туловище и ноги поднимутся выше жердей, следует округлить спину, слегка согнуться, несколько опуская голову. По ходу маха вперед, не доходя до вертикали, хлестовым движением прогнуться и, упруго провисая в плечевых суставах, энергично направить ноги вперед и несколько вверх, сгибаясь в тазобедренных суставах (до 135°). Чуть раньше, чем ноги достигнут уровня жердей, резко разогнуться, притормозив движение ног, выполнить энергичный рывок грудью и оттолкнуться плечами от жердей. Нажимая кистями назад-вниз на жерди и выпрямляя руки, перейти в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах и продолжая мах вперед.

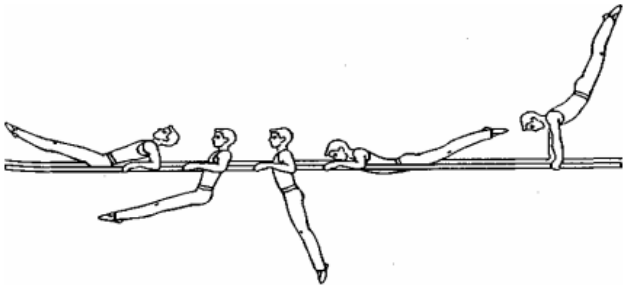


Последовательность обучения:

• размахивание в упоре на руках с бросковым движением ногами вперед к концу жердей;
• размахивание в упоре на руках, на махе назад согнуть руки, на махе вперед хлестовым движением ног вверх разогнуть руки;
• в упоре лежа сзади с опорой руками о край гимнастической скамейки, несколько согнувшись в тазобедренных суставах, резко прогнуться и медленно вернуться в исходное положение;
• из виса на гимнастической стенке, перекладине, кольцах соскок махом ног вперед;
• из размахивания в упоре на брусьях соскок махом вперед;
• с помощью преподавателя, удерживающего обучающегося за голеностопные суставы на уровне жердей впереди, предлагается проимитировать разгибание и последующее новое сгибание в тазобедренных суставах;
• в упоре лежа сзади на предплечьях (на концах жердей) с опорой ногами на гимнастический конь быстро выпрямиться и по следующим резким сгибанием с активной работой руками выйти в упор;
• из упора лежа сзади на предплечьях на наклонных вперед жердях с опорой ногами на козла, поставленного внутри брусьев, подъем в сед ноги врозь;
• из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед в сед ноги врозь;
• из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом вперед с помощью и самостоятельно;
• из упора лежа на руках (спереди) ноги врозь после небольшого опускания тела в плечевых суставах активным отталкиванием от жердей, нажимая кистями на них, выйти в сед ноги врозь;
• подъем махом вперед в сед ноги врозь с помощью;
• подъем махом вперед в упор с помощью и самостоятельно

Подъем махом назад

На махе вперед, сгибаясь в тазобедренных суставах, принять упор на руках согнувшись и, не останавливаясь в этом положении, разогнуться вперед несколько выше жердей, направляя стопы вперед-вверх, подтянуть плечи к кистям, сгибая руки в локтевых суставах. Удерживая тело слегка согнутым в тазобедренных суставах, начать активный мах назад. До вертикального положения туловище несколько сгибается и опережает ноги. За вертикалью мах усиливается энергичным хлестовым движением ног (они опережают движение туловища), тело прогибается, и следует отталкивание руками от жердей (нажимая кистями снизу) с одновременной подачей плеч вперед-вверх до выхода в упор. Полное выпрямление рук должно совпадать по времени с остановкой движения стоп назад.



Последовательность обучения:

• лежа на животе на гимнастическом коне, хватом за рейку гимнастической стенки активный мах ногами назад-вверх;

• в упоре на предплечьях, в упоре на руках, ноги впереди на высоте жердей поддерживаются партнером, пассивное сгибание тела в тазобедренных суставах (за счет опускания таза) с последующим махом назад;

• из размахивания в упоре на предплечьях подъем махом назад;

• размахивание в упоре на руках. Чтобы освоить сгибание

туловища на махе назад по вертикали, под жерди в качестве ориентира кладут два-три гимнастических мата;

• размахивание в упоре на руках со сгибанием рук на махе вперед и разгибанием на махе назад за счет хлестового движения ногами назад-вверх;

• то же из упора на руках согнувшись. Не рекомендуется скользить по брусьям, следует сгибать руки, подбросив себя над ними;

• на матах стойка на лопатках и последовательное сгибание и разгибание тела в тазобедренных суставах;

• из размахивания в упоре на руках подтягивание (подбрасывание) плеч к кистям;

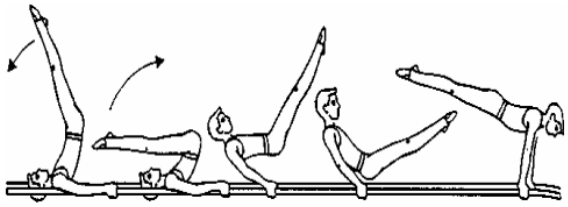
• из размахивания в упоре на руках подъем махом назад в сед ноги врозь с помощью;

• на концах жердей лицом внутрь подъем махом назад с помощью;

• из размахивания в упоре на руках подъем махом назад с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем разгибом из упора на руках согнувшись

Из размахивания в упоре на руках, махом вперед ускоряя движение, слегка сгибаясь, а затем, выпрямляя тело, принять положение близкое к стойке на лопатках. Пружинисто согнуться в тазобедренных суставах, приближая ноги к груди и слегка опуская таз, и в темпе резко разогнуться, направляя таз и ноги вперед-кверху, отталкиваясь плечами. Разгибание должно быть быстрым и коротким с последующим торможением ног. Это обеспечит отрыв туловища и плеч от жердей. Далее, нажимая на жерди выпрямленными руками, поднять плечи вверх-вперед, выйти в упор и, продолжая разгибание, выпрямляясь вперед, начать мах назад.

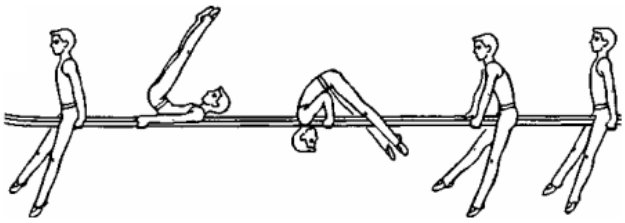


Последовательность обучения:

• из седа на гимнастическом мате перекатом назад на спину поднять ноги в стойку на лопатках и, тотчас же, мягко сложиться, опуская таз до уровня мата;
• то же, но с последующим кратковременным энергичным движением ног вверх-вперед и отталкиванием руками от мата перекатиться вперед в положение седа ноги врозь;
• то же упражнение, но прийти в упор углом;
• из упора на руках согнувшись на брусьях разгибание и сгибание тела в тазобедренных суставах;
• размахивание в упоре на руках, махом вперед упор на руках согнувшись;
• из упора на руках согнувшись подъем разгибом в сед ноги врозь с помощью;
• подъем разгибом из упора на руках согнувшись с помощью, а затем самостоятельно.

Кувырок вперед из седа ноги врозь

Из седа ноги врозь на брусьях надо перехватить руки вперед вплотную к бедрам, затем, сгибаясь и поднимая таз, округляя спину, локти широко развести в стороны, плечи поставить ближе к кистям, голову наклонить вперед. Не отпуская рук, начать кувырок вперед, уравновесив тело в положении упора на руках согнувшись и соединив ноги, подавая таз вперед, перехватить руки вперед и после этого активным движением ног вперед и разводя их закончить кувырок в сед ноги врозь.



Последовательность обучения:

• из упора стоя согнувшись ноги врозь на полу, сгибая руки, опуститься на лопатки, голову наклонить вперед и перекатиться вперед в положение лежа на спине;

• из упора лежа на полу, силой сгибая руки, кувырок вперед в упор сидя сзади ноги врозь;

• кувырок вперед из упора стоя на колене в упор сидя сзади ноги врозь;

• кувырок вперед на брусьях из упора стоя на голени с предварительной постановкой плеч на жерди и с остановкой перед перехватом рук с помощью;

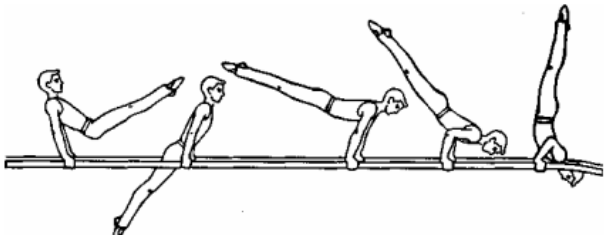
• из упора стоя согнувшись на козле, установленным под жердями, поставить плечи на жерди и, толчком ног, кувырок вперед в сед ноги врозь;

• кувырок вперед на мат, положенный на брусья;

• кувырок вперед из седа ноги врозь на брусьях с помощью, а затем самостоятельно.

Стойка на плечах махом

Для выполнения стойки необходимо уметь выполнить мах назад выше уровня плеч. Выполнив мах такой высоты, начать плавное сгибание рук, локти разводятся в стороны, ноги приближаются к верхней вертикали, плечи ставятся на жерди впереди кистей, фиксируется постановка ног в стойке на плечах, с прямым, слегка прогнутым положением тела. Недопустимо преждевременное сгибание рук, когда стопы не достигли еще высокого положения на махе назад (тело должно быть выше горизонтали).

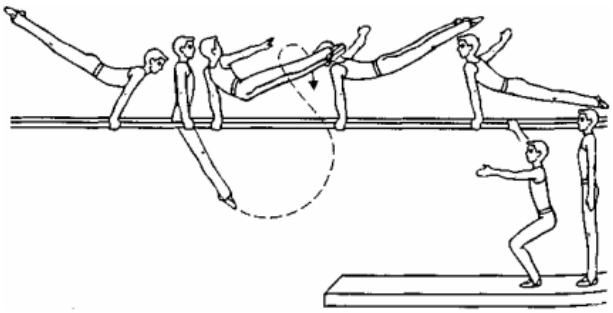


Последовательность обучения:

• размахивание в упоре на брусьях, постепенно увеличивая амплитуду маха;
• стойка на голове на мате толчком двух ног;
• стойка на голове на мате махом одной и толчком другой ноги;
• разновидности стоек на плечах на стоялках;
• из упора стоя согнувшись на коне, установленном под жердями, поставить плечи на жерди и, толкаясь носками, выйти в стойку на плечах;
• из седа ноги врозь на брусьях стойка на плечах;
• из упора углом стойка на плечах с помощью;
• из размахивания в упоре махом назад стойка на плечах с помощью, а затем самостоятельно.

Соскок махом вперед вправо с поворотом кругом

Из размахивания в упоре на махе вперед туловище и ноги, сгибаясь в тазобедренных суставах, активно направляются вверх и в сторону соскока (вправо). К конечной точке маха ноги должны накопить возможно больший момент количества движения и за счет энергичного толчка рукой, одноименной стороне соскока, и, опираясь на левую руку с последующим отталкиванием ею, делается вращение тела налево кругом в продольной оси с одновременным разгибанием тела в тазобедренных суставах в прогнутое положение. Поворот начинается со стоп, а заканчивается плечами. Свободная от опоры рука дохватывается за жердь, через которую выполняется соскок, и удерживает гимнаста в устойчивом положении в момент приземления.



Последовательность обучения:

• соскок махом вперед с несколько ранним переносом ОЦТ тела на опорную руку и смещением его в сторону толчковой руки;

• из седа на правой жерди (ноги снаружи) перехватить правую руку вперед обратным хватом и, отталкиваясь бедрами и левой рукой, выполнить соскок с поворотом на 90° (лицом к снаряду), а затем и на 180°;

• из упора лежа сзади на полу поворот налево кругом в положение лежа на спине, руки вверх;

• на стоялках имитация соскока. Из упора лежа сзади на стоялках отвести ноги вправо, отпустить правую руку и одновременно поворачивать тело влево вокруг продольной оси, затем оттолкнуться левой рукой, перемещая плечи вправо, завершить поворот и прийти в упор лежа на полу, хватом правой за стоялку;

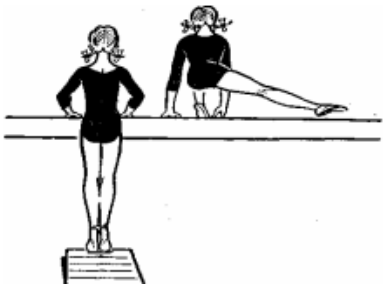
• соскок махом вперед с поворотом кругом из упора на концах жердей лицом наружу через натянутую веревочку, изображающую жердь;

• соскок махом вперед с поворотом на 90° (лицом к снаряду) с помощью;

• из размахивания в упоре соскок махом вперед с поворотом кругом с помощью и самостоятельно. Поворот выполняется в сторону, противоположную соскоку.

Вскок в упор присев на левой, правую в сторону

Вскоки являются обязательным началом упражнений. Прыгнув на мостик с 2—3 шагов прямого разбега, поставить руки на бревно. Отталкиваясь ногами и сильно подавая плечи вперед, поднять таз и согнуть левую ногу, подтягивая колено к груди. Поставив левую ногу на бревно между рук, а правую прямую отвести в сторону, продолжать удерживать тяжесть тела на руках, не уводя плечи назад.

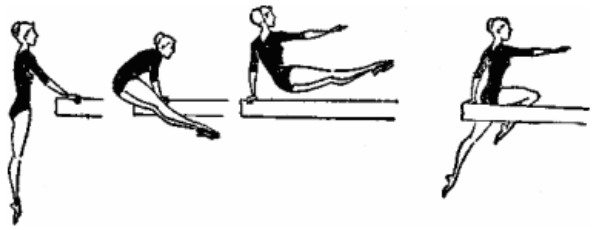


Последовательность обучения:

• из упора, лежа на полу, толчком ног упор присев;
• из упора, лежа на полу, толчком ног упор присев на левой, правую в сторону;
• из упора, лежа на гимнастической скамейке или низком бревне, толчком ног упор присев;
• то же упражнение, но упор присев на левой, правую в сторону;
• из упора, стоя на коне с ручками и без ручек, толчком ног упор присев на левой, правую в сторону;
• прыжок в упор, присев на левой, правую в сторону на коня в ширину с ручками и без ручек;
• вскок в упор, присев на бревно, с 2—3 шагов косого разбега с помощью;
• вскок в упор, присев на бревно, с 2—3 шагов прямого разбега с помощью;
• вскок в упор, присев на левой, правую в сторону на носок с помощью;
• вскок в упор, присев на левой, правую в сторону с помощью, а затем самостоятельно.

Вскок на конце бревна перемахом углом в сед на бедро

Стоя поперек у конца бревна, взяться за него руками. С прыжка в упор, поднимая таз и прямые ноги, делая перемах углом над бревном влево, снять правую руку, передавая тяжесть тела на левую и перейти в сед на правое бедро на бревне.



Последовательность обучения:

• из упора продольно на бревне, поворотом налево сед на правом бедре. Из седа ноги врозь поперек на гимнастической скамейке, перемахом правой сед на правом бедре. Из седа ноги врозь поперек на бревне, перемахом правой сед на правом бедре;
• из упора на низких брусьях, перемахом двумя сед на правом бедре на левой жерди, отпуская правую руку;
• то же из упора на концах на низких брусьях лицом внутрь;
• из седа на левом бедре на правой жерди низких брусьев,
выпрямляя ноги, перемахом двумя сед на правом бедре на левой жерди;
• то же упражнение, но с отпусканием правой руки;
• стоя поперек у конца низкого коня без ручек, опираясь о него руками, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью;
• стоя поперек у конца бревна с положенным на него матом, с прыжка перемахом углом влево в сед на правое бедро с помощью;
• стоя поперек у конца бревна, с прыжка перемах углом влево в сед на правое бедро с помощью, а затем самостоятельно.

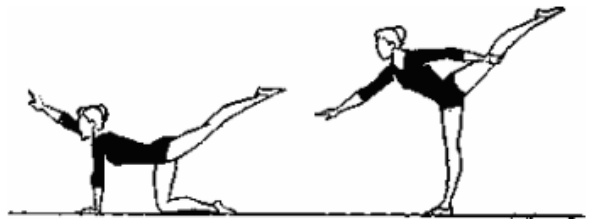
Горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге, другая назад

Равновесия — это группа статических элементов, трудность которых состоит в неподвижном удержании точного положения тела (позы) на уменьшенной площади опоры, где существенную роль

играет балансирование.

Шагом вперед с носка на правую поднять левую ногу назад, руки в стороны. При этом ведущим является движение левой ноги назад, одновременно с которым туловище наклоняется вперед, голову отвести назад, спина и ноги напряжены. Левая нога вывернута,

ее носок удерживать против пятки опорной ноги. Возможность выполнения различных равновесий связана с развитием гибкости и подвижности в суставах, зависит от силы мышц туловища и нижних конечностей.



Последовательность обучения:

• стоя боком у гимнастической стенки, мах ногой назад;

• стоя на одной ноге, туловище вертикально, другая нога назад;

• равновесие, стоя на левой ноге на полу у станка или у гимнастической стенки. То же, стоя на правой;

• равновесие, стоя на левой ноге на полу без опоры с различным положением рук. То же, стоя на правой;

• горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на гимнастической скамейке поперек и продольно;

• горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на низком бревне поперек и продольно;

• горизонтальное равновесие, стоя на одной ноге на бревне обычной высоты.

Одноименный поворот кругом

Одноименный поворот кругом выполняется в сторону опорной ноги. Из стойки на левой поперек, правая сзади сделать мах правой ногой вперед и немного влево, поворачивая в конце стопу носком внутрь, а плечи влево. Одновременно с махом встать на левый носок и, выпрямляясь, повернуть ее пяткой внутрь. При повороте налево кругом голова сохраняет прямое положение с туловищем. Заканчивая поворот, встать на всю стопу и удержать правую ногу сзади на высоте маха. Во время поворота положение рук можно изменять, помня, что, приближаясь к вертикальной оси, они содействуют вращению.

Последовательность обучения:

• стоя у гимнастической стенки, равновесие (вертикальное) на одном носке, другая нога сзади (впереди) с опорой рукой о рейку;

• то же равновесие в течении 5—10 с., но без опоры о гимнастическую рейку;

• из стойки левым боком к гимнастической стенке, хватом левой за рейку, махом правой вперед, встать на левый носок с поворотом лицом к гимнастической стенке, ставя правый носок на 3—4 рейку;

• то же, но с поворотом налево кругом с перехватом рук;

• то же упражнение, но не ставя ногу на рейку;

• одноименный поворот на левой ноге кругом на полу без опоры рукой;

• то же на гимнастической скамейке и низком бревне;

• одноименный поворот на левой ноге кругом на бревне обычной высоты со страховкой

Перекидной прыжок

Из стойки поперек толчком левой и махом правой прыгнуть с поворотом налево кругом, сохраняя прямое положение спины и удерживая правую ногу повыше, руки вверху. После поворота сменить положение прямых ног (левая назад-вверх, правая впередвниз) и приземлиться на носок правой, слегка сгибая ногу в колене.

Последовательность обучения:

• прыжок с левой на правую на полу, на гимнастической скамейке, на низком и обычном бревне на месте и с продвижением вперед;
• прыжок со сменой положения прямых ног впереди на полу,
на гимнастической скамейке, на низком бревне и бревне обычной высоты;
• после шага левой, делая мах правой вперед, прыгнуть повыше, меняя в воздухе положение прямых ног, и приземлиться на правую, левую вперед;
• одноименный поворот на левой ноге кругом и шаг правой вперед на низком бревне. То же упражнение на бревне обычной высоты;
• перекидной прыжок, стоя левым боком у гимнастической стенки и перехватываясь руками;
• то же без опоры на полу и на гимнастической скамейке;
• перекидной прыжок на низком и среднем бревне;
• перекидной прыжок на бревне обычной высоты с помощью, а затем самостоятельно

Соскок прогнувшись с конца бревна махом одной и толчком другой

Техника выполнения.

Из стойки поперек шагом одной, махом другой вперед, сделать активный взмах руками кверху и соединяя ноги выполнить соскок вперед с полным разгибанием в плечевых и тазобедренных суставах, приземлившись спиной к снаряду в полуприсед, туловище наклонить вперед, мышцы ног напряжены, выпрямиться в основную стойку.

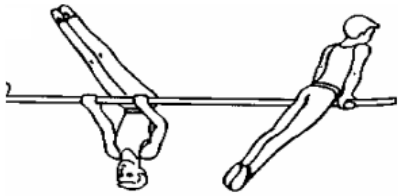
Последовательность обучения.

1. Из основной стойки выполнить прыжок вверх активным взмахом рук кверху и приземлиться на носки с последующим переходом на ступни в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.).
2. Из стойки продольно или поперек на скамейке, бревне соскок в глубину в полуприсед, руки вперед (держать 2 сек.), основная стойка.
3. Из стойки поперек на скамейке, на бревне соскок, прогнувшись махом одной, толчком другой.

Страховать стоя у места приземления, держать одной рукой под спину, другой под живот.

Подъем переворотом силой в упор из виса

Подтягиваясь на руках и сгибаясь в тазобедренных суставах, поднести прямые ноги к перекладине, приближая таз к грифу. Опираясь на него бедрами, перехватить кистями и, разгибая руки, поднять плечи, отвести голову назад, принять положение упора, удерживая ноги от движения вперед.



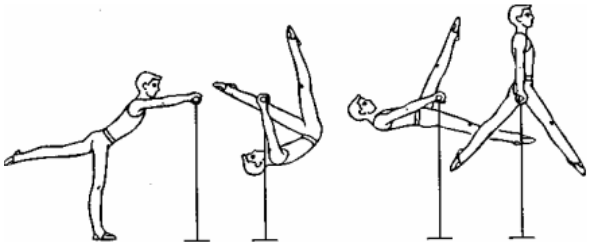
Последовательность обучения:

• из виса на кольцах силой вис согнувшись и выпрямляясь, вис прогнувшись;
• подтягивание в висе углом;
• из виса прогнувшись на нижней жерди брусьев разной высоты, опираясь двумя ногами о верхнюю жердь и отталкиваясь ими, сделать подъем переворотом в упор на нижнюю жердь;
• из упора на перекладине сгибание вперед, наклоняя туловище, и возвращение в исходное положение;
• из виса, стоя на низкой перекладине (руки согнуть), толчком одной и махом другой подъем переворотом в упор;
• то же, но толчком двумя ногами;
• из виса, стоя на низкой перекладине, силой, сгибая руки, подъем переворотом в упор;
• выполнение подъема переворотом из виса.

В каждом случае сначала оказывается помощь, а затем упражнение выполняется самостоятельно.

Подъем правой (левой)

По ходу маха вперед, немного не доходя до крайнего переднего положения, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах, поднося обе ноги к перекладине на уровне голеностопных суставов, слегка развести их, а затем пронести правую ногу под гриф. Эти действия должны закончиться прежде чем начнется мах назад, в висе согнувшись. Вместе с началом маха назад продолжается дальнейшее сгибание в плечевых суставах, а в тазобедренных начинается разгибание. Прямыми руками, нажимая на гриф, приблизить ОЦТ тела к опоре, которая заканчивается в упоре ноги врозь правой. Важно отметить, что в процессе всего разгибания в тазобедренных суставах передняя поверхность левой ноги не отводится от перекладины, а почти касается ее.



Последовательность обучения:

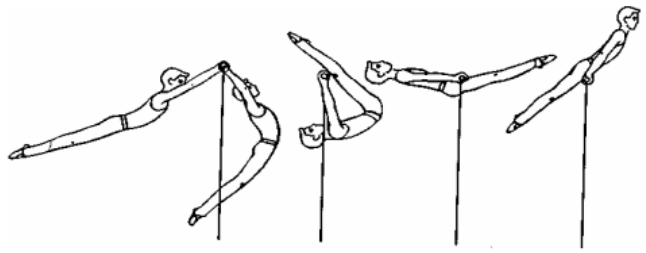
• вис согнувшись ноги врозь правой (гриф на уровне носков);
• из виса согнувшись ноги врозь правой разогнуться до положения виса прогнувшись ноги врозь (выполняется с постепенным увеличением скорости разгибания);
• размахивание в висе согнувшись с помощью и самостоятельно;
• из виса согнувшись на махе назад вис прогнувшись ноги врозь;

после 2—3 размахиваний в висе согнувшись подъем в упор ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;

• из упора ноги врозь правой спад назад в вис согнувшись и мах вперед;
• из упора ноги врозь правой спад назад вис согнувшись и подъем правой с помощью и самостоятельно;
• из виса стоя согнувшись с 2—3 шагов махом одной толчком другой подъем правой;
• с прыжка вис углом и подъем правой с помощью;
• из размахивания в висе подъем правой с помощью, а затем самостоятельно.

Подъем разгибом

На махе назад слегка согнуться в тазобедренных суставах, проходя вертикальное положение после маха назад, энергично разогнуться в тазобедренных суставах и одновременно отвести руки назад за голову. Не задерживаясь в положении прогнувшись за счет торможения ног, быстро согнуться в тазобедренных и плечевых суставах и поднести середину голени к перекладине (все действия должны закончиться прежде, чем начнется мах назад в висе согнувшись). С началом маха назад продолжить сгибание в плечевых и начать разгибания в тазобедренных суставах, не отводя ног от грифа, прямыми руками нажать на гриф. В результате этих действий таз приближается к перекладине и увеличивается угловая скорость вращения тела вокруг оси, за счет чего оно повернется до положения упора.

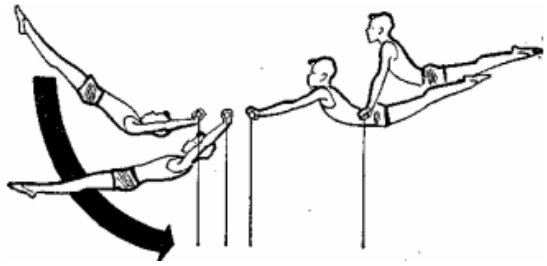


Последовательность обучения:

• из виса на перекладине или верхней жерди разновысоких брусьев вис согнувшись;
• размахивания в висе согнувшись;
• из виса, опираясь стопами о мат, сгибая и разгибая ноги и проталкивая этим движением все тело вперед, прогнуться и отвести руки за голову;
• то же, но прогибание с полным провисанием выполнить быстро, чтобы стопы в конце движения оторвались от мата;
• то же упражнение, но после прогибания возможно быстрее поднести прямые ноги к перекладине (серединой голеней);
• из виса стоя согнувшись с 3-х шагов разбега махом одной и толчком другой вис согнувшись;
• из виса стоя согнувшись с разбега махом одной и толчком другой подъем разгибом в упор с помощью;
• то же с прыжка, из виса углом подъем разгибом с помощью;
• из размахивания изгибами махом вперед вис согнувшись (середина голеней у грифа);
• последовательная фиксация с помощью партнера согнутого
положения тела на махе сзади и прогнутого положения тела на махе спереди после прохождения вертикали;
• преподаватель, стоящий впереди и слева от гимнаста, исполняющего вис, опираясь двумя руками в области подвздошных костей, отводит гимнаста назад от положения равновесия и удерживает его в этом положении. Гимнаст сгибается в тазобедренных суставах, направляя стопы на линию проекции грифа на маты. Далее преподаватель, устраняя опору руками, предоставляет гимнасту возможность свободного движения вперед к положению равновесия. Проходя это вертикальное положение, гимнаст должен резко разогнуться в тазобедренных суставах и, притормаживая движения ног, отвести руки назад за голову;
• то же упражнение, но на махе вперед принять вис согнувшись (середина голеней у перекладины);
• то же упражнение, но после виса согнувшись, удерживая гриф у ног, сделать разгибания в тазобедренных суставах и одновременно сгибания в плечевых суставах и выйти в упор с помощью;
• с трамплина, отстоящего от перекладины на расстоянии 1—1,5 м, прыжком в вис углом и разгибание под перекладиной;
• то же, но после разгибания принять вис согнувшись;
• из виса лежа на нижней жерди брусьев разной высоты подъем разгибом в упор на верхнюю жердь с помощью и самостоятельно;
• с небольшого размахивания (не более 90˚ по амплитуде) на махе назад сгибание в тазобедренных суставах, разгибание под перекладиной и выполнение подъема разгибом с помощью преподавателя, а затем самостоятельно.

Подъем махом назад

Подъем махом назад исполняется махом значительной амплитуды, полученным после размахивания изгибами, маха дугой из виса или маха дугой из упора. Выполняя достаточно активные действия, проходя нижнюю вертикаль, гимнаст должен, возможно, более мощным хлыстовым движением послать ноги назад и вверх и прогнуться. При этом руки и туловище по-прежнему располагаются на одной прямой линии, голова втянута в плечи и несколько опущена на грудь. В высшей точке движения гимнаст слегка приподнимает голову и, энергично нажимая прямыми руками на перекладину, подает плечи вперед и вверх, стремясь перейти в упор. При этом ноги должны по возможности удерживаться вверху.

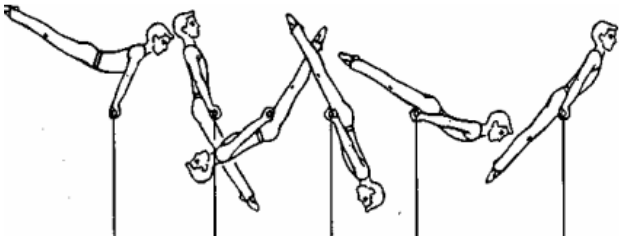


Последовательность обучения:

• из виса лежа спереди на нижней жерди брусьев разной высоты активный мах ногами назад-вверх;
• размахивание на перекладине, увеличивая амплитуду маха (руки в петлях);
• соскок махом назад с высоким вылетом со страховкой;
• размахивание изгибами и мах дугой (в петлях);
• мах дугой и соскок махам назад со страховкой;
• подъем махом назад на брусьях из разных положений;
• из виса на средней перекладине, поднимая тело гимнаста, помочь выйти в упор;
• после двух-трех махов (в петлях) подъем махом назад. Оказать помощь, стоя на возвышении;
• из упора (в петлях) мах дугой и подъем махом назад. Оказать помощь, стоя на возвышении;
• подъем махом назад (в петлях) после маха дугой из виса и из упора самостоятельно;
• то же упражнение, но исполняется без петель со страховкой.

Оборот назад в упоре

Выполняется после отмаха назад до горизонтального положения тела. В момент приближения тела гимнаста к перекладине плечи подаются назад, голова несколько наклоняется на грудь, руки прижимают бедра к перекладине, ноги подаются вперед, незначительно сгибаясь в тазобедренных суставах. Сохраняя такое положение, гимнаст начинает вращение назад, выполняя активные движения головы и плеч назад, поворотом кистей и разгибанием в тазобедренных суставах до прихода в положение упора.



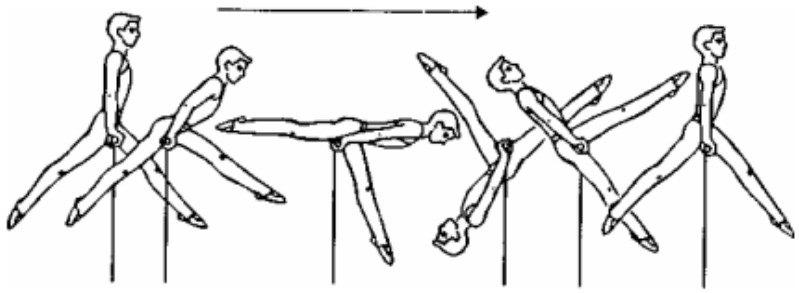
Последовательность обучения:

• из виса стоя толчком двух вис прогнувшись;
• в упоре, сгибаясь, опустить туловище, разгибаясь — поднять туловище, возвращаясь в исходное положение;
• из виса прогнувшись на нижней жерди с опорой стопами о верхнюю жердь брусьев разной высоты толчком ног переворот в упор на нижнюю жердь;
• подъем переворотом в упор в быстром темпе и разгибанием тела;
• из упора отмах в соскок, держась руками за гриф низкой перекладины;
• отмах назад и опускание в упор, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах;
• оборот назад в упоре с помощью, а затем самостоятельно.

Оборот вперед в упоре ноги врозь правой (левой)

В упоре ноги врозь правой хватом снизу надо приподнять таз и правую ногу вперед, удаляя тем самым ОЦТ тела от опоры, потянуться плечами вверх-вперед, передней поверхностью левой ноги опереться о перекладину, создать, возможно, больший момент инерции и начать оборот, не сгибая рук. После прохождения вертикали ноги свести немного пауже и для увеличения угловой скорости таз постепенно приближается к перекладине, подается вверх-вперед и выдвигается над опорой, за ним следуют живот, плечи и голова.

При завершении оборота повернуть кисти по ходу вращения. Для удержания равновесия ноги надо предельно развести и принять положение упора ноги врозь правой.

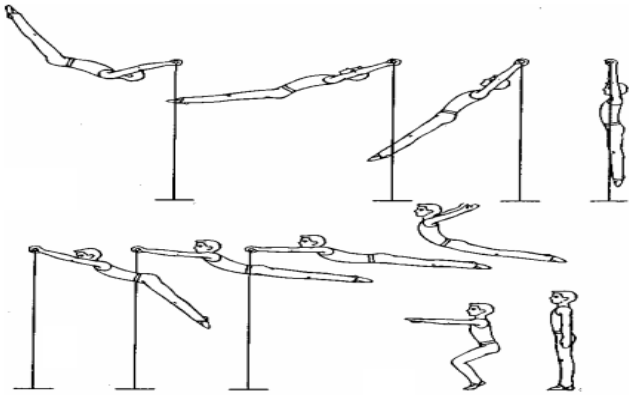


Последовательность обучения:

• шаг вперед с гимнастической скамейки, имитируя перекладину гимнастической палкой;
• в упоре ноги врозь правой хватом снизу, приподнимаясь на руках, «упасть» на руки преподавателя;
• из виса согнувшись правой, хватом снизу измененить положение таза разгибанием и сгибанием тела в тазобедренных суставах;
• из виса согнувшись правой, хватом снизу, разгибаясь, выход в упор с помощью;
• удерживая учащегося вдвоем, медленно перевернуть его вокруг перекладины (проводка по всему упражнению);
• оборот вперед в упоре ноги врозь правой с помощью и самостоятельно;
• выполнение оборота вперед из упора ноги врозь правой на высокой перекладине со страховкой.

Соскок махом назад

Из крайней точки на махе вперед, проходя вертикальное положение, быстро послать ноги по ходу маха назад, вверх, до прогибания, затем, затормозив движение ногами, сделать энергичный рывок туловищем и головой назад (от точек хвата), нажав руками на перекладину. Завершить движение туловищем, отпустить перекладину, руки вверх — наружу и приземлиться.

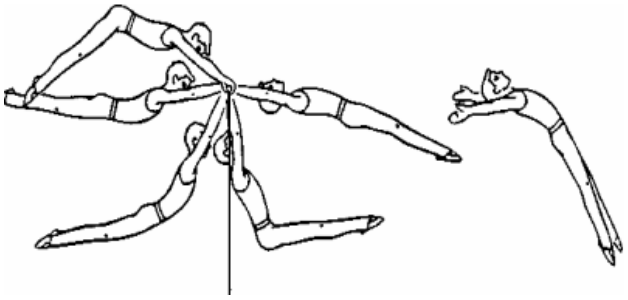


Последовательность обучения:

• из виса на гимнастической стенке, лицом к ней, соскок махом назад;
• из упора на низкой перекладине, жерди брусьев, соскок махам назад;
• из упора на низких брусьях махом соскок назад;
• из виса углом на перекладине махом соскок ног назад;
• соскок махом назад из размахивания изгибами;
• из размахивания в висе на кольцах соскок махом назад со страховкой;
• соскок махом назад из размахивания в висе с помощью страховки, а затем самостоятельно.

Соскок махом вперед

Из крайнего положения на махе назад, проходя на махе вперед вертикальное положение, активно послать ноги по ходу маха, сгибаясь в тазобедренных суставах, затем, затормозив движение ногами, нужно быстро разогнуться в тазобедренных суставах до полного прогибания, сделать рывок туловищем вперед-кверху и одновременно с этим отвести прямые руки назад за голову. Тотчас по окончании этих действий отпустить гриф и приземлиться, удерживая в полете прогнутое положение тела.



Последовательность обучения:

• из виса на гимнастической стенке, спиной к ней, соскок махом вперед;

• из упора сзади на коне с ручками, бревне, перекладине, жерди брусьев соскок махом вперед;

• из упора на низких брусьях соскок махом вперед;

• из размахивания изгибами соскок махом вперед;

• из размахивания в висе на кольцах соскок махом вперед;

• с трамплина или мостика, отстоящего от перекладины на расстоянии полтора — два метра, прыжком вис и соскок махом вперед;

• соскок махом вперед из размахивания в висе на перекладине с помощью, а затем самостоятельно.

Приложение № 7

ОПОРНЫЕ ПРЫЖКИ: ОСНОВА ТЕХНИКИ И ОБУЧЕНИЕ

Несмотря на большое разнообразие прыжков, в каждом из них есть много общих элементов техники. Сходные элементы составляют основу техники. Прыжки, выполняемые гимнастами и гимнастками, имеют одну и ту же техническую основу. Для облегчения изучения основ техники и анализа прыжков каждый из них делится на следующие фазы: разбег, наскок на мостик, толчок ногами, полет до толчка ногами, толчок руками, полет после толчка руками, приземление. Неправильное выполнение хотя бы одной из перечисленных фаз отрицательно сказывается на качестве исполнения прыжка в целом.

Разбег. Начинать разбег необходимо с одного и того же расстояния от снаряда и исходного положения гимнаста на старте, наращивать скорость постепенно. В момент постановки ноги на опору она не должна сильно сгибаться в коленном и голеностопном суставах. Отталкивание завершается полным разгибанием опорной ноги в коленном и предельным сгибанием в голеностопном суставе.

Техника беговых шагов ничем не отличается от техники легкоатлетического бега на короткие дистанции (бег на передней части стопы, параллельная постановка стоп, перекрестные энергичные движения рук, наклон туловища от 5 до 15 градусов). Для точности разбега надо знать длину и количество беговых шагов. Длина их постепенно увеличивается, последний, перед наскоком на мостик беговой шаг несколько короче предыдущего. Длина бегового шага равняется длине двух обычных шагов.

Длина разбега, для начинающих бег с толчковой ноги:
3 беговых шага + наскок на мостик = 6 обычных шагов;
5 беговых шага + наскок на мостик = 10 обычных шагов;
7 беговых шага + наскок на мостик = 14 обычных шагов;
9 беговых шага + наскок на мостик = 18 обычных шагов;
11 беговых шага + наскок на мостик = 22 обычных шагов.

Длина разбега, для начинающих бег не с толчковой ноги:
4 беговых шага + наскок на мостик = 8 обычных шагов;
6 беговых шага + наскок на мостик = 12 обычных шагов;
8 беговых шага + наскок на мостик = 16 обычных шагов;
10 беговых шага + наскок на мостик = 20 обычных шагов;
12 беговых шага + наскок на мостик = 24 обычных шагов.

Наскок на мостик. Наскок выполняется в момент приобретения гимнастом наибольшей горизонтальной скорости толчком сильнейшей (толчковой) ноги. Толчковая нога, согнутая в тазобедренном и коленном суставах, подтягивается к маховой ноге, затем ноги соединяются и почти прямые выносятся вперед, обеспечивая «стопорящий» наскок на мостик. Длина последнего шага (наскока) равна 2,3—2,8 м, а траектория полета зависит от квалификации гимнаста и формы выполняемого прыжка. Высота подъема ОЦТ тела 15—25 см. При наскоке туловище наклонено вперед (5—25° от вертикали), ноги несколько обгоняют его, руки внизу для того, чтобы сделать ими активный взмах вверх во время отталкивания от мостика. Стопы на место отталкивания ставятся параллельно на ширину стопы, время наскока на мостик составляет 0,27—0,33 с.

Толчок ногами. Толчок ногами является энергетическим и техническим фундаментом всего прыжка. Гимнаст ставит ноги на место отталкивания акцентировано, на переднюю часть стопы. Ставя на место толчка напряженные, почти прямые ноги (угол сгибания в коленных суставах 160—165°), гимнаст незначительно сгибает их на 15—20° в амортизационной фазе толчка. Толчок ногами происходит при акцентированной постановке ног за 0,09—0,11с., а при неакцентированной — за 0,15—0,18с. и должен обязательно сопровождаться взмахом рук назад-вверх или вперед-вверх (одновременно с рывком плечами вверх). Это способствует увеличению высоты взлета гимнаста на 20—25 %. Движение рук тормозится на уровне головы. Окончание толчка ногами совпадает с окончанием взмаха руками. К моменту окончания толчка проекция ОЦТ тела находится впереди площади опоры, угол вылета по отношению к вертикали равняется 75—85°, благодаря чему гимнасту в полете сообщается вращательное движение вперед. Опора должна равномерно распределяться на головки всех плюсневых костей стопы.

Полет до толчка руками. Полет до толчка руками зависит от эффективности разбега и толчка от мостика. Траектория полета от момента отталкивания ногами до толчка руками определяется расстоянием между мостиком и снарядом, длины и высоты снаряда, подготовленности гимнаста и измеряется расстоянием от одного до двух с половиной метров. Продолжительность полета составляет 0,27—0,45 с. В этой фазе выполняется предварительный мах ногами назад за счет разгибания тела в тазобедренных суставах (до слегка прогнутого положения). Он завершается до опоры руками о снаряд и способствует увеличению скорости движения ногами по касательной вверх; создает условия для резкого сгибания тела в тазобедренных суставах в момент толчка руками. Замах в прыжках переворотом вперед выполняется в пределах 45—60°, в прямых прыжках — 20—35°. В прыжках толчком о дальнюю часть коня он на 10—15° больше, чем в прыжках толчком о ближнюю часть.

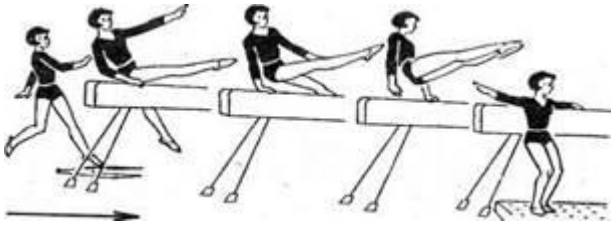
Толчок руками. Толчок руками в значительной мере определяет количество и качество последующих фаз прыжка. Руки ставятся на снаряд впереди туловища под тупым углом к нему равным 150—165° и под острым углом к снаряду. Кисти располагаются параллельно, пальцами вперед. В этом случае гимнаст опирается всей ладонью о снаряд и завершает толчок пальцами. Толчок руками выполняется навстречу движению тела, как бы от себя, за счет разгибания рук в плечевых и локтевых суставах и сгибания в лучезапястных. Он должен быть энергичным, коротким (0,13—0,45с.) и сочетаться с рывковым движением туловища, где при сгибании тела в тазобедренных суставах таз перемещается вверх. Толчок руками должен закончиться к моменту, когда плечи пересекут вертикаль площади опоры и одновременно руки оставят ее. Попеременный толчок — грубая ошибка.

Полет после толчка руками. Полет после точка руками определяет вид прыжка. От качества выполнения этой фазы в наибольшей степени зависит оценка прыжка в целом. Чем дольше сохраняется фиксированное положение тела в полете, тем выше качество исполнения прыжка. Высота и длина полета после толчка руками зависит от вертикальной и горизонтальной скорости, направления и силы толчка руками и ногами, а также от характера прыжка. У лучших гимнастов высота подъема ОЦТ тела в этой фазе достигает 2,5—2,8м от уровня пола, длина полета достигает 3 м и более. Время полета после толчка руками до приземления составляет 0,75—0,95 с. При выполнении прямых прыжков руки после толчка движутся не вперед, а назад-вверх.

Приземление. Приземление завершает опорный прыжок и определяет его качество в целом. В завершающей фазе действия гимнастов направлены на смягчение (амортизацию) удара, возникающего при соприкосновении с опорой, ликвидацию поступательного,

а в иных прыжках и вращательного движения и обеспечение устойчивого равновесия тела. Перед приземлением тело необходимо выпрямить. Приземлившись на носки напряженных и прямых ног, надо немедленно опуститься на всю стопу, самортизировать действие внешних сил за счет небольшого сгибания ног. В этом положении пятки должны быть вместе, носки и колени слегка разведены, туловище немного наклонено вперед, руки подняты вперед-вверхнаружу, голова прямо. Не задерживаясь в этом положении, выпрямиться и опустить руки.

Техника выполнения. Для этого прыжка мостик ставится сбоку у ближнего края под небольшим углом (почти параллельно). При прыжке углом вправо с небольшого разбега, делая мах правой ногой, опереться правой рукой о тело коня и оттолкнуться левой ногой о мостик. Над снарядом соединить ноги и поставить левую руку рядом с правой. После этого, опуская правую руку и продолжая опираться левой, приземлиться левым боком к коню. При выполнении прыжка влево все делать наоборот.



Последовательность обучения

1. Прыжок способом «перешагивание» через гимнастическую скамейку.
2. Из седа на коне на правом бедре опереться руками сзади и, делая взмах ногами вперед-вправо, соскочить со снаряда и приземлиться левым боком к коню.
3. Из седа ноги врозь поперек коня опереться руками о тело коня и взмахом ног соскок углом вправо, приземлиться левым боком к коню.
4. Из стойки на мостике правым боком к коню махом правой и толчком левой упор сидя сзади на коне, и, опуская ноги вправо, соскочить, приземляясь левым боком к коню.
5. С небольшого разбега прыжок углом вправо (влево) махом одной, толчком другой.

При совершенствовании прыжка (XI класс) стремиться над снарядом туловище выпрямлять, для чего на коня класть набивной мяч.

Типичные ошибки

1. ноги над снарядом не соединяются.
2. слишком низкое положение таза над конем.
3. руки на опору ставятся не параллельно.

Страховка и помощь. Стоя у места приземления боком к снаряду, одной рукой за плечо, другой за пояс или спину.

Прыжок ноги врозь через коня в длину

После толчка ногами гимнаст выполняет предварительный мах ногами назад (до слегка прогнутого положения). Замах, как правило, не превышает 30°. Постановка рук на снаряд значительно впереди туловища (плечетуловищный угол равен 150—168°). Сразу после стопора следует отталкивание руками. В момент толчка руками происходит рывковое движение туловищем. Ноги разводятся в стороны только с началом толчка руками, и одновременно тело сгибается в тазобедренных суставах под углом 160—145°, таз перемещается вверх. Закончив отталкивание руками, гимнаст поднимает плечи и руки вверх и, зафиксировав положение ноги врозь прогнувшись, соединяя ноги, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах, готовится к приземлению.

Последовательность обучения:

• прыжки на месте ноги врозь, слегка сгибаясь в тазобедренных суставах; то же, опираясь руками о гимнастическую стенку или коня;

• из упора лежа на полу толчком ног перейти в упор стоя согнувшись ноги врозь. То же, но отталкиваясь руками и ногами, стойка ноги врозь;

• прыжок ноги врозь с высоты. То же, но сгибаясьразгибаясь;

• прыжок ноги врозь из приседа на коне через козла, стоящего впереди;

• из упора лежа на теле коня в длину, толчком рук и ног соскок ноги врозь;

• стоя в полуприсяди на ближней части коня, выполнить прыжок ноги врозь толчком руками о дальнюю часть коня;

• прыжок на вертикальный канат, захватив его руками, как бы упереться в него и приземлиться перед ним, не касаясь его грудью;

• полет-кувырок прогнувшись на горку из трех-четырех гимнастических матов;

• прыжок ноги врозь через козла в длину. То же, но с использованием веревки, натянутой между мостиком и снарядом;

• прыжок ноги врозь через коня в ширину с положенным на него матом;

• прыжок ноги врозь через двух козлов, поставленных вплотную, толчком руками о дальний снаряд, с помощью;

• прыжок ноги врозь через коня, установленного под углом, по направлению движения с постепенным выравниванием его до положения в длину, с помощью;

• прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением на горку матов, уложенных вплотную к коню на одной с ним высоте;

• прыжок ноги врозь через коня в длину с положенным на него матом, с помощью;

• прыжок ноги врозь через коня в длину с приземлением в поролоновую яму;

• целостное выполнение прыжка ноги врозь через коня в длину со страховкой.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ И ТЕРМИНОЛОГИЯ БАЗОВОЙ АЭРОБИКИ

March-(ing) (марш-(инг)) — ходьба на месте.
Walking (вокинг) — ходьба в продвижении.
Step (степ) — шаг.
Step touch (степ тач) — шаг в сторону.
И.п. - сомкнутая стойка
1 — шаг правой в сторону
2 — приставить левую к правой на носок
3-4 –то же самое в другую сторону
V-step (ви степ) — шаги врозь врозь, назад назад.
И.п, — сомкнутая стойка
1 - шаг правой вперед в сторону
2 - шаг левой вперед в сторону
3 - шаг правой назад
4 - шаг левой назад в и.п.
Heel touch (хил тач) — касание пола пяткой.
Варианты выполнения:
1— вперед на пятку;
2 - скрестно вперед на пятку;
3 - попеременное касание пяткой пола;
4 - в сочетании с ходьбой (на месте)
5 — с ходьбой в продвижении(надрuмер 3 шага вперед — hell)
6 — попеременное движение из одной диагонали в другую в сочетании с hell
Toe touch (тоу тач) — выполняется в таких же вариантах как и hell touch, но с касанием носком пола.
Mambo (мамбо) — шаги на месте с переступанием (вперед, назад).
И.п, — сомкнутая стойка
1 — шаг правой вперед (центр тяжести туловища на правой ноге)
2 — шаг левой вперед (перенести центр тяжести туловища на левую ногу)
3 — шаг правой назад
4 — шаг левой назад в и.п.
Cross (кросс) — скрестный шаг на месте.
И.п. — сомкнутая стойка.
1 — шаг левой вперед
2 - скрестный шаг правой вперед влево
3 — шаг левой назад в полуприсед, правую вперед на пятку (центр тяжести туловища на левой ноге)
4 — шаг правой назад в и.п.
Step line, double step touch — это несколько названий данного элемента:
1. step line (степ лайн) — шаги по линии
2. double step touch (дабл степ тач) — два приставных шага в сторону
Chasse, gallop (шассе, гелеп) — приставные шаги в сторону с подскоком.
И.п. — О.с.
1-2 — 1 шаг галопа
1-4 — 2 шага галопа•
Slide (слайд) — скользящий шаг в сторону.
И.п. — сомкнутая стойка в полуприседе
1— скользящий шаг правой в сторону
2 — скользящим движением левую приставить к правой в полуприсед
3-4 — то же в другую сторону
Open step (опэн степ) — открытый шаг. И.п. — сомкнутая стойка
1 — шаг правой на месте

2 — полуприсед на правой с полунаклоном вправо
левую в сторону на носок (центр тяжести туловища
на правой)
3-4 — то же самое в другую сторону.
Grape wine (грэйп вайн) — «виноградная лоза», скрестный шаг в сторону.
И.п. — сомкнутая стойка
1 — шаг правой в сторону на пятку (стопа по направлению движения)
2 — скрестный шаг левой сзади
3 — счет 1
4 — возможно 3 варианта выполнения:
а) toe touch (тоу тач) — касание носком (приставить носок левой к носку правой нога)
б) leg curl (лэг кёл) — захлест голени
в) jump (джамп) — прыжок с двух ног на две
Scoop (скуп) — шаги с прыжком на две (с продвижением вперед или назад). И.п. — сомкнутая стойка
1 — шаг правой вперед вправо
2 — прыжок на две в сомкнутую стойку в полупри
сед.
Leg curl (лэг кёл) — «захлест» голени.
Back curl (бэк кёл) — то же самое значение захлест голени.
И-.п. — сомкнутая стойка
1 — шаг правой вперед в сторону
2 —полуприсед на правой с захлест левой голени назад кверху (по направлению к ягодице)
3-4 — то же с другой ноги (можно выполнять на месте, с продвижением вперед, назад, с поворотом на 180°).
Knee up (ни ап) — взмах правой вперед голень вниз.
И.п. — сомкнутая стойка
1 — шаг левой вперед
2 — правую вперед-влево голень вниз
3 — шаг правой назад
4 — левую приставить в и.п.
Выполнять можно: на месте, в продвижении вперед, назад, в сочетании с шагами и другими элементами, в повороте, скрестно, с подскоком на опорной.
Repeter (рипит) — повторы с одной ноги.
Double (дабл) — два раза повтор одного элемента.
Squat (сквот) — полуприсед.
И.п. — основная стойка
1 — шаг правой в сторону в широкую стойку ноги врозь в полуприседе (колени и носки немного развернуты вперед в стороны)
2 — толчок правой, приставляя ее в и.п.
3-4 — то же с другой ноги.
Lunge (ландж) — выпад.
И.п. — О.с.
1 — шаг правой на месте
2 — левую в сторону на носок с полуповоротом туловища направо (два бедра, два плеча прямо, не допускать «скручивания» позвоночника, пятку не опускать на пол)
3-4 — то же с другой ноги
С низкой интенсивностью lunge выполнять на шагах, с высокой интенсивностью выполнять в подскоке.
Skip (скип) — сгибание, разгибание ноги в коленном суставе в положении книзу (вперед-книзу, в сторону-книзу, назад-книзу).
Выполнять: на месте, в продвижении, в подскоке, в повороте на 180° и 360°.
И.п. — О.с.
1 — согнуть правую назад
2 —правую вперед-книзу
3 — подскок на правой, согнуть левую назад

4 —левую вперед-книзу.
Low kik (лоу кик) — свободное, «мягкое» движение ногой от колена до полного разгибания ее вперед книзу.
И.п. — О.с.
1 — шаг левой на месте, согнуть правую вперед книзу
2 — правую вперед-книзу
3 — щах правой на месте
4 — шаг левой на месте.
Pone (пони) — подскоки на опорной с подниманием согнутой ноги вперед или в сторону.
В сторону выполняется — pone side (пони сайд) И.п. — О.с.
1 - подскок на левой, правую вперед голень вниз
2 — подскок на правой, левую в сторону книзу (side), назад выполняется — pone-back (пони бэк**).**
И.п. — О.с.
1 — подскок на левой, правую вперед голень вниз
2 — подскок на правой, левую назад книзу (back)
Эти упражнения можно выполнять подряд 2 раза с одной ноги или в повороте (turn).
Kik (кик) — взмах, бросок в любом направлении вперед, в сторону, назад не выше 90° (за исключением с требованиями правил соревнований по фит-несу и спортивной аэробике).
Соблюдать прямое положение туловища, в подскоке пятку опорной «мягко» опускать на пол.
Lift (лифт) — взмахи ног (knee up, leg curl, skip и др.).
Направления движений: lift —front (вперед), — side (в сторону), —back (назад) — в случае repeater (повтора элемента) — опорная нога должна быть в полуприседе, с полунаклоном вперед.
Выполнять упражнение можно как с опорным положением о бедро, так и со свободным движением руками.
Pendulum (пендьюлам) — «маятник» — смена положения ног (вперед книзу, назад книзу, в сторону книзу).
И.п. – О.с.
1 — подскок на левой, правую вперед книзу
2 — подскок на правой, левую назад книзу, то же самое в сторону книзу, то же самое в повороте на 360°, 180°
Scissors (сизорз) — «ножницы», «лыжи» — смена положения ног прыжком на полу.
И.п. — сомкнутая стойка
1 — прыжок в стойку ноги врозь, правая впереди
2 — смена положения ног (прыжком)
Выполнять с полунаклоном вперед.
Pivot turn (пивот тён) — одноименный поворот на месте на 180° или 360°, построенный на шагах.
Pivot turn на 180°
И.п. — О.с.
1 — шаг левой на месте
2 — шаг правой вперед (центр тяжести туловища
3 - перенести на правую ногу)
4 — с полуповоротом налево шаг левой на месте
5 — завершая поворот, шаг правой на месте в и.п.
Pivot turn на 360° И.п. — О.с.
1 — шаг левой на месте
2 — шаг правой вперед
3 — шаг левой назад с поворотом налево
4 - завершая поворот, приставить правую в и.п.
Rivers — разноименный поворот
Rivers на 180°.
И.п. — О.с.
1 — шаг правой назад
2 — с поворотом налево, шаг левой назад
3 — завершить поворот на левой

4 — приставить правую к левой.
Rivers на 360°
И.п. — О.с.
1 — шаг правой назад
2 — с поворотом налево шаг левой назад
3 — поворот в стойке на носках
4 — и.п.
Turn (тён) — поворот шагами в продвижении вперед, по диагонали, в сторону, назад (1,2 поворота в стойке на носках на 360°).
И.п. — О.с.
1 — шаг правой в сторону
2 — приставляя левую, поворот в стойке на носках, то же самое на 720° — выполнять подряд два поворота.
Jump turn (джамп тён) — прыжок с поворотом в продвижении вперед, в сторону, назад.
И.п. — О.с.
1 — шаг правой вперед, прыжок вверх, с поворотом
направо на 180°
2 — полуприсед.

Модификации основных и базовых "шагов" аэробики

Возможные модификации "шагов"

Изменение направления "шага": добавление продвижения в момент выполнения "шага" (вперед, назад, по диагонали), добавление поворота при сохранении структуры "шага. **Пример.** При добавлении поворота в "шаг" Mambo Side, получается модифицированный "шаг":

1-шаг ведущей ногой в сторону
2-шаг опорной ногой на месте
3-шаг ведущей ногой в сторону с поворотом спиной на 180 градусов
4-шаг опорной ногой на месте.

2.Добавление прыжка в момент выполнения "шага" к любому движению "шага".

Пример. При добавлении прыжка к "шагу" *Cross* получается модифицированный "шаг

1-прыжок на ведущую ногу в сторону-вперед с махом опорной ногой в сторону
2-шаг опорной ногой скрестно перед ведущей
3 -шаг ведущей ногой в сторону-назад
4-шаг опорной ногой в исходное положение

3.Изменение ритмического рисунка "шага" осуществляется разными вариантами:

3.1. При сохранении количества счетов и основы техники добавляется еще один марш, при этом два движения укладываются в одну ритмическую единицу и чаще всего меняется статус "шага".

Пример. При добавлении еще одного шага к "шагу" *Mambo Side* получается модифицированный основной "шаг" на 4 счета, имеющий статус "со сменой ноги":

1 - шаг ведущей ногой в сторону
2 - шаг опорной ногой на месте
3 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
и - шаг опорной ногой на месте
4 - шаг ведущей ногой скрестно впереди опорной

3.2**.** При полном сохранении структуры "шага" два движения укладываются в одну ритмическую единицу.

Пример. При выполнении *Grape wine* на три счета получается модифицированный "шаг":

1 - шаг ведущей ногой в сторону
2 - шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
и - шаг ведущей ногой в сторону
3- приставить опорную ногу на носок.

3.3 Изменение темпа выполнения всего "шага"

Пример. При выполнении "шага" *Straddle* на два счета получается модифицированный "шаг":

и - шаг ведущей ногой в сторону
1 -шаг опорной ногой в сторону
и - шаг ведущей ногой в исходное положение
2 - шаг опорной ногой в исходное положение

3.4 Замедление темпа выполнения нескольких движений "шага", при котором одно движение выполняется на две ритмические единицы.

Пример. При выполнении "шага" *Mambo Side* на пять счетов получаем модифицированный "Шаг":

1,2 - шаг ведущей ногой в сторону
3 - шаг опорной ногой на месте
4 - шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
5 - шаг опорной ногой на месте.

Альтернативные "шаги"

Альтернативные "шаги" - это авторские движения, которые составляются путем дробления и компоновки основных и/или базовых "шагов" и разучиваются через связки базовых "шагов". Это означает, что часть счетов взяты от одного "шага" (например, два счета от *Step Knee Up*), а часть счетов от другого (например, три счета от *Step Leg Back*).

Способы конструирования альтернативных "шагов":

Замена одного движения какого-либо "шага" на движение другого "шага", при этом количество счетов остается неизменным, а статус либо меняется, либо остается неизменным.

Пример. При замене приставки в "шаге" *Grape wine* на движение "шага" *Curl* получается альтернативный "шаг", имеющий статус "со сменой ноги". Количество счетов не изменяется:

1-шаг ведущей ногой в сторону
2-шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
3-шаг ведущей ногой в сторону
4-захлест голени опорной ноги.

Добавление к полному "шагу" движения, или нескольких движений от другого "шага". Добавить движение можно в начало, середину и в конец исходного "шага". Количество счетов по сравнению с исходным увеличивается, а статус либо остается прежним, либо меняется в зависимости от движения, которое добавляется к исходному "шагу".

Пример. При добавлении в середину "шага" *Mambo Side* движение "шага" Leg Side (отведение ноги в сторону) получается альтернативный "шаг" на пять счетов, имеющий статус "без смены ноги" (частный случай):

1- шаг ведущей ногой в сторону
2- шаг опорной ногой на месте
3- отведение ведущей ноги в сторону
4- шаг ведущей ногой скрестно позади опорной
5- шаг опорной ногой на месте.

Перекрест "шагов" - такое соединение двух "шагов", при котором последнее движение одного "шага" является одновременно первым движением следующего "шага". Количество счетов в полученном альтернативном "шаге" при подобном способе конструирования будет на один счет меньше суммы составляющих его "шагов".

Пример. При соединении "шагов" *Chasse* и *Grape wine* способом перекреста "шагов" получается альтернативный "шаг", в котором последнее движение *Chasse* - шаг в сторону, является первым движением *Grape wine*:

1-шаг ведущей ногой в сторону
И- прыжком, шаг опорной ногой рядом с опорной
2-шаг ведущей ногой в сторону
3-шаг опорной ногой скрестно позади ведущей
4- шаг ведущей ногой в сторону
5-приставить опорную ногу на носок.

Альтернативные "шаги" разучиваются на групповом занятии через связки базовых и основных "шагов", содержащие такое же количество счетов и имеющие такую же структуру (статус, направление), что и изучаемые альтернативные "шаги". Если альтернативные "шаги" выполняются на нечетное количество Счетов, то для простоты изучения они соединяются или с *Quick Mambo* , или попарно, а затем базовыми "шагами" дополняются либо до полной музыкальной фразы (32 счета), либо до половины музыкальной фразы (16 счетов) - **метод дополнения** при разучивании альтернативных "шагов".

Затем, при включении альтернативного "шага" в связку, добавочные "шаги" отбрасываются - **метод исключения.**

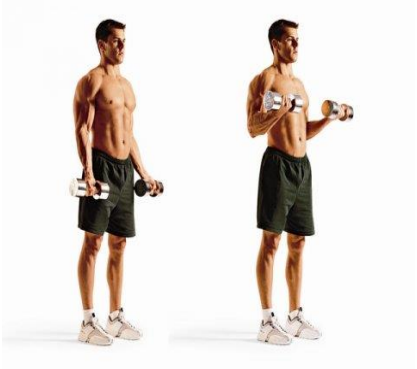
Один "шаг" может быть одновременно модифицированным несколькими способами.

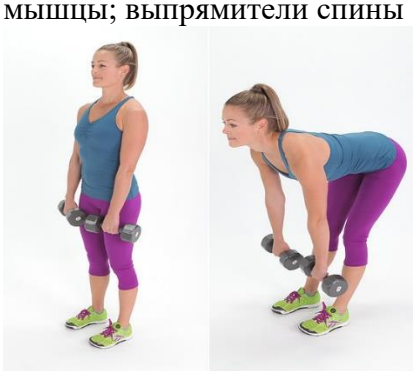
«Серия» №1: Упражнения для мышц пояса верхних конечностей:
1. Разведение гантелей в наклоне стоя (8 р.)
2. Тяга гантелей в наклоне стоя (8 р.)
3. Подъем гантелей на бицепс (8 р.)
4. Жим гантелей из-за головы на трицепс (8 р.)
5. Подъем гантелей вверх от плеч (8 р.)
6. Упражнения для растягивания мышц и подвижности суставов верхних конечностей
«Серия» №2: Упражнения для мышц таза и бедра (выпады):
1. Поочередные выпады вперед с отведением рук в стороны (8 р.)
2. Поочередные выпады назад с махами руками вверх (8 р.)
3. Поочередные выпады в стороны с разворотом корпуса и сгибанием рук (подъем гантелей на бицепс) (8 р.)
4.Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей.
«Серия» №3: Упражнения для мышц таза и бедра (приседания и тяга)
1. Присед ноги вместе со сгибанием рук (подъем гантелей на бицепс) (8 р.)
2. Присед ноги в основной стойке с разведением рук перед грудью (8 р.)
3. Приседания «Плие» ноги в широкой стойке, стопы развернуты (8 р.)
4. Становая «румынская» тяга в положении стоя ноги вместе (8 р.)
5. Упражнения для развития гибкости туловища и нижних конечностей. Выполняя силовые упражнения, следует контролировать правильную технику (положение спины, рук и ног), скорость выполнения. упражнений и дыхание (выдох в момент наибольшего мышечного усилия).
Заключительная часть занятия включает упражнения для развития гибкости (элементы стретчинга) и восстановления дыхания, например:
Упражнения на растягивание мышц (элементы стретчинга)
1. В исходном положении стоя, согнутые руки на уровне плеч, медленно оттянуть локти назад, удерживать их 15 - 20 с в растянутом положении. Вернуться в исходное положение, отдохнуть 10 - 15 с. Повторить упражнение 8 - 10 раз.
2. Исходное положение - стоя ноги врозь, локоть согнутой левой руки завести за голову. Взяться правой рукой за локоть левой руки и потянуть его справа. Удержать растянутое положение 10 - 20 с., А затем вернуться в исходное положение. Отдохнуть 15 - 20 с. и повторить упражнение в другую сторону. Выполнить 4 - 6 раз в каждую сторону.
3. Исходное положение - стоя ноги врозь. Руку, согнутую в локтевом суставе, поднять на высоту шеи. Кистью другой руки нажать на локоть в сторону-назад, стараясь, чтобы перемещение согнутой руки было достаточно протяженным. Содержать принятую позу 10 - 20 с. Поменять руку и повторить упражнение. После этого принять основную стойку, расслабиться, отдохнуть 10 - 15 с. Повторить 4 - 6 раз на каждую руку.

Приложение № 10

Приложения к опорному конспекту по Теме 2.9 (2) Атлетическая гимнастика

№	Упражнение	Дозировка	Методические указания
1.	**Жим гантелей лёжа на полу** Целевые мышцы: грудные мышцы; трицепсы (разгибатели руки); передние дельты (плечи)	3 подхода по 20-30 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3-4 кг., для юношей – 6-8 кг. Займите удобное положение лежа на спине, ноги немного согните в коленях, ступни при этом должны находиться на полу. Постарайтесь подобрать поверхность средней жесткости, чтобы она не была слишком мягкой или твердой: оптимальным будет постелить на пол коврик. Возьмите в руки гантели, руки разведите в стороны, согните в локтях, плечи должны опираться на пол, предплечья стоять вертикально. Выжимайте гантели до полного выпрямления рук, задержитесь на пару секунд и вернитесь в исходное положение. Опуская локти на пол не позволяйте мышцам расслабляться.
2.	**Разведение гантелей в стороны** Целевые мышцы: дельтовидная мышца; надостная мышца; Вспомогательные: трапециевидные мышцы, передняя зубчатая мышца	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг. Поставьте ноги на ширине плеч и выпрямите спину. Руки немного согнуты и зафиксированы в локтях до конца упражнения, гантели почти касаются ног (ладони повернуты к бедру). Сделайте вдох и, задержав дыхание, поднимите руки в стороны (строго в плоскости туловища) над головой. При прохождении гантелями уровня плеч руки слегка разворачиваются в плечевом суставе и в верхней точке развернуты мизинцами вверх. Не расслабляйте поясницу и фиксируйте прямое положение туловища до конца сета. Опускайте руки вниз плавно, на выдохе, контролируя гантели в каждой точке движения. Не сгибайте руки в локтях.
3.	**Разведение гантелей в стороны в наклоне** Целевые мышцы: задняя головка дельтовидной мышцы Вспомогательные мышцы:	3 подхода по 10 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 -2 кг., для юношей – 3-5 кг. Возьмите гантели в обе руки, ладони смотрят друг на друга. Наклонитесь вперед так, чтобы торс был параллелен полу. Спина ровная, чуть прогнута в пояснице. В исходном положении гантели свисают на выпрямленных руках. Руки должны быть прочно зафиксированы в локтях, прямые до самого конца сета. Их можно немного согнуть, перед тем как приступить к выполнению упражнения.

	• подостная мышца • малая круглая мышца • ромбовидные мышцы • трапециевидная мышца		Напрягите задние дельты и трапеции и плавно разведите гантели в стороны, стараясь поднять их как можно выше. Руки должны двигаться исключительно в вертикальной плоскости, проходящей через плечи. Не отводите гантели ни назад, ни вперед. В верхней точке локти должны быть выше уровня спины. Плавно опустите гантели в исходное положение. Сделайте короткую паузу и выполните следующее повторение.
4.	**Подъём гантелей на бицепс стоя**  Целевые мышцы: бицепс (акцент на длинную головку) Вспомогательные мышцы: • плечевая мышца • все мышцы предплечья	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг. Поднимите гантели и возьмите обе руки обычным хватом. Раздвиньте ноги по ширине плеч. Станьте максимально ровно, немного прогнитесь в пояснице и снизьте гантели к бедрам. Голову зафиксируйте прямо и смотрите вперед. Напрягите мышцы поясницы и закрепите натуральный изгиб хребта до окончания подхода. Глубоко вдохните и остановите дыхание. Сконцентрируйте нагрузку на бицепсах и поднимите гантели к дельтам. Как только кисти дойдут до уровня локтей, принимайтесь разворачивать гантели наружу, это движение называется «супинация». Разворачивайте гантели до тех пор, пока мизинец каждой руки не будет ближе всего к дельтовидным мышцам плеча. Локти должны быть зафиксированы, не пытайтесь поднять их вперед во время выполнения упражнения. Как только гантели дойдут до уровня плеч, остановитесь на мгновение и еще больше напрягите бицепсы. Сделайте выдох, и медленно опустите гантели вниз при этом удерживая их в нижнем положении без расслабления мышц бицепса, что даст максимальную эффективность данного упражнения и в тоже время запястье разворачиваем внутрь к бедрам.
5.	**Тяга гантели одной рукой стоя в наклоне**	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 2 -4 кг., для юношей – 5-8 кг. Возьмите гантель в правую руку. Хват нейтральный: ладонь направлена на боковую часть бедра. Встаньте слева от скамьи и поставьте ноги вместе. Примите исходное положение, как показано на фото. Торс параллелен полу, а спина

	 Целевые мышцы: • широчайшая мышца спины Вспомогательные мышцы: • большие грудные мышцы • длинные головки трицепсов • задние пучки дельт		слегка прогнута в пояснице. Правая рука полностью выпрямлена, и гантель «висит» на ней, словно на веревке. Правое плечо немного опущено. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание, напрягите мышцы спины и задние дельты и потяните гантель строго вверх. Старайтесь поднять гантель как можно выше. Как только локоть окажется на уровне плеча, подключайте к движению плечо — тяните его вверх вместе с локтем. Это позволит максимально сократить мышцы середины спины и верхнюю часть широчайших. Постарайтесь удержать гантель в верхней точке несколько секунд. Выдохните и плавно опустите гантель. Отработав все повторения в сете для правой стороны, сделайте столько же повторений для левой стороны. Это и будет один сет. туловище при выпрямлении руки. Делайте вдох при движении вверх.
6.	**Разгибание рук в наклоне** Иллюстрация: целевые мышцы и техника выполнения 	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 1,5 - 2 кг., для юношей – 3 - 4 кг. Обопритесь одной рукой и коленом о скамью. Вторая рука с гантелей согнута в локте. Плечо параллельно полу. Спина прямая. Удерживая локоть в неподвижном состоянии, медленно распрямите руку с гантелей. Медленно верните руку с гантелью в исходное положение.
7.	**Наклоны с гантелями вперёд.** Целевые мышцы: бицепсы бедра; ягодичные мышцы; выпрямители спины 	3 похода по 10 - 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг. Исходное положение: утяжеления возьмите в обе руки и расположите руки по бокам вдоль тела. Спина прямая, лопатки сведены. При выполнении наклоняем прямую спину вперед, при этом одновременно отводим назад таз. Руки скользят вдоль тела вниз. Ноги держите слегка согнутыми, но, если сможете – выпрямляйте полностью. Плавность и концентрация – основа правильного исполнения. Возвращаемся в начальное положение. Главное здесь – почувствовать растяжение бицепса бедра.
8.	**Приседания с гантелями**	3 подхода по 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем

	Целевые мышцы: квадрицепс бедра Вспомогательные мышцы: • ягодичные мышцы • седалищно-большеберцовые мышцы Стабилизаторы: • мышца, выпрямляющая позвоночник Динамические стабилизаторы: • бицепсы бедра 		физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг. Шаг 1. Станьте прямо, ноги врозь. Возьмите в каждую руку по гантеле. Выпрямите руки вдоль туловища. Шаг 2. Сделайте вдох. Немного выгнув спину, присядьте. Шаг 3. После того как бедра достигнут горизонтального положения, выпрямите ноги и на выдохе возвращайтесь в исходное положение.
9.	**Подъём на носки стоя с гантелями в руках** Целевые мышцы: икроножные мышцы	3 подхода по 20 раз	Вес гантелей подбирается индивидуально. Для девушек со средним уровнем физического развития – 3 - 5 кг., для юношей – 5 - 8 кг. Стоим прямо, гантели держим на прямых опущенных руках. Носки ног до середины ступни должны располагаться на возвышении, например, деревянном брусе высотой пять сантиметров (или другой устойчивой возвышенности). Пятки стоят на полу. Медленно поднимаемся на носках за счёт силы мышц голени. В максимальном положении задерживаемся в течение трёх секунд и медленно опускаемся.
10.	**Прямые скручивания на пресс** Иллюстрация: техника выполнения и целевые мышцы: 	3 подхода по 20-30 раз	Лягте спиной на ровную поверхность (пол, скамью или др.). В исходном положении ноги расположите выше уровня головы. Согнув в коленях положите их на диван, кресло или стул (также можете их скрестить между собой). При этом между голенью и бедром должен образоваться угол около 90°. Для чего это нужно? В таком положении зазор между поясницей и полом убирается совсем. Это позволяет еще в начале упражнения частично скрутить таз. Из такой позиции намного проще закручивать корпус. Именно из такого положения Ваш пресс будет выполнять ту функцию, для которой он и предназначен. Заняв исходное положение и расположив руки в удобной позиции на выдохе начните

			медленно скручивать корпус к своему тазу. Во время скручиваний круглите спину обязательно и отрывайте лопатки от пола или скамьи. Постарайтесь добиться максимального сокращения в верхней точке, дотягиваясь головой к области паха. На секунду задержитесь в этом положении (пиковое сокращение) а вдохе, даже медленнее фазы подъема начните опускаться в нижнюю точку. Ключевой момент! Не опускайтесь полностью. Ваша задача не терять напряжение мышц пресса ни на секунду при выполнении подхода. Поэтому не допускайте расслабления целевых мышц. Останавливайтесь до этого момента.

Приложение № 11
Приложение к опорному конспекту по Теме 2.10 Атлетические единоборства (на примере Самбо)
Общеподготовительные упражнения

Строевые упражнения. Строевые приемы. Выполнение строевых команд. Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота. Понятия: «строевая стойка», «стойка ноги врозь», «основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция». Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно, из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом. Передвижения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу. Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего, от середины (вправо, влево). Размыкание в колоннах по направляющим.
Разминка самбиста. Разминка в движении по ковру. Варианты ходьбы, бега, прыжков.
Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц и суставов туловища и шеи. Упражнения для мышц и суставов рук и ног.
Упражнения с отягощением весом собственного тела для воспитания физических качеств: силы, гибкости, быстроты, ловкости, выносливости.
Стретчинг. Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для спины, плеч и рук. Упражнения для поясницы, таза, паховой области и мышц задней поверхности бедра. Упражнения на перекладине. Упражнения для верхней части туловища с использованием пояса. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений стретчинга для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм.
Упражнения с партнером. Упражнения в различных положениях: в стойке, в партере, лежа, на мосту и др. Упражнения для развития силы: поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, переползание, отжимание в упоре лежа, отжимание лежа на спине, в положении на «борцовском мосту».
Упражнения с сопротивлением партнера: в положении стоя, в положении сидя, в положении лежа на спине, в положении лежа на животе. Упражнения для развития гибкости с помощью партнера. Упражнения для развития ловкости с партнером.
Упражнения с гирями. Упражнения с гирями выполняются в различных положениях: стоя, сидя, лежа, на мосту. Упражнения с гирей (гирями) в положении стоя: варианты поднимания гири, выжимание, вращение, вырывание, повороты, наклоны, жонглирование.
Упражнения, выполняемые ногами: поднимание, переставление, передвижение или перекатывание.
Упражнения в положении лежа на ковре: на спине - перекладывание, выжимание, перекатывание, поднимание, переставление. Упражнения в положении на «борцовском мосту».
Упражнения на гимнастической стенке. Лазание с помощью ног; без помощи ног. Прыжки вверх с рейки на рейку, с одновременным толчком руками и ногами. Прыжки в стороны, вниз. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Вис вниз головой, коснуться ковра (пола) ногами. Из упора (хват за рейку снизу на уровне пояса) коснуться грудью или тазом ковра и вернуться. Сидя спиной к стенке, захватить рейку над головой, не сгибая руки, прогнуться и выйти в стойку и вернуться в и.п. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку (возможно выше): прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.
Упражнения с гимнастической палкой. Варианты вращения палки одной рукой, двумя. Переворот вперед с упором палкой в ковер (с разбега и без разбега). Хватом за конец обеими руками, круги палкой над головой; то же впереди; то же за спиной. Хватом за середину поднимание палки обеими руками (прямыми или согнутыми в локтевом суставе); то же одной рукой; то же через сторону; то же впереди. Перешагивание через палку, захваченную за концы. Прыжки через палку, захваченную за концы. Хватом за концы опускание палки за спину, не сгибая руки (выкрут). Кувырки с палкой (вперед, назад). Наклоны с палкой, захваченной за концы, руки вверх; то же, но палка за головой. Палка за спиной (на лопатках), хватом за концы: повороты. Хватом за один конец: вращение палки

по ковру и прыжки через нее, как через скакалку. Лежа на спине, проносить ноги через палку, захваченную за концы. Хватом обеими руками за конец: перекаты в сторону (палкой ковра не касаться). Перетягивание партнера в стойке захватом за палку; то же сидя.

Упражнения с манекеном. Поднимание манекена, лежащего (стоящего) на ковре, различными способами. Переноска манекена на руках; то же на плече, на спине, на бедре, на стопе, на голове и т. п. Повороты с манекеном на плечах; то же на руках, на бедре, на голове. Перетаскивание манекена через себя, лежа на спине. Перекаты в сторону с манекеном в захвате туловища с рукой. Приседание с манекеном на спине (плечах). Бег с манекеном на руках, на спине, на бедре, на голове и т. п. Броски манекена толчком руками: вперед, в сторону, назад (через голову). Наклоны с манекеном на руках; то же на плечах, на спине и т. п. Движения на мосту с манекеном на груди (продольно, поперек). Имитация на манекене выполнения бросков подножкой, подсечкой, подхватом, зацепом, через голову, через спину (бедро), прогибом, уходов от удержания, переходов на болевой прием рычагом локтя, захватом руки ногами.

Упражнения с мячом (набивным, теннисным и др.). Выполняются в движении по залу или на месте. Вращение мяча пальцами. Перебрасывание из руки в руку. Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в положении лежа на спине: перекладывать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами - ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами. Удары по мячу: подошвой, подъемом стопы, пяткой, пальцами, коленом, голенью, бедром. Бросок и ловля мяча: зацепом стопой, зажимая ногами. Наклоны с мячом в вытянутых вверх руках вперед, в стороны. Повороты с мячом в вытянутых вперед руках вправо, влево. Круговые движения туловищем с мячом в вытянутых вперед руках.

Упражнения с самбистским поясом (скакалкой). Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки с поворотом таза. Прыжки, сгибая ноги коленями к груди. Прыжки с отведением голеней назад. Прыжки в приседе. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, 270°. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на коне, на бревне). Прыжки через скакалку, вращаемую в горизонтальной плоскости. Прыжки в положении сидя: круг скакалкой над головой, круг над полом. Прыжки в положении «ласточка» с вращением скакалки вперед. Прыжки со скрестным вращением скакалки. Прыжки с продвижением вперед и назад, влево и вправо - с подскоками и без подскоков, вращая скакалку вперед или назад. Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке или бревну. Продвижение вперед прыжками на одной ноге с горизонтальным вращением скакалки. Галоп с продвижением вперед, влево, вправо и вращением скакалки вперед и назад. Упражнения с партнером и в группе.

Акробатика. Особенности обучения и совершенствование элементов акробатики и акробатических прыжков в условиях зала борьбы.

Стойки: основная, ноги врозь, выпад вперед, выпад влево (вправо), выпад назад, присед, на коленях, на колене, на руках, на предплечьях, на голове, на голове и предплечьях, стойка на голове и лопатках.

«Седы»: ноги вместе, ноги врозь, углом, согнув ноги, в группировке, на пятках.

Упоры: присев; присев на правой, левую в сторону на носок; стоя; лежа; лежа на согнутых руках; лежа сзади; лежа сзади, согнув ноги; лежа правым боком; на коленях. Перекаты: вперед, назад, влево (вправо), звездный.

Прыжки: прогибаясь, ноги врозь, согнув ноги.

Кувырки: в группировке - вперед, назад; согнувшись - вперед, назад; назад перекатом; назад через стойку на руках; вперед прыжком (длинный); кувырокполет.

Перевороты: боком-влево, вправо (колесо); медленный - вперед, назад.

Акробатические прыжки: рондат; фляк; сальто вперед в группировке; сальто вперед, прогнувшись; арабское сальто; сальто назад.

Осуществление страховки преподавателем при проведении занятий по акробатике в зале самбо. Использование различных средств для повышения эффективности обучения занимающихся акробатическим прыжкам.

Игровые ситуации на уход с линии атаки

1. Двое обучающихся стоят друг напротив друга. Один пытается с шагом вперед оттолкнуть второго. Задача второго уйти с линии атаки с поворотом туловища и оказаться в «мертвой зоне» соперника.
2. Обучающиеся стоят по кругу, один из них в центре круга. По очереди обучающиеся, стоящие по кругу, набегают на стоящего в центре и пытаются его толкнуть вытянутыми руками. Задача стоящего в центре быстро перемещаться и уходить с линии атаки, каждый раз оказываясь в «мертвой зоне» соперников.
3. Обучающиеся в парах стоят спиной друг к другу. По команде преподавателя обучающиеся поворачиваются лицом друг к другу и один из них производит захват, а защищающийся должен среагировать и выполнить прием самозащиты.

Подвижные игры

1. **«Петушиный» бой**

Основная цель. Развитие силы, ловкости, внимания и сообразительности. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. Стоя на борцовском ковре, участники игры делятся на 2 равные команды, выстраивающиеся напротив друг друга разомкнутыми на расстояние вытянутой руки шеренгами.

Проведение. По сигналу преподавателя все участники сгибают левую ногу и хватают ее левой ладонью за стопу, оставаясь стоять на одной правой ноге, а правую руку сгибают в локте и закладывают за спину. Из этого исходного положения соперники в каждой противостоящей паре начинают толкать плечом друг друга, передвигаясь скачками на правой ноге и используя хитроумные обманные движения до тех пор, пока один из них не заставит противника опереться на вторую ногу или опрокинет его на ковер. За достижение этого игроку присуждается одно очко.

Импровизированный бой повторяется несколько раз, с поочередной сменой опорной ноги.

Выигрывает команда, участники которой наберут большую сумму очков.

Варианты проведения.

Менять противников в парах перед каждым следующим боем посредством общей команды: «Сделать шаг вправо!», подаваемой после исходного построения команд. Два крайних участника, остающихся в этом случае без противника, встречаются между собой.

Выявить абсолютного победителя в личном зачете путем проведения состязаний по олимпийской системе, с выбыванием проигравших.

2. Выведение из равновесия

Основная цель. Развитие устойчивости тела при атаке соперника, координационных способностей и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с борьбой в стойке.

Организация. На борцовском ковре проводят 2-3 прямые параллельные линии с интервалом 2 м. Играющие делятся на 2 равные команды. Из представителей разных команд произвольно, по взаимному желанию участников составляются примерно равно сильные конкурирующие пары, которые размещаются на указанных линиях. Расстояние между парами около 2 м. Соперники по паре становятся лицом друг к другу, на расстояние вытянутой руки, расположив стопы одну за другой строго на линии.

Проведение. По сигналу педагога каждый игрок с помощью обманных движений, расчетливых рывков или толчков старается вывести своего соперника по паре из состояния равновесия и заставить его сойти с контрольной линии хотя бы одной ногой. Тот, кто сможет этого добиться, приносит своей команде одно очко.

Игра повторяется несколько раз, с попеременной сменой выставляемой вперед ноги. Победа присуждается команде, игроки которой наберут большее количество очков.

3. **Вытеснение из круга**

Основная цель. Развитие силы, ловкости и расчетливости. Используется в качестве вспомогательного упражнения для учебных заданий с элементами единоборства.

Организация. Игра проводится в круге диаметром 7—9 м. Участники игры делятся на 2 команды, скажем, «белых» и «черных», которые сходятся примерно равносильными парами, положив руки друг другу на плечи.

Проведение. По сигналу педагога соперники в парах начинают активную борьбу за территорию, стараясь вытеснить друг друга за пределы игрового круга. Участник, заступивший за круг хотя бы одной ногой, выбывает из игры и уходит из круга, а его победитель вступает в единоборство с победителем другой пары из соперничающей команды.

Игра продолжается до тех пор, пока в соревновательном круге не останутся представители лишь одной команды, которая и объявляется.

4. **«Салки» на ковре**

Игра способствует развитию быстроты и умения ориентироваться. Передвигаться по ковру можно только одним из способов: а) в стойке; б) на коленях; в) кувырками. Игрок считается осаленным, если его коснется водящий. Игру можно усложнить, введя следующее правило: салить только с помощью захвата или захвата и остановки игрока.

При проведении игры с передвижением кувырками на ковре не должно быть много занимающихся (на каждого должно приходиться не менее 4 $м^2$ площади ковра).

3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Промежуточная аттестация в форме 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 3х10 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 ЭТАПЫФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ

Занятия дисциплины «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 дисциплины. Промежуточная аттестация обучающихся проводится преподавателем в целях подведения промежуточных итогов текущей успеваемости студентов, анализа состояния учебной работы, выявления неуспевающих.

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

Все виды текущего и промежуточного контроля осуществляются на практических занятиях.

Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины
ОД.09 «Физическая культура»

Фонд оценочных средств дисциплины пересмотрен,
обсужден и одобрен на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____20____г. №____
Зав.кафедрой_____

Фонд оценочных средств дисциплины пересмотрен,
обсужден и одобрен на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____20____г. №____
Зав.кафедрой_____

Фонд оценочных средств дисциплины пересмотрен,
обсужден и одобрен на заседании кафедры

Протокол от «_____» _____20____г. №____
Зав.кафедрой_____