

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

*Утвержден решением
Ученого совета ДГУНХ,
протокол № 9 от 21 марта 2026 г*

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ СГ 04. «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

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

УРОВЕНЬ ОБРАЗОВАНИЯ – СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ

Составитель – Раджабова Наида Магомедовна, старший преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

Внутренний рецензент – Кулиева Гюльнара Абдулмежидовна, старший преподаватель профессионального колледжа ДГУНХ.

Внешний рецензент - Абдуллабекова Умсалимат Багаутдиновна, кандидат филологических наук, научный сотрудник ДФИЦ РАН.

Фонд оценочных средств по дисциплине «СГ 04.Физическая культура» разработан в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования по профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки), утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 15 ноября 2023 г. N 863, в соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации 24.08.2022 г., № 762 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования.

Фонд оценочных средств по дисциплине «СГ 04.Физическая культура» размещен на официальном сайте www.dgunh.ru.

Раджабова Н.М. Фонд оценочных средств по дисциплине «Физическая культура» для профессии СПО 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки)). – Махачкала: ДГУНХ, 2026. – 69 с.

Рекомендован к утверждению Учебно-методическим советом ДГУНХ 10 марта 2026 г.

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

Одобен на заседании кафедры физической культуры 24 февраля 2026 г. протокол № 7

СОДЕРЖАНИЕ

Назначение фонда оценочных средств.....	4
I. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО И НА ОСНОВЕ ФГОС СОО.....	4
II. ОПИСАНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ И КРИТЕРИЕВ ОЦЕНИВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ НА РАЗЛИЧНЫХ ЭТАПАХ ИХ ФОРМИРОВАНИЯ, ОПИСАНИЕ ШКАЛ ОЦЕНИВАНИЯ.....	6
2.1. Структура фонда оценочных средств для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации.....	6
2.2. Критерии оценивания результатов освоения дисциплины на различных этапах их достижения по видам оценочных средств.....	13
2.3. Критерии и шкала оценивания результатов освоения дисциплины при дифференцированном зачете (зачете с оценкой).....	18
III. ТИПОВЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ ЗАДАНИЯ ИЛИ ИНЫЕ МАТЕРИАЛЫ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ В ПРОЦЕССЕ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ.....	19
3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся.....	20
3.2. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся.....	52
IV. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПРОЦЕДУРЫ ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩИХ ЭТАПЫ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕТЕНЦИЙ.....	68
Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины СГ.04 Физическая культура.....	70

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 сформированности компетенции по дисциплине) обучающихся по дисциплине СГ.04 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 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Для формирования, контроля и оценки результатов освоения общеобразовательной дисциплины СГ.04 Физическая культура» разработана система оценочных мероприятий, учитывающая требования федерального государственного образовательного стандарта среднего профессионального образования (ФГОС СПО).

ФОС по дисциплине СГ.04 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 сформированности компетенции;
- надежности: использование единообразных стандартов и критериев для оценивания достижений;
- объективности: разные обучающиеся должны иметь равные возможности для достижения успеха.

Основными параметрами и свойствами фонда оценочных средств являются:

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

1. ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ В СООТВЕТСТВИИ С ФГОС СПО

1.1. Цели дисциплины

Содержание программы дисциплины СГ.04 Физическая культура направлено на достижение следующих целей: развитие у обучающихся двигательных навыков, совершенствование всех видов физкультурной и спортивной деятельности, гармоничное физическое развитие, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни будущего квалифицированного специалиста, на основе национально-культурных ценностей и традиций, формирование мотивации и потребности к занятиям физической культурой у будущего квалифицированного специалиста.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен:

Уметь:

1. Оценивать результат и последствия своих действий (самостоятельно или с помощью наставника).
2. Определять и выстраивать траектории профессионального развития и самообразования.
3. Использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;
4. Применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности;
5. Пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))

Знать:

1. Структуру плана для решения задач.
2. Возможные траектории профессионального развития и самообразования.
3. Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
4. Основы здорового образа жизни.
5. Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии 15.01.05 Сварщик (ручной и частично механизированной сварки (наплавки))
6. Средства профилактики перенапряжения.

1.2. Компетенции выпускников, формируемые в результате освоения дисциплины СГ.04 «Физическая культура» как часть планируемых результатов освоения образовательной программы

<i>Код компетенции</i>	<i>Наименование компетенции</i>
ОК	<i>Общие компетенции</i>
ОК 04	Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде.
ОК 08	Использовать средства физической культуры для сохра-

	нения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности
--	--

1.3. Планируемые результаты обучения по дисциплине

<i>Код и формулировка компетенции</i>	<i>Компонентный состав компетенции</i>	
	<i>Уметь</i>	<i>Знать</i>
ОК	Общие компетенции	
ОК04. Эффективно взаимодействовать и работать в коллективе и команде	У1- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей.	31- Роль физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека.
ОК 08. Использовать средства физической культуры для сохранения и укрепления здоровья в процессе профессиональной деятельности и поддержания необходимого уровня физической подготовленности	У2- применять рациональные приемы двигательных функций в профессиональной деятельности. У3- пользоваться средствами профилактики перенапряжения, характерными для данной профессии.	32- Основы здорового образа жизни. 33- Условия профессиональной деятельности и зоны риска физического здоровья для профессии. 34- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности

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

<i>№ п/п</i>	<i>Контролируемые темы дисциплины</i>	<i>Код контролируемой компетенции</i>	<i>Планируемые результаты освоения дисциплины, характеризующие этапы формирования компетенции</i>	<i>Наименование оценочного средства</i>	
				<i>Текущий контроль успеваемости</i>	<i>Промежуточная аттестация</i>
1.	Тема 1.1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения

			УЗ. Знать: 31-34.		
2.	Тема 1.2. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями, самоконтроль занимающихся физическими упражнениями и спортом	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-УЗ Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-УЗ. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
3.	Тема 2.1. Совершенствование техники бега на короткие дистанции, технике спортивной ходьбы	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-УЗ Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-УЗ. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
4.	Тема 2.2. Совершенствование техники длительного бега	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-УЗ Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-УЗ. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
5.	Тема 2.3. Совершенствование техники прыжка в длину с места, с разбега	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-УЗ Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-УЗ. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
6.	Тема 2.4. Эстафетный бег 4х100. Челночный бег	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-УЗ Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-УЗ. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
7.	Тема 2.5. Выполнение контрольных нормативов в беге и	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-УЗ Знать: 31 – 34	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения

	прыжках		ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.		
8.	Тема 3.1. Стойки игрока и перемещения. Общая физическая подготовка (ОФП)		ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
9.	Тема 3.2. Приемы и передачи мяча снизу и сверху двумя руками. ОФП		ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений.	Контрольные упражнения
10.	Тема 3.3. Нижняя прямая и боковая подача. ОФП		ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
11.	Тема 3.4. Верхняя прямая подача. ОФП		ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
12.	Тема 3.5. Тактика игры в защите и нападении		ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
13.	Тема 3.6. Основы методики судейства		ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения

			ОК 08 Уметь: У1- У3. Знать: 31-34.		
14.	Тема 3.7. Контроль выполнения тестов по волейболу	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1- У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1- У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
15.	Тема 4.1. Стойка игрока, перемещения, остановки, повороты. ОФП	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1- У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1- У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
16.	Тема 4.2. Передачи мяча. ОФП	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1- У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1- У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
17.	Тема 4.3. Ведение мяча и броски мяча в корзину с места, в движении, прыжком. ОФП	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1- У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1- У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
18.	Тема 4.4. Техника штрафных бросков. ОФП	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1- У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1- У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
19.	Тема 4.5. Тактика игры в защите и нападении. Игра по упрощен-	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1- У3 Знать: 31 – 34	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения

	ным правилам баскетбола. Игра по правилам		ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.		
20.	Тема 4.6. Практика судейства в баскетболе	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
21.	Тема 5.1. Строевые приемы	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
22.	Тема 5.2. Техника акробатических упражнений	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
23.	Тема 5.3. Упражнения на бревне (девушки). ППФП	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
24.	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их обучающимися	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
25.	Тема 5.4. Составление комплекса ОРУ и проведение их	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения

	обучающимися		ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.		
26.	Тема.6.1. Игровая стойка, основные удары в бадминтоне	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
27.	Тема 6.2. Подачи	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
28.	Тема 6.3. Нападающий удар	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
29.	Тема 6.3. Нападающий удар	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
30.	Тема 7.1. Настольный теннис	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34 ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения
31.	Тма.8.1. Сущность и содержание ППФП в достижении высоко-	ОК 04 ОК 08	ОК 04 Уметь: У1-У3 Знать: 31 – 34	Выполнение комплекса упражнений .	Контрольные упражнения

	ких профессиональных результатов		ОК 08 Уметь: У1-У3. Знать: 31-34.		
--	----------------------------------	--	--	--	--

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

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

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

Оценка сформированности компетенций по дисциплине складывается из двух составляющих:

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

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

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

ПЕРЕЧЕНЬ ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ

№ п/п	Наименование оценочного средства	Характеристика оценочного средства	Представление оценочного сред- ства в ФОСе
УСТНЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
1.	Устный опрос	Средство контроля, организованное как специальная беседа преподавателя с обучающимся на темы, связанные с изучаемой дисциплиной, и рассчитанное на выяснение объема знаний обучающегося по определенному разделу, теме, проблеме и т.п.	Вопросы для обсуждения по темам дисциплины
ПИСЬМЕННЫЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
2.	Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося.	Фонд тестовых заданий
3.	Домашнее задание	Задание, для самостоятельного	Изучение материала

		выполнения после уроков. Главное назначение домашнего задания - это осознание и закрепление пройденной на уроке темы, а также формирование практических навыков самостоятельного применения знаний.	по учебнику, выполнение различных письменных и практических работ (упражнений), написание сочинений и других творческих работ.
ПРАКТИЧЕСКИЕ ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА			
4.	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
5.	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
6.	Гимнастика.	Оценка техники обязательных элементов: подскоки, амплитудные махи ногами, упражнения для мышц живота, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Дополнительные элементы: кувырки вперед и назад, падение в упор лежа, перевороты вперед, назад, в сторону, подъем разгибом с лопаток, шпагаты. Оценка техники выполнения упражнений на снарядах.	комплект контрольных нормативов

А) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ОТВЕТОВ

НА УСТНЫЕ ВОПРОСЫ

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количес тво 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 уровень достижения результатов сформированности компетенции)
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 сформированности компетенции)
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 сформированности компетенции)
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 сформированности компетенции)

Б) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ ТЕСТИРОВАНИЯ

№ n/n	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количес тво баллов	Оценка

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

В) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ДОМАШНЕГО ЗАДАНИЯ

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Количество о баллов	Оценка
1.	Задание выполнено полностью: цель домашнего задания успешно достигнута; основные понятия выделены; наличие схем, графическое выделение особо значимой информации; работа выполнена в полном объеме.	9-10	Отлично (высокий уровень достижения результатов сформированности компетенции)
2.	Задание выполнено: цель выполнения домашнего задания достигнута; наличие правильных эталонных ответов; однако работа выполнена не в полном объеме.	8-7	Хорошо (достаточный уровень достижения результатов сформированности компетенции)
3.	Задание выполнено частично: цель выполнения домашнего задания достигнута не полностью; многочисленные ошибки снижают качество выполненной работы.	6-5	Удовлетворительно (приемлемый уровень достижения результатов сформированности компетенции)
4.	Задание не выполнено, цель выполнения домашнего задания не достигнута.	менее 5	

Г) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАДАНИЙ

№ п/п	Критерии оценивания	Уровни усвоения	оценка/зачет
1.	двигательное действие выполнено правильно (заданным спо-	10-20	Зачтено (достаточный уровень

	собом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.		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)

Д) КРИТЕРИИ И ШКАЛА ОЦЕНИВАНИЯ НА ДИФФЕРЕНЦИРОВАННОМ ЗАЧЕТЕ

№ n/n	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 организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его; двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает приводя примеры из практики или своего опыта.	10-20	Отлично (зачтено) (высокий уровень сформированности компетенции)
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 незначи-		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень сформированности компетенции)

	тельные ошибки в ответах; отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в материале, нет должной аргументации и умения применить знания в своем опыте.		
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 дифференцированном зачете (зачете с оценкой)

При дифференцированном зачете (зачете с оценкой):

№ п/п	Критерии оценивания	Шкала оценок	
		Сумма баллов по дисциплине	Оценка
1.	Обучающийся глубоко и прочно усвоил программный материал, исчерпывающе, последовательно, четко и логически стройно его излагает, умеет тесно увязывать теорию с практикой, свободно справляется с задачами, вопросами и другими видами применения знаний, причем не затрудняется с ответом при видоизменении заданий, использует в ответе материал различной литературы, правильно обосновывает принятое нестандартное решение, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач по формированию компетен-	51 и выше	Отлично (зачтено) (высокий уровень достижения результатов сформированности компетенции)

	ций.		
2.	Обучающийся твердо знает материал, грамотно и по существу излагает его, не допуская существенных неточностей в ответе на вопрос, правильно применяет теоретические положения при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения, а также имеет достаточно полное представление о значимости знаний по дисциплине.		Хорошо (зачтено) (достаточный уровень достижения результатов сформированности компетенции)
3.	Обучающийся имеет знания только основного материала, но не усвоил его деталей, допускает неточности, недостаточно правильные формулировки, нарушения логической последовательности в изложении программного материала, испытывает сложности при выполнении практических работ и затрудняется связать теорию вопроса с практикой.		Удовлетворительно (зачтено) (приемлемый уровень достижения результатов сформированности компетенции)
4.	Обучающийся не знает значительной части программного материала, неуверенно отвечает, допускает серьезные ошибки, не имеет представлений по методике выполнения практической работы, не может продолжить обучение без дополнительных занятий по данной дисциплине.	менее 51	Неудовлетворительно (не зачтено) (недостаточный уровень достижения результатов сформированности компетенции)

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

3.1. Типовые контрольные задания для текущего контроля успеваемости обучающихся

Раздел I. Физическая культура

Тема 1.1. Основы здорового образа жизни

Задание 1. Тестирование

1. В концепцию здоровья входит здоровье

- а) психическое;
- б) тактическое;
- в) социальное;
- г) соматическое (физическое).

2. К признакам здоровья относятся

- а) отсутствие дефектов развития;
- б) отсутствие резервных возможностей организма;
- в) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- г) отсутствие заболеваний.

3. Мотивами соблюдения здорового образа жизни могут быть

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

4. К составляющему здорового образа жизни относятся

- а) выбор профессии;
- б) рациональное питание;
- в) выполнение требования гигиены и закаливания;
- г) оптимальную двигательную активность;
- д) отказ от вредных привычек;
- е) культура сексуального поведения;
- ж) организацию рационального режима труда и отдыха.

5. Принципы рационального питания

- а) достижение энергетического баланса;
- б) сохранение правил хранения продуктов;
- в) ритмичность приема пищи;
- г) сбалансированность основных пищевых веществ.

6. Значение белков пищи — это

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

7. Полноценные белки животного происхождения присутствуют в пищевых продуктах

- а) макаронах;
- б) яйцах;
- в) говядине;
- г) моркови;
- д) молоке.

8. Жиры необходимы человеку, так как они

- а) являются источником энергии;
- б) в них содержится холестерин, участвующий в образовании клеточных мембран;
- в) необходимы при образовании жирорастворимых витаминов;
- г) являются основой составляющей гормонов.

9. Пищевым источником углеводов являются

- а) хлебобулочные изделия;
- б) рыба;
- в) конфеты;
- г) овощи.

10. Табачный дым содержит более 4000 химических соединений, более сорока из которых являются вредными, такие как

- а) никотин;
- б) липиды;
- в) цианид;
- г) мышьяк.

11. К последствиям курения относят

- а) разрушение зубной эмали;
- б) заболевание пищеварительного тракта;
- в) укрепление сосудов;
- г) хронические заболевания дыхательных путей.

12. Сигаретный дым

- а) воздействует на слизистую оболочку желудка;
- б) вызывает бронхит;
- в) увеличивает объем мышечных волокон;
- г) вызывает сужение сосудов.

13. При систематическом употреблении алкоголя

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

14. В результате приема наркотиков

- а) страдает печень;
- б) происходит химическая травма нервных клеток;
- в) нарушается деятельность почек;
- г) происходит укрепление сосудов.

15. Признаками наркомании являются

- а) психическое истощение;
- б) физическое совершенство;
- в) депрессия;
- г) бессонница и бледность.

16. При организации режима труда и отдыха необходимо учитывать

- а) физические качества;
- б) биологические ритмы;
- в) чередование физической и умственной работы;
- г) часы повышенной индивидуальной работоспособности.

17. Личная гигиена — комплекс мероприятий по уходу за

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

18. Гигиенические требования к одежде направлены на обеспечение
- а) нормального кожного дыхания;
 - б) оптимального уровня температуры тела;
 - в) достаточного газообмена организма с окружающей средой;
 - г) закупорки выносящих протоков потовых желез.
19. Гигиенические принципы закаливания
- а) систематичность;
 - б) постепенность;
 - в) дозированность.
20. Для закаливания используются
- а) воздух;
 - б) вода;
 - в) ЛФК
 - г) солнце.
21. Закаливание солнцем способствует
- а) повышению тонуса ЦНС;
 - б) увеличению барьера защитной функции кожи;
 - в) снижению ЧСС;
 - г) образованию витамина D.
22. При закаливание воздушные ванны
- а) укрепляют сосуды;
 - б) повышают общий тонус;
 - в) понижают количество эритроцитов;
 - г) улучшают обменные процессы.
23. К водным закаливающим процедурам относятся
- а) обливание водой;
 - б) воздушные ванны
 - в) обтирание влажным полотенцем
 - г) купание.
24. К способам быстрого снятия стресса относятся
- а) отрыв от повседневности;
 - б) массаж
 - в) повышение нагрузки на работе;
 - г) физические упражнения.
25. Общие принципы преодоления стрессов
- а) учиться радоваться жизни;
 - б) стремиться к разумной организованности;
 - в) будьте пессимистом;
 - г) регулярно заниматься физическими упражнениями.
26. Двигательная активность человека — это сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в
- а) организованных занятиях;
 - б) период сна;
 - в) самостоятельных занятиях;
 - г) повседневной жизни.
27. Среди форм самостоятельных занятий физическими упражнениями выделяют
- а) упражнения в течении учебного дня;
 - б) утреннюю гигиеническую гимнастику;

- в) самостоятельные тренировки;
- г) групповые занятия с тренером.

28. В комплексы упражнений гигиенической гимнастики следует включать упражнениями

- а) с предельными отягощениями;
- б) дыхательными;
- в) на растяжение мышц;
- г) на гибкость.

29. Оптимальный режим двигательной активности студентов для достижения оздоровительного эффекта составляет часов в неделю

- а) 1;
- б) 2-3;
- в) 6-8;
- г) 12-14.

Тема 1.2. Физические способности человека и их развитие

Задание 1. Тестирование

1. Физические качества - это:

- А) индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека;
- Б) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека;
- В) комплекс способностей занимающихся физической культурой и спортом, выраженных в конкретных результатах.

2. К основным физическим качествам относятся:

- А) выносливость, сила, ловкость, быстрота, гибкость
- Б) рост, вес, станова́я сила, объем бицепсов
- В) бег, прыжки, метания, ходьба

3. Укажите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект в развитии гибкости:

- А) тяжелая атлетика
- Б) современное пятиборье
- В) гимнастика

4. Какое двигательное действие следует выбрать при оценке уровня силовых возможностей?

- А) длительный бег до 25-30 мин.
- Б) прыжки со скакалкой
- В) подтягивание в висе

5. Сила - это

- А) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время
- Б) способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий
- В) комплекс различных проявлений человека в определенной двигательной деятельности, в основе которых лежит понятие "мышечное усилие"

6. Результатом выполнения силовых упражнений с большим отягощением является:

- А) увеличение объема мышц

Б) быстрый рост абсолютной силы

В) укрепление опорно-двигательного аппарата

7. Лучшие условия для развития быстроты реакции создаются во время:

А) подвижных и спортивных игр

Б) скоростно-силовых упражнений

В) прыжков вверх с места

8. Какие упражнения считаются развивающими силу:

А) Подтягивания, отжимания

Б) наклоны

В) подвижные игры

9. Что называют быстротой:

А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.

Б) комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также двигательной реакции.

В) врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека

10. Какие упражнения развивают быстроту:

А) бег на длинные дистанции

Б) отжимания

В) Соревновательные упражнения, выполняемые с максимальной скоростью

11. Что такое выносливость:

А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

12. Какими методами лучше развивать выносливость:

А) Попеременный метод

Б) Тактический

В) Равномерный метод

13. На какие виды разделяют выносливость:

А) Главную, второстепенную

Б) Общую, специальную

В) Поточные

14. Какое тестовое задание служит для определения гибкости:

А) наклон вперед

Б) челночный бег

В) подтягивание на перекладине

15. Что называют гибкостью:

А) Способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности.

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

16. Что такое ловкость:

А) Это способность быстро, точно и экономно решать двигательные задачи.

Б) способность человека проявлять мышечные усилия различной величины в возможно короткое время

В) Способность выполнять упражнения с большой амплитудой

17. Как называется метод с упражнениями, проводящимися по «станциям»:

А) метод линейный

Б) метод поточный

В) Метод круговой тренировки.

18. Какое основное физическое качество наиболее зависит от эластичности мышц:

А) Гибкость.

Б) выносливость

В) сила

19. Какое качество развивают упражнения с преодолением веса собственного тела:

А) гибкость

Б) Сила

В) ловкость

20. Какое самое простое и полезное занятие спортом для развития выносливости:

А) игра в волейбол

Б) прыжок с места

В) бег в медленном темпе

Тема 1.3. Социально-биологические основы физической культуры и спорта.

Задание 1. Тестирование

1. Организм человека — это

а) трудящийся общественный индивид;

б) единая саморазвивающаяся и саморегулируемая биологическая система;

в) фенотип;

г) экологический субъект.

2. Грамотно организованные занятия физическими упражнениями

а) вызывают деформацию скелета;

б) укрепляют позвоночник;

в) способствуют расширению грудной клетки;

г) способствуют замедлению старения костей.

3. Физическое бездействие может привести к

а) уменьшению мышечной массы тела;

б) увеличению жировой массы тела;

в) разрыхлению суставного хряща;

г) увеличению массивности костей.

4. В результате физических тренировок происходит

а) повышение прочности сухожилий;

б) возрастание площади поверхности прикрепления мышечных волокон к костям;

в) увеличению объема мышечных волокон;

г) увеличению количества сухожилий.

5. Под воздействием физических тренировок

а) увеличивается подвижность грудной клетки;

б) уменьшает дыхательный объем;

в) увеличивается активность выделительной функции;

г) возрастает жизненная емкость легких.

6. Температура тела при выполнении физической работы

а) несколько повышается;

б) несколько понижается;

- в) остается на том же уровне.
- 7) Физическое развитие — это
- а) определенные стороны двигательных возможностей человека;
 - б) комплекс морфо-функциональных возможностей человека;
 - в) педагогический процесс, направленный на формирование физически совершенного человека;
 - г) часть общечеловеческой культуры, направленный на разностороннее совершенствование организма.
- 8) Человеческий организм, как биологический субъект, способен к
- а) саморазвитию
 - б) самовоспроизведению;
 - в) саморегуляции;
 - г) самоотторжению.
- 9) Человеческий организм состоит из
- а) тела (сомы);
 - б) внутренних органов;
 - в) внутренней среды.
- 10) Костная система включает
- а) грудную клетку;
 - б) череп;
 - в) печень;
 - г) позвоночный столб.
- 11) К костям пояса нижних конечностей относятся кости
- а) большеберцовая;
 - б) бедренная;
 - в) лучевая;
 - г) тазовая.
- 12) К костям пояса верхних конечностей относятся
- а) малоберцовая кость;
 - б) локтевая кость;
 - в) лопатка;
 - г) ключица.
- 13) Занятия физической культурой влияют на опорно-двигательный аппарат в виде
- а) повышения эластичности связок;
 - б) увеличения массивности костей;
 - в) уменьшения количества мышечных клеток;
 - г) увеличения мышечной массы.

Тема 1.4. Профилактические, реабилитационные и восстановительные мероприятия в процессе занятий физическими упражнениями и спортом

Комплекс утренней зарядки №1

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Каждое упражнение нужно повторить 8-12 раз.

Комплекс утренней зарядки №2

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища

влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.

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

Комплекс утренней зарядки №3

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Комплекс утренней зарядки №4

1. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Отводить локти назад, делая вдох, и расслабляться на выдохе.

2. Стоя, ноги вместе, руки опущены. С шагом ноги в сторону поднять руки к плечам, затем вернуться в исходное положение. Темп средний.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, одна рука вверх, другая опущена. Выполнять махи руками попеременно.

4. Стоя, руки опущены. Делая вдох, поднять руки через стороны вверх, на вы-

дохе опустить. Темп средний.

5. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, постепенно ускоряя и замедляя темп.

6. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Наклоняться (выдох), доставая руками носки ног. Темп средний.

7. Стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Рывковые движения согнутыми руками на два счета и прямыми на два счета. Темп средний.

8. Стоя, ноги вместе, руки опущены. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. Темп медленный.

9. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. По 3 боковых наклона туловища, вернуться в исходное положение. Темп средний.

10. Стоя, ноги на ширине ступни, руки опущены. Выполнять пружинящие полуприседания с маховыми движениями рук вперед - назад. Темп средний.

11. Спокойная ходьба с расслаблением (встряхиванием рук, ног поочередно) в течение 15 - 20 секунд.

12. При ходьбе попеременно поднимать руки вверх - вдох, опуская - выдох. Темп медленный.

Комплекс утренней зарядки №5

1. Исходное положение - сидя на стуле, ноги согнуты, руки на коленях. Отводить руку в сторону, делая вдох, положить руку на колени - выдох.

2. Исходное положение - то же. Сгибать ноги в коленях. По 4 - 6 раз каждой ногой.

3. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Попеременно отводить руку и ногу в сторону на вдохе, возвращаться в исходное положение на выдохе.

4. Стоя, ноги на ширине ступни, руки к плечам. Вращение в плечевых суставах вперед и назад.

5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Попеременно отводить руку в сторону с поворотом туловища и на выдохе ставить руку на пояс. Темп медленный.

6. Стоя, ноги на ширине стопы, руки на поясе. Приседать на выдохе, руки вперед, при подъеме - вдох. Темп средний.

7. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, в среднем темпе, 15 - 30с.

8. Стоя, ноги врозь, руки опущены. Поднять кисти к плечам, делая вдох, опустить на выдохе, расслабиться.

9. Стоя, ноги вместе, одна рука вверх, другая опущена. Маховые движения руками со сменой положения рук на 2 счета. Темп средний.

10. Стоя, ноги врозь, руки на поясе. Вращение туловища в медленном темпе по 6 раз в одну и другую сторону.

11. Сидя на стуле, ноги выпрямить, руки на коленях. Попеременно сгибать и разгибать стопы и кисти в среднем темпе.

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

Комплекс утренней зарядки №6

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

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

2. Сидя на стуле, руки на коленях. Сжимать кисти рук, одновременно поднимая носки на себя. Темп средний, 8 -10 раз.
3. Исходное положение - то же. поочередно отводить выпрямляющуюся руку и возвращать в исходное положение. Темп медленный. По 3 - 4 раза каждой рукой.
4. Сидя на стуле, согнув ноги, держаться руками за спинку стула сзади поочередно разгибать ноги, стопы скользят по полу. Темп средний, 4 раза каждой ногой.
5. Сидя на стуле. Поднять прямую руку вверх - вдох, опустить - выдох. Темп медленный, по 3 раза каждой рукой.
6. Исходное положение - то же. Повороты туловища с разведением рук. В медленном темпе по 3 - 4 раза в каждую сторону.
7. Стоя боком к стулу, одна рука сверху на спинке. Выполнять маховые движения противоположной рукой и ногой вперед и назад. Махи выполнять свободно без напряжения. Повторять по 4 - 6 раз каждой рукой и ногой.
8. Встать на расстоянии длины вытянутых рук от стула и, опираясь на спинку, медленно приседать - выдох, подняться - вдох. 4 - 6 раз.
9. Сидя на стуле, руки на коленях. Выполнять круговые движения ногой, касаясь носком пола. По 4 - 8 раз каждой ногой.
10. Исходное положение - то же. Попеременно поднимать руки вверх - вдох, опускать - выдох. По 3 - 5 раз каждой рукой.
11. Исходное положение - то же. Попеременное сведение и разведение пяток и носков стоп на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 8 - 12 раз.
12. Сидя, ноги выпрямить, руки опустить. Откинувшись на спинку стула, закрыть глаза, расслабиться - 5 - 10 секунд.

Комплексы упражнений для коррекции осанки и телосложения

Плоская спина

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

1. Достигается увеличение подвижности во всех отделах позвоночника.
2. Увеличивается сила и тонус грудных мышц.
3. Увеличивается сила и тонус мышц наклоняющих таз сгибатели бедра пояснично-подвздошная мышца, мышцы спины нижний отдел.
4. Увеличивается степень расслабления и растянутость мышц задней поверхности бедра.
5. Увеличивается подвижность в тазобедренных суставах.

Круглая (сутуловатая) спина

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

Для этого целесообразно применять следующую схему коррекции.

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

бедра.

7. Увеличить подвижность в тазобедренных суставах.

8. Увеличить жизненную ёмкость лёгких и силу дыхательной мускулатуры.

Плоско-прогнутая спина

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

1. Следует добиться увеличения подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.

2. Увеличить силу и тонус грудных мышц.

3. Добиться увеличения подвижности в тазобедренных суставах и растяжения мышц передней поверхности бедра.

4. Увеличить силу и тонус мышц живота.

5. Увеличить силу мышц задней поверхности бедра.

Кругло-прогнутая спина

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

1. Добиться увеличения подвижности в грудном и поясничном отделах позвоночника.

2. Увеличить силу и тонус мышц, разгибающих шею.

3. Добиться растяжения грудной мускулатуры.

4. Увеличить силу и тонус мышц спины (верх).

5. Добиться увеличения подвижности в тазобедренном суставе и растяжения мышц задней поверхности бедра.

6. Увеличить силу и тонус мышц живота.

7. Увеличить силу мышц задней поверхности бедра.

Комплекс упражнений различной функциональной направленности №1

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

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

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

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

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

На раз – отвести руки в стороны;

На два – вернуться в и.п. (до 20 раз).

3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

На четыре – и.п. (до 20 раз).

4. И.П. – упор, сидя сзади.

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

5. И.П. – упор, сидя сзади.

Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.

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

- Поднимание и опускание прямых ног - 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. *И.П. лёжа на коврике, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).*
Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.
8. *И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.*
Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.
9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений различной функциональной направленности №2

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

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

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

2. *И.П. – упор лёжа.*

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

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

На раз – руки вверх;

На два – и.п.;

На три – руки в стороны;

На четыре – и.п. (10 – 15 раз).

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

На раз – приседание, руки вперёд;

На два – и.п.

5. *И.П. – о.ст., руки на поясе.*

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

На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.
(30 – 40 раз в каждую сторону).

6. *И.П. – упор, сидя сзади.*

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

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

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

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

На два – и.п.;

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

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

9. *И.П. – упор присев.*

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений различной функциональной направленности №3

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

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

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

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

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три – руки в сторону;

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

4. И.П. – о.ст., руки на поясе. 40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади.

На раз – согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол;

На три – согнуть ноги в угол;

На четыре – опустить прямые ноги на пол.

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

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднимание туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону).

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

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

Разминка

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

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

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

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

То же, сменив положение ног.

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

То же, сменив положение ног.

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

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

То же, сменив положение ног.

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

То же, сменив положение ног.

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

То же, сменив положение ног.

Упражнения в ходьбе

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Ходьба лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. То же с высоким подниманием бедра.

3. И.п. – стоя спиной к лестнице. Ходьба спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

4. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

5. То же левым боком.

6. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком с высоким подниманием бедра, каждый раз наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

7. То же левым боком.

8. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба приставными шагами правым боком, наступая в ячейки лестницы через одну.

9. То же левым боком.

10. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Ходьба скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

11. То же левым боком.

Беговые упражнения

1. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

2. То же с высоким подниманием бедра.

3. То же с захлестыванием голени назад.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. То же с высоким подниманием бедра.

6. И.п. – стоя лицом к лестнице. Бег лицом вперед, каждый раз наступая в ячейки лестницы, указанные учителем.

7. То же с высоким подниманием бедра.

8. И.п. – стоя спиной к лестнице. Бег спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

9. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Бег скрестными шагами правым боком, поочередно наступая в ячейки лестницы правой и левой ногой.

10. То же левым боком.

11. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Передвижение правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

12. То же левым боком.

13. И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Передвижение левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.

14. То же левым боком.

Прыжки

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

2. То же на правой ноге.

3. То же на левой ноге.

4. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, наступая в ячейки лестницы через одну.

5. То же на правой ноге.

6. То же на левой ноге.

7. И.п. – стоя правым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах правым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

8. То же на правой ноге.

9. То же на левой ноге.

10. И.п. – стоя левым боком к лестнице. Прыжки на двух ногах левым боком, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

11. То же на правой ноге.

12. То же на левой ноге.

13. И.п. – стоя спиной к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, каждый раз наступая в следующую ячейку лестницы.

14. То же на правой ноге.

15. То же на левой ноге.

16. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах спиной вперед, наступая в ячейки лестницы через одну.

17. То же на правой ноге.

18. То же на левой ноге.

19. И.п. – стоя лицом к лестнице. Прыжки на двух ногах, выполняя прыжок ноги вместе в первую ячейку лестницы, Затем прыжок ноги врозь, поставив ноги снаружи второй ячейки лестницы, потом снова прыжок ноги вместе внутрь третьей ячейки и т.д.

20. То же спиной по направлению движения.

21. И.п. – стоя справа от первой ячейки лестницы. Толчком двух ног прыгнуть внутрь первой ячейки лестницы, следующим прыжком приземлиться слева от первой ячейки, затем прыгнуть внутрь второй ячейки, потом приземлиться справа от нее и т.д.

22. То же спиной по направлению движения.

23. И.п. – стоя правым боком к лестнице, лицом к первой ячейке. Прыжки правым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно правой и левой ногой.

24. То же левым боком.

25. И.п. – стоя правым боком к лестнице, спиной к первой ячейке. Прыжки левым боком, каждый раз наступая в ячейки поочередно левой и правой ногой.

26. То же левым боком.

Упражнения для увеличения длины шага

1. И.п. – руки в стороны. Махи правой ногой вперед и назад.

То же левой ногой.

Это упражнение можно выполнять с опорой о стену, шведскую стенку, стол, дерево и т.п.

2. Бег с высоким подниманием бедра.

3. Бег с захлестыванием голени назад.

4. Бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад («колесо»).

5. Ходьба широкими выпадами.

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

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

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

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

10. Бег с утяжелителями на ногах и руках.

11. Бег под уклон 3-5°.

Упражнения для увеличения частоты шагов

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

2. То же в гору под уклон 3-5°.

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

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

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

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

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

8. Бег на месте в максимальном темпе.

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

10. То же с небольшим продвижением вперед.

Упражнения для увеличения силы отталкивания

1. Бег по песку.

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

3. Бег с грузом за спиной.

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

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

6. Бег в гору под углом от 3 до 8°.

7. Бег по лестницам.

8. Бег с прямыми ногами, отталкиваясь только стопой.

9. Пробегание отрезка 30–40 м с последующим ускорением.

10. Бег с изменением темпа.

11. Прыжок в длину с места из стартовых колодок.

12. Выпрыгивание из стартовых колодок с последующим ускорением.

13. Выполнение многоскоков со стартовых колодок с последующим бегом по инерции.

14. Удержание положения по команде «Внимание!» в течение 5-10 сек. с последующим выбеганием.

15. Бег по отметкам, между которыми разложены набивные мячи.

16. Бег с низкого старта, отталкиваясь от стартовой колодки правой (левой) ногой.

Упражнения для развития реакции

1. Стартовые ускорения из положений стоя, сидя, лежа и др.

2. То же, располагаясь спиной по направлению движения.

3. Ускорения по ходу бега по различным сигналам педагога.

4. Бег с низкого старта с изменением интервала между командами «Внимание!» и «Марш!»

Прыжок в длину с места или с разбега

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

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

1. Прыжки через скакалку с разными вариантами вращений: вперед, назад, скрестно. Выполнять прыжки как на двух ногах, так и поочередно на правой и на левой.

2. Ходьба и бег по песку или вязкому грунту.

3. Ходьба и бег в гору и с горы.

4. Прыжки на правой (левой) ноге с небольшим продвижением вперед.

5. Многоскоки.

6. Выпрыгивания вверх из полного приседа.

7. «Берпи». И.п. – о.с.

1 – упор присев;

2 – упор лежа;

3 – упор присев;

4 – прыжок вверх, руки вверх, хлопок над головой.

8. Приседания. Опускаться вниз нужно до положения, когда бедра находятся параллельно полу, угол в коленном суставе должен быть 90°, а проекция колен располагается на уровне носков. При этом выпрямляться нужно быстрее, чем опускаться.

9. Ходьбы выпадами.

10. Ходьба и бег на носках.

Прыжки по отметкам

1. Прыжки на правой (левой ноге).

2. То же спиной вперед.

3. То же правым боком по ходу движения.

4. То же левым боком по ходу движения.

5. Прыжки на двух ногах.

6. То же спиной вперед.

7. То же правым боком по ходу движения.

8. То же левым боком по ходу движения.

9. Прыжки из полуприседа.

10. Прыжки из полного приседа.

11. Многоскоки (прыжки с одной ноги на другую).

Прыжки через барьеры

1. Прыжки на правой (левой ноге).

2. То же спиной вперед.

3. То же правым боком по ходу движения.

4. То же левым боком по ходу движения.

5. Прыжки на двух ногах.

6. То же спиной вперед.

7. То же правым боком по ходу движения.

8. То же левым боком по ходу движения.

Прыжки через скамейку

1. И.п. – стоя справа от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть слева от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть справа и т.д.

2. То же, выполняя прыжки на правой ноге.

3. То же на левой ноге.

4. И.п. – стоя слева от скамейки. Напрыгнуть на скамейку, спрыгнуть справа от нее и тут же напрыгнуть снова, спрыгнуть слева и т.д.

5. То же, выполняя прыжки на правой ноге.

6. То же на левой ноге.

7. «Горнолыжник». И.п. – стоя справа от скамейки. Перепрыгнуть через скамейку, приземлиться слева от нее и тут же перепрыгнуть вправо и т.д.

8. То же, выполняя прыжки на правой ноге.

9. То же на левой ноге.

10. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Напрыгнуть на скамейку, тут же спрыгнуть и снова запрыгнуть. Выполнять с небольшим продвижением вперед.

11. То же спиной вперед.

12. И.п. – стойка ноги врозь, скамейка между ногами. Выпрыгнуть вверх, сделать хлопок ногами над скамейкой, приземлится в положение стойки ноги врозь, скамейка между ногами, тут же повторить задание и т.д. Выполнять с небольшим продвижением вперед.

13. То же спиной вперед.

Тема 1.5. Сущность и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в достижении высоких профессиональных результатов

Комплексы упражнений для глаз

Вариант 1.

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

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

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

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

Вариант 2.

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

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

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

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

Вариант 3.

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

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1 - 4, затем налево на счет 1 - 4 и прямо на счет 1 - 6. Поднять глаза

вверх на счет 1 - 4, опустить вниз на счет 1 - 4 и перевести взгляд прямо на счет 1 - 6. Повторить 4 - 5 раз.

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

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

Комплексы упражнений физкультурных минуток

1. ФМ общего воздействия

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

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

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

2. ФМ общего воздействия

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

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

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

3. ФМ общего воздействия

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

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

4. ФМ общего воздействия

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

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

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

ленный.

Физкультминутка для улучшения мозгового кровообращения:

1. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

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

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

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

Комплексы упражнений физкультурных пауз

Физкультурная пауза 1.

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

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

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

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

Физкультурная пауза 2

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

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

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

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

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

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

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

Физкультурная пауза 3

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

- руки дугами в стороны. И.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

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

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

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

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

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

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

2. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

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

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

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

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

3. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

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

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

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

4. ФМ для улучшения мозгового кровообращения

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

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

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

Физкультминутка для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - поднять плечи. 2 - опустить плечи. Повторить 6 - 8 раз, затем пауза 2 - 3 с, расслабить мышцы плечевого пояса. Темп медленный.

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

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

2. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

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

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

3. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

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

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

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

4. ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук

1. И.п. - о.с. 1 - дугами внутрь, руки вверх - в стороны, прогнуться, голову назад. 2 - руки за голову, голову наклонить вперед. 3

- "уронить" руки. 4 - и.п. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

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

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

Физкультминутка для снятия утомления с туловища и ног:

1. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

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

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

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

2. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

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

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

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

3. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

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

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

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

4. ФМ для снятия утомления с туловища и ног

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

2 - то же в другую сторону. Упражнения выполнять слитно. Повторить 4

- 6 раз. Темп средний.

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

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

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

Упражнение 1

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

Упражнение 2

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

Упражнение 3

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

Упражнение 4

«Играем в мяч»:

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

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

Упражнение 5

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

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

Достаточно выполнить по четыре подхода для каждой ноги.

Упражнение 6. Классическое упражнение «Пируэт»

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

Достаточно 6-10 повторов для оптимального эффекта.

Упражнение 7.

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

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

Упражнение 8. Обычные наклоны.

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

Для максимального эффекта важно выполнить до 20 повторов данного упражнения.

Упражнение 9. Обычная ходьба на месте.

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

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

Упражнение 10. Приседания

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

Физическая культура в режиме трудового дня

Оздоровительные задачи комплекса производственной гимнастики

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

4. Развитие подвижности и суставов.

Примерный комплекс

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

Выполнение:

1. Подняться на носки, руки вверх, потянуться.

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

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

Выполнение:

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

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

Повторить 4-6 раз, темп медленный.

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

Выполнение:

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

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

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

Выполнение:

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

3-4. Исходное положение.

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

5. Исходное положение – основная стойка.

Выполнение:

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

4. Основная стойка.

Повторить 3-4 раза, темп медленный.

Физические упражнения для оздоровительных форм занятий физической культурой

Перечень контрольных упражнений «Ритмическая гимнастика»

Контрольное упражнение. «Приставной шаг».

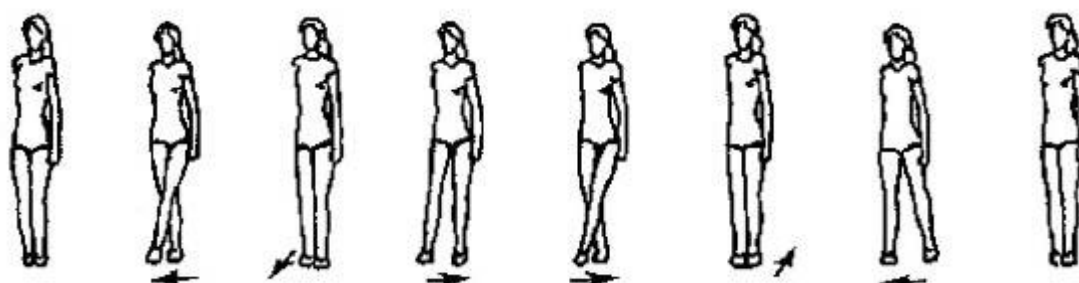
Под заданный ритм метронома (60, 80, 120 уд/мин) выполняется связка из 2 шагов: приставного шага (step touch) и шага v-step (вперед-назад) в такой последовательности: v-step вперед с правой ноги (из и.п. ноги вместе шаг вперед ноги врозь и возвращение в и.п.); приставной шаг вправо-влево; v-step назад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



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

Контрольное упражнение. «Двойной скрестный шаг»

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

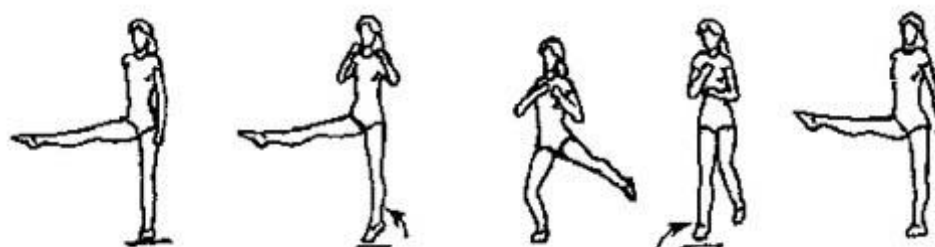


Оцениваются согласованность движений с ударами метронома, хорошая осанка, равномерность движений при постановке ноги с носка на всю ступню.

Комплекс контрольных упражнений «Ритмичность прыжков и прыжковых упражнений»

Контрольное упражнение «Прыжок вперед».

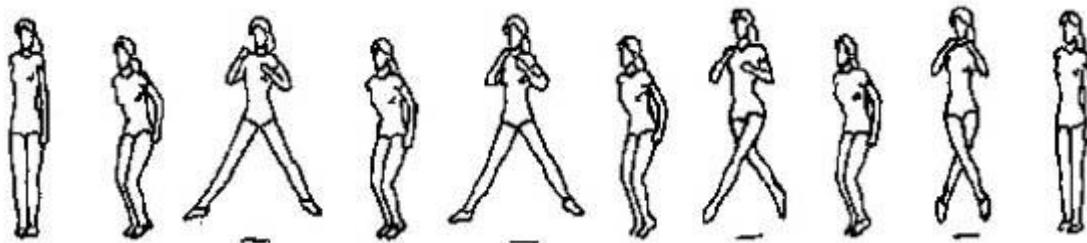
Стоя на левой ноге, поднять правую вперед и, отталкиваясь от опоры, выполнить под удары метронома прыжок вперед на правую в полуприсед на ней, левую - назад. Отталкиваясь правой ногой от опоры, выполнить прыжок назад в исходное положение. Повторить два раза (всего четыре прыжка).



Оцениваются танцевальность, согласованность движений, амплитуда, слитность:

Контрольное упражнение. «Прыжки со сменой положения ног».

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



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

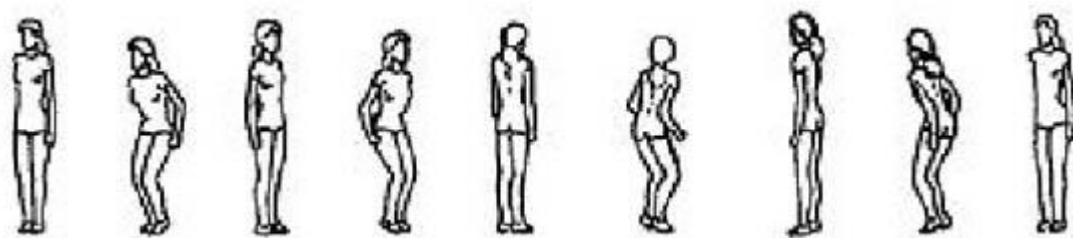
Перечень контрольных упражнений «Ритмичность вращательных движений»

Контрольное упражнение «Скрестный поворот».

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



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

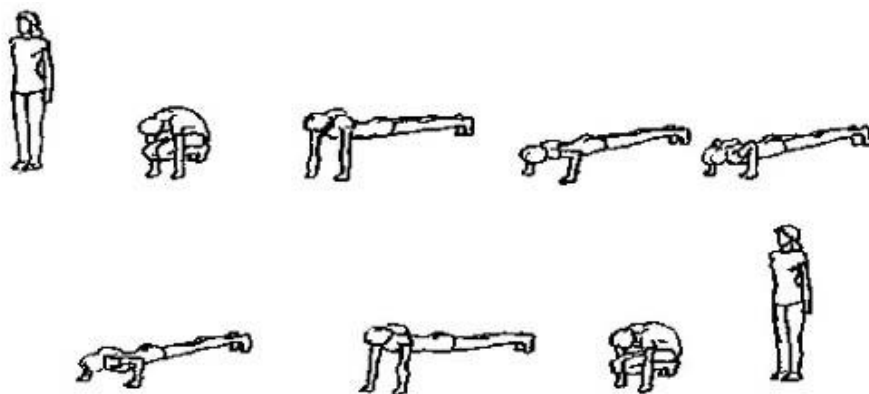


Оцениваются слитность, согласованность движений, осанка, амплитуда и выразительность движений.

Перечень контрольных упражнений «Ритмичность статодинамических упражнений»

Контрольное упражнение «Упор присев - упор лежа».

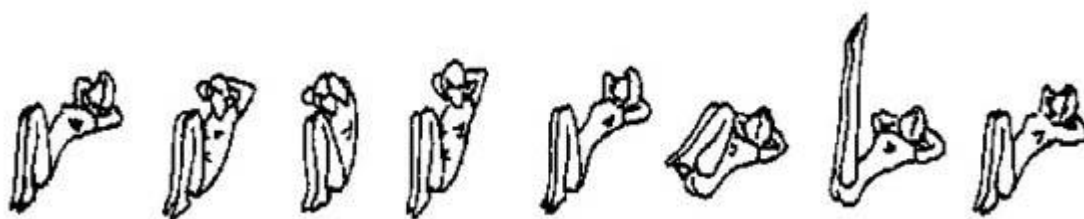
Под заданный ритм (60, 120 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из основной стойки упор присев, упор лежа, на 2 счета руки сгибаются в локтях, туловище опускается вниз, на 2 счета руки выпрямляются, упор присев, основная стойка. Повторяем 2-4 раза.



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

Контрольное упражнение «**Ритм телодвижений**».

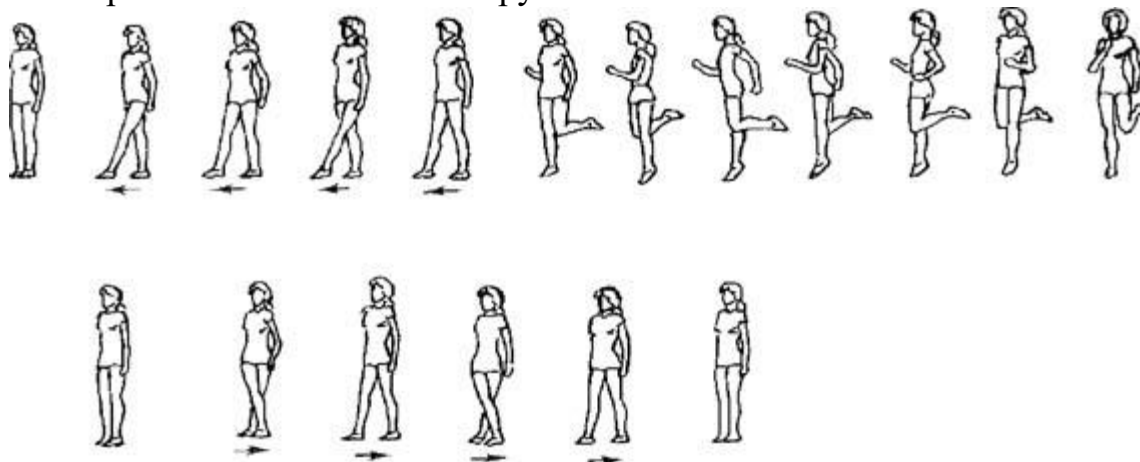
Под заданный ритм (60 уд/мин) выполняется упражнение на 8 счетов: из и.п. лежа на спине руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. На 2 счета поднять верхнюю часть спины вверх, на 2 - опустить вниз, на один - подтянуть колени к груди в и.п., выпрямить ноги вверх и возвратиться в и.п. Повторить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



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

Контрольное упражнение «**Ритмичность согласованных движений**».

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



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

Спортивная гимнастика

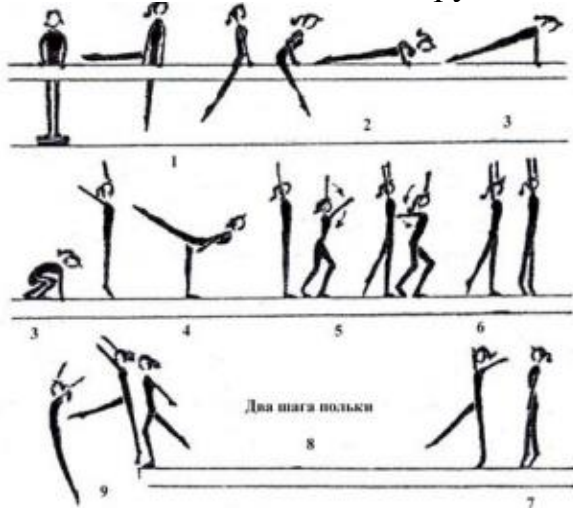
Перечень контрольных упражнений по спортивной гимнастике

Обучающимся необходимо владеть техникой выполнения следующих упражнений:

1. Упражнений на бревне (девушки):

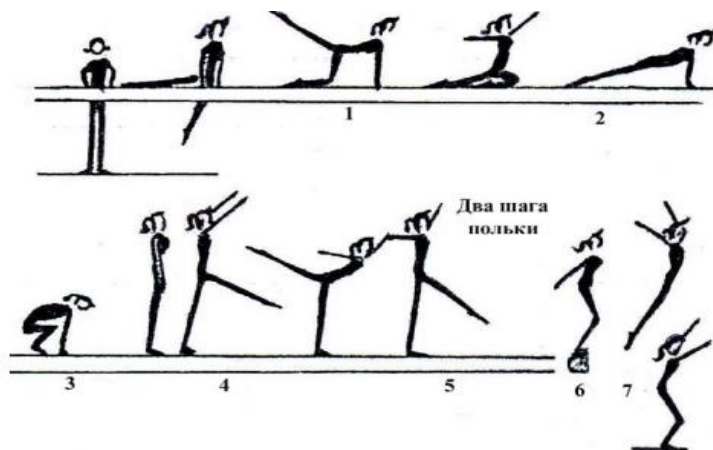
Комбинация №1

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



Комбинация №2

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

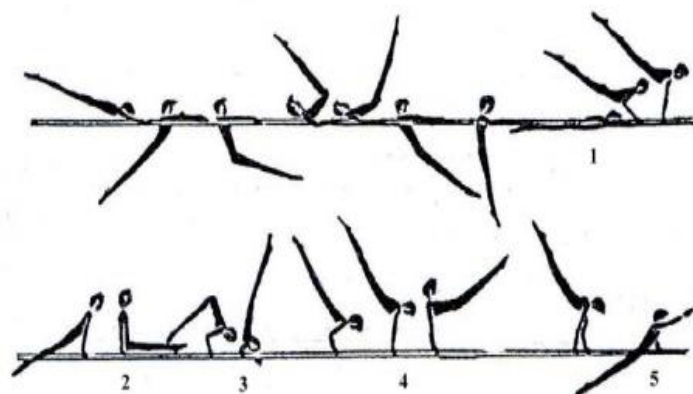


1. Брусья (юноши):

Комбинация №1

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

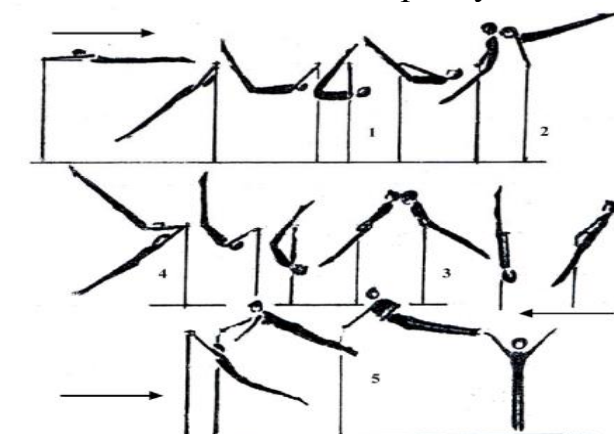
Примечание. Комбинацию можно выполнять на низких брусьях, заменяя упражнение №1 подъемом махом вперед из упора на предплечьях.



2. Перекладина (юноши)

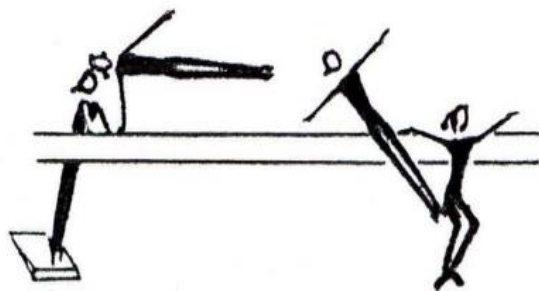
Комбинация №1

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



3. Опорный прыжок (девушки)

Прыжок боком



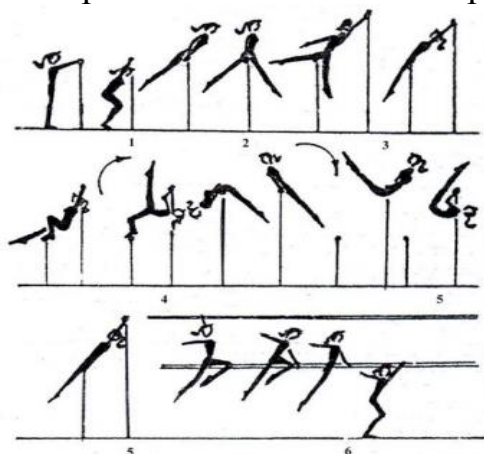
4. Опорный прыжок (юноши)



5. Брусья разной высоты (девушки)

Комбинация №1

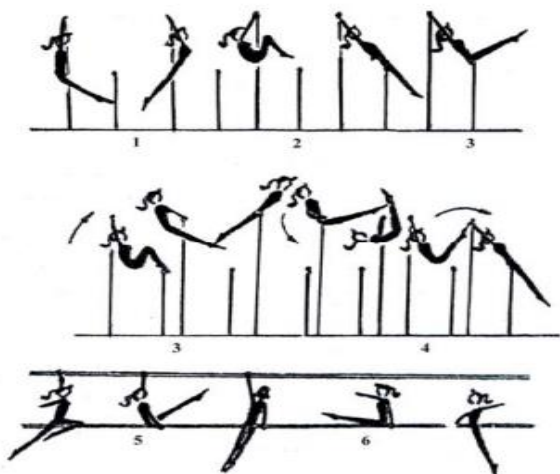
1. Из виса стоя снаружи (можно использовать мостик) наскок в упор.
2. Перемах правой в упор верхом.
3. Перехват правой в хват снизу за в/ж, перемахом правой влево поворот налево кругом в вис лежа сзади на н/ж.
4. Поднимая и сгибая левую, вис присев на левой и махом правой и толчком левой подъем переворотом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



Комбинация №2

1. В висе на в/ж размахивание (2-3 раза)
2. Перемах согнув ноги в вис лежа сзади на н/ж
3. Вис присев и толчком двумя подъем рывком в упор на в/ж
4. Спад в вис лежа сзади на бедрах и поворот налево в сед на левом бедре, правая назад; руки: левая хватом за в/ж, правая в сторону
5. Поднимая и соединяя ноги, поворот налево с перехватом правой справа за н/ж и перемахом двумя влево соскок углом

6. *Примечание.* В комбинациях №1 и 2 подъем переворотом и подъем рывком взаимозаменяемы.



Акробатика.

Перечень контрольных упражнений «Строевые упражнения»

Тема 1

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

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

3. Виды расчетов.

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

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

6. Ходьба на месте и остановка группы.

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

Тема 2

1. Построение группы в колонну по одному.

2. Движение в обход.

3. Движение по диагонали.

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

5. Остановка группы.

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

Тема 3

1. Построение группы в одну шеренгу.

2. Перестроение из одной шеренги по расчету уступом и обратно.

3. Движение в обход, движение по кругу (с принятием дистанции).

4. Выход из круга и остановка группы.

5. Размыкание и смыкание по распоряжению.

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

Тема 4

1. Построение группы в одну шеренгу.

2. Движение в обход.

3. Переход с шага на бег и обратно с бега на шаг.

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

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

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

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

Задание «Общеразвивающие упражнения»

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

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

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

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

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

Футбол

Перечень контрольных упражнений

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

Баскетбол

Перечень контрольных упражнений:

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

Волейбол

Перечень контрольных упражнений:

- броски набивного мяча способом «двумя руками сверху»;
- замах и имитация ударного движения по подвешенному мячу;

- подача мяча на расстояние 8-10 метров;
- верхней прямой подачи мяча через сетку.

Лёгкая атлетика

Перечень контрольных нормативов:

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

3.3. Типовые контрольные задания для промежуточной аттестации обучающихся

Перечень контрольных нормативов к дифференцированному зачету

Легкая атлетика

Задание для зачёта

Выполните спринтерский бег.

Критерии оценки

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег- 60 м	8.8	9.0	9.2	10.0	10.2	10.4

Задание для зачёта

Выполните:

1. Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м) юноши

2. Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м) девушки

Критерии оценки

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	юноши			девушки		
	5	4	3	5	4	3
1.Бросок набивного мяча 2 кг из-за головы (м)	9,5	7,5	6,5			
2.Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы (м)				7,5	6,5	5,0

Задание для зачёта

Выполните: Наклон вперед из положения стоя, см

Критерии оценки

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Наклон вперед из положения стоя, см	15	9–12	5	20	12–14	7

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, рулетка

Промежуточный контроль

Задание для зачёта

Текст задания: выполнить нормативы

Критерии оценки

№ п/п	Физические способности	Контрольный норматив	Оценка					
			Юноши			Девушки		
			5	4	3	5	4	3
1.	Координационные	Челночный бег 3×10 м, с	7,3 и выше 7,2	8,0–7,7 7,9–7,5	8,2 и ниже 8,1	8,4 и выше 8,4	9,3–8,7 9,3–8,7	9,7 и ниже 9,6
2.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см	230 и выше 240	195–210 205–220	180 и ниже 190	210 и выше 210	170–190 170–190	160 и ниже 160
3.	Скоростные	Бег 30 м, с	4,3	5,0–4,7	5,2	4,8	5,9–5,3	6,1

Задание для зачёта

Выполните: 6-минутный бег, м

Критерии оценки

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
6-минутный бег, м	1500	1300– 1400	1100	1300	1050– 1200	900

йбол

Задание для зачёта

Выполните:

1. «Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками сверху (к-во раз.)
2. «Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками снизу(к-во раз.)

Критерии оценки

Виды упражнений		«3»	«4»	«5»
«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками сверху (к-во раз.)	юноши	10	15	20
	девушки	8	10	15
«Жонглирование» волейбольным мячом двумя руками снизу (к-во раз.)	юноши	7	10	15
		5	8	12

Задание для зачёта

Выполните:

1. Прием и передача мяча в парах через сетку (к-во раз)
2. Подача (из 10 попыток)

Критерии оценки

Виды упражнений		«3»	«4»	«5»
Прием и передача мяча в парах через сетку (к-во раз)	Юноши	15	20	25
	Девушки	10	20	25
Подача (из 10 попыток)	Юноши	4	5	6
	Девушки	3	4	5

Баскетбол

Задание для зачёта

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольный мяч.

Выполните:

- 1.«Челночный» баскетбольный бег 3х10(сек.)

Критерии оценки

Виды упражнений		«3»	«4»	«5»
«Челночный» баскетбольный бег 3х10 (сек.)	юноши	8	7	6
	девушки	10	9	8

Задание для зачёта

Перечень материалов, оборудования и информационных источников, используемых в аттестации:

Секундомер, свисток, фишки, протокол, баскетбольный мяч.

Выполните: контрольный норматив:

1. Передача баскетбольного мяча в парах от груди (к-во раз/30 сек.)

2. Передача баскетбольного мяча в парах от груди с отскоком от пола одним мячом (к-во раз/30 сек.)

3. Штрафной бросок (к-во попаданий)

Критерии оценок

Штрафной бросок (к-во попаданий)	юноши	3	5	6
	девушки	3	4	5

Легкая атлетика

Задание для зачёта

Выполните спринтерский бег.

Критерии оценки

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
Бег- 60 м	8.8	9.0	9.2	10.0	10.2	10.4

Задание для зачёта

Выполните: 1. Бег 3000м юноши, 2000м девушки.

Критерии оценки

Контрольное упражнение (тест)	Оценка					
	Юноши			Девушки		
	5	4	3	5	4	3
1. Бег 3000 м (мин, с)	12,30	14,00	б/вр			
2. Бег 2000 м (мин, с)				11,00	13,00	б/вр

Тесты

Тест

Вариант 1

Найдите правильный ответ.

1. Физическая культура ориентирована на совершенствование...

- а) физических и психических качеств людей;
- б) техники двигательных действий;
- в) работоспособности человека;
- г) природных физических свойств человека.

2. Физическая подготовленность, приобретаемая в процессе физической подготовки к трудовой или иной деятельности, характеризуется...

- а) высокой устойчивостью к стрессовым ситуациям, воздействию неблагоприятных условий внешней среды и различным заболеваниям;
- б) уровнем работоспособности и запасом двигательных умений и навыков;
- в) хорошим развитием систем дыхания, кровообращения, достаточным запасом надежности, эффективности и экономичности;
- г) высокими результатами в учебной, трудовой и спортивной деятельности.

3. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена...

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

4. Правильной можно считать осанку, если вы, стоя у стены, касаетесь ее...

- а) затылком, ягодицами, пятками;
- б) лопатками, ягодицами, пятками;
- в) затылком, спиной, пятками;
- г) затылком, лопатками, ягодицами, пятками.

5. Главной причиной нарушения осанки является...

- а) привычка к определенным позам;
- б) слабость мышц;
- в) отсутствие движений во время школьных уроков;
- г) ношение сумки, портфеля на одном плече.

6. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что...

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) распределение основных дел осуществляется более или менее стандартно в те-

чение каждого дня;

г) позволяет избегать неоправданных физических напряжений.

7. Под силой как физическим качеством понимается:

а) способность поднимать тяжелые предметы;

б) свойства человека, обеспечивающие возможность воздействовать на внешние силы за счет мышечных напряжений;

в) комплекс физических свойств организма, позволяющий преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему за счет мышечных напряжений.

8. Под быстротой как физическим качеством понимается:

а) комплекс свойств человека, позволяющий передвигаться с большой скоростью;

б) комплекс физических свойств человека, позволяющий быстро реагировать на сигналы и выполнять движения за кратчайший промежуток времени;

в) способность человека быстро набирать скорость.

9. Выносливость человека не зависит от...

а) функциональных возможностей систем энергообеспечения;

б) быстроты двигательной реакции;

в) настойчивости, выдержки, мужества, умения терпеть;

г) силы мышц.

10. При воспитании выносливости применяют режимы нагрузки, которые принято подразделять на оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий. Какую частоту сердечных сокращений вызывает поддерживающий режим?

а) 110—130 ударов в минуту;

б) до 140 ударов в минуту;

в) 140—160 ударов в минуту;

г) до 160 ударов в минуту.

Тесты

Вариант 2

1. Наиболее эффективным упражнением развития выносливости служит:

а) бег на короткие дистанции;

б) бег на средние дистанции;

в) бег на длинные дистанции.

2. При самостоятельных занятиях легкой атлетикой основным методом контроля физической нагрузкой является:

а) частота дыхания;

б) частота сердечных сокращений;

в) самочувствие.

3. Отсутствие разминки перед занятиями физической культурой, часто приводит к:

- а) экономии сил;
- б) улучшению спортивного результата;
- в) травмам.
- г) повышена температура тела.

4. Для воспитания быстроты используются:

- а) двигательные действия, выполняемые с максимальной скоростью;
- б) двигательные действия, выполняемые с максимальной амплитудой движений;
- в) двигательные действия, направленные на выполнение нагрузки длительное время;

5. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для утренней гигиенической гимнастики:

- 1. Упражнения, увеличивающие гибкость;
- 2. Упражнения на дыхание, расслабление и восстановление.
- 3. Упражнения для ног: выпады, приседания, подскоки.
- 4. Упражнения, активизирующие деятельность сердечнососудистой системы;
- 5. Упражнения, укрепляющие основные мышечные группы.
- 6. Упражнения, способствующие переходу организма в рабочее состояние.
- 7. Упражнения, укрепляющие мышцы брюшного пресса.

6. Отметьте, что определяет техника безопасности:

- а) комплекс мер направленных на обучения правилам поведения, правилам страховки и самостраховки, оказание доврачебной медицинской помощи;
- б) правильное выполнение упражнений;
- в) организацию и проведение учебных и внеурочных занятий в соответствии с гигиеническими требованиями.

7. Отметьте, что такое адаптация:

- а) процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды;
- б) чередование нагрузки и отдыха во время тренировочного процесса;
- в) процесс восстановления.

8. Укажите нормальные показатели пульса здорового человека в покое:

- а) 60 – 80 ударов в минуту;
- б) 70 – 90 ударов в минуту;
- в) 75 - 85 ударов в минуту;
- г) 50 - 70 ударов в минуту.

9. Регулярное занятие физической культурой и спортом, правильное распределение активного и пассивного отдыха, это:

- а) соблюдение распорядка;
- б) оптимальный двигательный режим.

10. Система мероприятий позволяющая использовать естественные силы природы:

- а) гигиена;
- б) закаливание;
- в) питание.

11. Правильное распределение основных физиологических потребностей в течение

суток (сна, бодрствования, приема пищи) это:

- а) режим дня;
- б) соблюдение правил гигиены;
- в) ритмическая деятельность.

Впишите правильный ответ в пропущенное место

12. В баскетболе играют_____, по _____ человек в каждой, на площадке одновременно по _____ игроков от каждой команды.

13. Игрок не может держать мяч в руках более _____ секунд.

Тесты

Вариант 3

1. Привычно правильное положение тела в покое и в движении, это:

- а) осанка;
- б) рост;
- в) движение.

2. Совокупность процессов, которые обеспечивают поступление кислорода в организм, это:

- а) питание;
- б) дыхание;
- в) зарядка.

3. Способность преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счет мышечных усилий это:

- а) зарядка;
- б) сила;
- в) воля.

4. Способность длительное время выполнять заданную работу это:

- а) упрямство;
- б) стойкость;
- в) выносливость.

5. Способность человека выполнять упражнения с большой амплитудой это:

- а) гибкость;
- б) растяжение;
- в) стройность.

6. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

7. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;

- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

8. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

9. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми.

10. Страховка при занятиях физической культурой, обеспечивает:

- а) безопасность занимающихся;
- б) лучшее выполнение упражнений;
- в) рациональное использование инвентаря.

Тесты

Вариант 4

Найдите правильный ответ.

1. Первая помощь при обморожении:

- а) растереть обмороженное место снегом;
- б) растереть обмороженное место мягкой тканью;
- в) приложить тепло к обмороженному месту.

2. Отметьте вид физической подготовки, который обеспечивает наибольший эффект, нацеленный на оздоровление:

- а) регулярные занятия оздоровительными физическими упражнениями на свежем воздухе;
- б) аэробика;
- в) альпинизм;
- г) велосипедный спорт.

3. Назовите вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития гибкости:

- а) акробатика;
- б) тяжелая атлетика;
- в) гребля;
- г) современное пятиборье.

4. Способность быстро усваивать сложно-координационные, точные движения и перестраивать свою деятельность в зависимости от условий это:

- а) ловкость;
- б) быстрота;
- в) натиск.

5. Назовите основные физические качества человека:

- а) скорость, быстрота, сила, гибкость;
- б) выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость;
- в) выносливость, скорость, сила, гибкость, координация.

6. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития координационных способностей:

- а) плавание;
- б) гимнастика;
- в) стрельба;
- г) лыжный спорт.

7. Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности направленный на ...

- а) развитие физических качеств;
- б) поддержание высокой работоспособности;
- в) сохранение и улучшение здоровья;
- г) подготовку к профессиональной деятельности.

8. Величина нагрузки физических упражнений обусловлена:

- а) сочетанием объема и интенсивности двигательных действий;
- б) степенью преодолеваемых при их выполнении трудностей;
- в) утомлением, возникающим в результате их выполнения;
- г) частотой сердечных сокращений.

9. Правильное дыхание характеризуется:

- а) более продолжительным выдохом;
- б) более продолжительным вдохом;
- в) вдохом через нос и выдохом ртом;
- г) равной продолжительностью вдоха и выдоха.

10. Соблюдение режима дня способствует укреплению здоровья, потому что....

- а) обеспечивает ритмичность работы организма;
- б) позволяет правильно планировать дела в течение дня;
- в) позволяет избегать неоправданных физических движений.

Тесты

Вариант 5

1. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития силы:

- а) самбо;
- б) баскетбол;
- в) бокс;
- г) тяжелая атлетика.

2. Отметьте вид спорта, который обеспечивает наибольший эффект для развития скоростных способностей:

- а) борьба;
- б) бег на короткие дистанции;
- в) бег на средние дистанции;
- г) бадминтон.

3. Назовите элементы здорового образа жизни:

- а) двигательный режим, закаливание, личная и общественная гигиена;
- б) рациональное питание, гигиена труда и отдыха, гармонизация психоэмоциональных отношений в коллективе;
- в) все перечисленное.

4. Укажите, что понимается под закаливанием:

- а) купание в холодной воде и хождение босиком;
- б) приспособление организма к воздействию внешней среды;
- в) сочетание воздушных и солнечных ванн с гимнастикой и подвижными играми

5. Основные направления использования физической культуры способствуют формированию...

- а) базовой физической подготовленностью;
- б) профессионально прикладной физической подготовке.
- в) восстановлений функций организма после травм и заболеваний.
- г) всего вышеперечисленного.

6. Профилактика нарушений осанки осуществляется с помощью...

- а) скоростных упражнений;
- б) силовых упражнений;
- в) упражнений на гибкость;
- г) упражнений на выносливость.

7. Освоение двигательного действия следует начинать с ...

- а) формирования общего представления о двигательном действии;
- б) выполнения двигательного действия в упрощенной форме;
- в) устранения ошибок при выполнении подводящих упражнений.

8. Для составления комплексов упражнений на увеличение мышечной массы тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.
- б) чередовать серию упражнений, включающую в работу разные мышечные группы.
- в) использовать упражнения с относительно небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

9. Для составления комплексов упражнений для снижения веса тела рекомендуется:

- а) полностью проработать одну группу мышц и только за тем переходить к упражнениям на другую группу мышц.

- б) локально воздействовать на отдельные группы мышц, находящиеся ближе всего к местам жирового отложения.
- в) использовать упражнения с небольшим отягощением и большим количеством повторений.
- г) планировать большое количество подходов и ограничивать количество повторений в одном подходе.

10. Укажите, последовательность упражнений предпочтительную для физкультурной минутки или паузы:

1. Упражнения на точность и координацию движений;
2. Упражнения на расслабление мышц туловища, рук, ног.
3. Упражнения на растягивание мышц туловища, рук, ног.
4. Упражнения в потягивание, для профилактики нарушения осанки.
5. Приседания, прыжки, бег переходящий в ходьбу.
6. Упражнения махового характера для различных групп мышц.
7. Дыхательные упражнения.

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

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

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

Аттестационные испытания проводятся преподавателем (или комиссией преподавателей – в случае модульной дисциплины), ведущим лекционные занятия по данной учебному предмету, или преподавателями, ведущими практические и лабораторные занятия (кроме устного экзамена). Присутствие посторонних лиц в ходе проведения аттестационных испытаний без разрешения ректора или проректора не допускается (за исключением работников университета, выполняющих контролирующие функции в соответствии со своими должностными обязанностями). В случае отсутствия ведущего преподавателя аттестационные испытания проводятся преподавателем, назначенным письменным распоряжением по кафедре.

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

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

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

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

При проведении устного экзамена экзаменационный № выбирает сам экзамен-

нуемый в случайном порядке.

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

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

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

Порядок подготовки и проведения промежуточной аттестации в форме дифференцированного зачета

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

**Лист актуализации фонда оценочных средств дисциплины
СГ.04 «Физическая культура»**

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

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

Председатель метод. комиссии _____

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

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

Председатель метод. комиссии _____

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

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

Председатель метод. комиссии _____